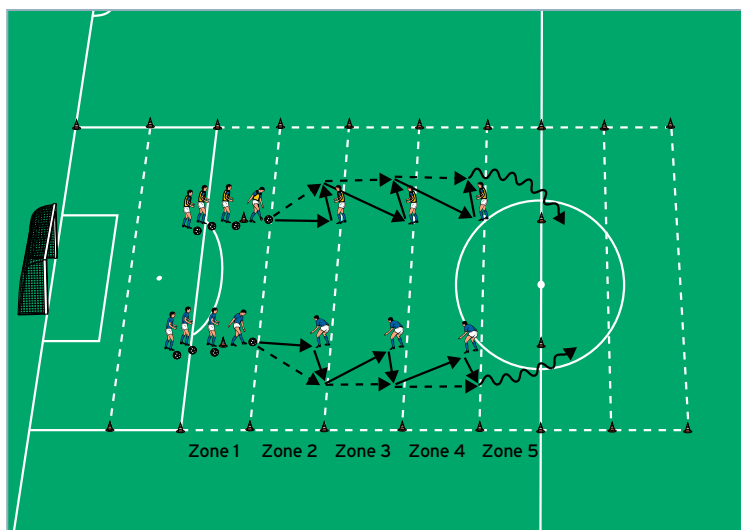


AUFWÄRMEN 1: Zonenpassen

von Marcus Sorg (24.02.2015)



Organisation

- Auf Strafraumbreite neun 8 Meter tiefe Längszonen markieren und gemäß Abbildung benennen
- 2 Gruppen einteilen
- Je 3 Spieler bestimmen und auf die Längszonen 2 bis 4 verteilen
- Die übrigen Spieler mit Ball in Zone 1 postieren

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler passen zum Mitspieler in Zone 2.
- Dieser lässt zurückprallen, und der Anspieler passt auf den Mitspieler in Zone 3 weiter.
- Dieser lässt ebenfalls prallen, und der nächste Pass erfolgt zum Mitspieler in Zone 4.
- Dieser lässt wiederum zurückprallen, und der Startspieler dribbelt in Zone 5.
- Jeweils nach dem Zuspiel zum Mitspieler in Zone 3 startet die nächste Aktion.
- Befinden sich alle Anspieler in Zone 5, startet der gleiche Ablauf in die entgegengesetzte Richtung.

Variationen

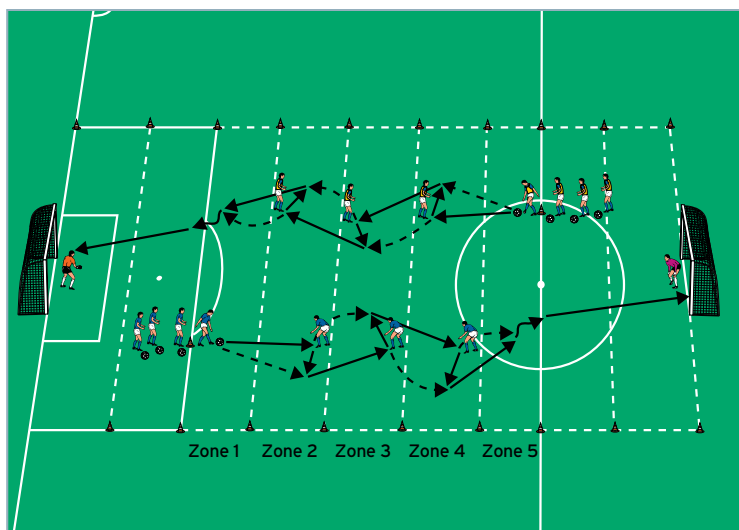
- Nur mit rechts/links passen.
- Nur mit der Innen-/Außenseite passen.

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter ins Aufwärmen integrieren.
- Stets auf flache, präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers achten.
- Möglichst direkt passen und leicht seitlich prallen lassen.
- Den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- Die Spieler in den Zonen 2 bis 4 regelmäßig tauschen.

AUFWÄRMEN 2: Passrundlauf mit Torschuss

von Marcus Sorg (24.02.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter errichten
- Die Gruppen in Zone 1 bzw. Zone 5 diagonal gegenüber postieren

Ablauf

- Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- Jetzt lassen die Spieler in Zone 3 auf die Spieler in Zone 2 prallen.
- Diese passen zu den Spielern in Zone 4, die auf die Spieler in Zone 3 prallen lassen.
- Anschließend fordern die Spieler in Zone 4 das erneute Zuspiel, nehmen an und spielen einen Flugball zum Torhüter.
- Die diagonal gegenüberstehende Gruppe führt die Aufgabe in entgegengesetzter Richtung aus.
- Alle Spieler rücken nach jedem Abspiel eine Position weiter.

Variationen

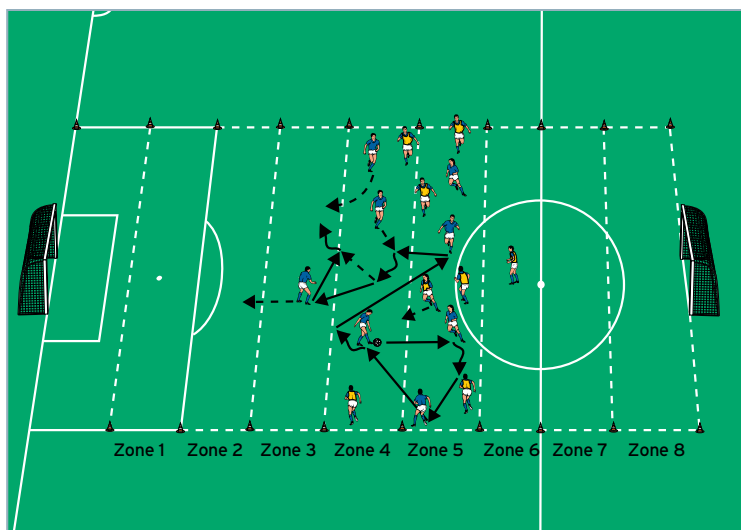
- Abwechselnd nach links bzw. rechts prallen lassen.
- Den Flugball zum Torhüter durch einen gezielten Torabschluss ersetzen.
- Einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler schießt bzw. trifft zuerst?

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter sollen den Ball möglichst schnell wieder zum Mitspieler abrollen.
- Torschüsse erst im Aufwärmen 2 einbauen. Diese zudem sehr dosiert durchführen, um Zerrungen zu vermeiden.
- Die Lauf- und Passgeschwindigkeiten nach und nach steigern.
- In den Zonen 1 und 5 locker mit Ball bewegen und die Aktion aus dem Dribbling heraus starten.

HAUPTTEIL 1: 8-Zonen-Spiel

von Marcus Sorg (24.02.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Zonen neu benennen (siehe Abbildung)
- 2 Mannschaften bilden
- Ohne Tore spielen
- Die Torhüter als Feldspieler in die Mannschaften integrieren
- Je 1 Zielspieler benennen und in Zone 3 bzw. Zone 6 postieren

Ablauf

- 7 gegen 7 in den Zonen 4 und 5 auf Ball halten.
- Gelingen einer Mannschaft 5 erfolgreiche Pässe nacheinander, können Sie den eigenen Zielspieler anspielen.
- Dieser lässt das Zuspiel prallen und rückt anschließend eine Zone nach hinten.
- Alle Spieler rücken nach.
- Jedes erfolgreiche Anspiel zum Zielspieler ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Gelingt es einer Mannschaft, das Spiel aus dem gesamten Feld hinauszuführen, erhält sie 5 Zusatzpunkte.
- Welche Mannschaft erreicht zuerst 10 Punkte?

Variationen

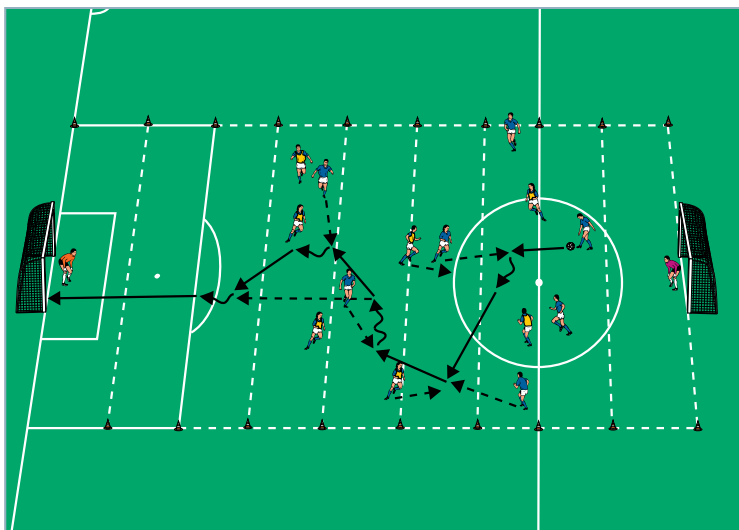
- Mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Zwischen den Zielspielern und beiden Spielzonen eine Zone freilassen, um die Passentfernung zu variieren.

Tipps und Korrekturen

- Wird der Zielspieler in der letzten Längszone angespielt, das Spiel in der Feldmitte neu starten.
- Nach dem Anspiel zum Zielspieler schnell nachrücken.
- Auf eine gute Raumaufteilung achten.
- Den Ball sicher kontrollieren und zügig wieder abspielen.
- Sich gegenseitig coachen.
- Die Zielspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Spiel nach vorne

von Marcus Sorg (24.02.2015)



Organisation

- Gleicher Grundaufbau wie in Hauptteil 1
- Jeweils die beiden hinteren Längszonen als Strafräume markieren
- Die Tore wieder mit Torhütern besetzen
- Die Mannschaften beibehalten und in den Zonen zwischen den Strafräumen aufstellen

Ablauf

- 7 gegen 7 im Feld auf die beiden Tore mit Torhüter.
- Es darf nur zu einem Mitspieler in der gleichen oder in der jeweils nächsten Zone davor gepasst werden. Rückpässe sind verboten!
- Torabschlüsse dürfen von überall erfolgen.
- Spielzeit: 3 x 5 Minuten.
- Welche Mannschaft erzielt mehr Treffer?

Variationen

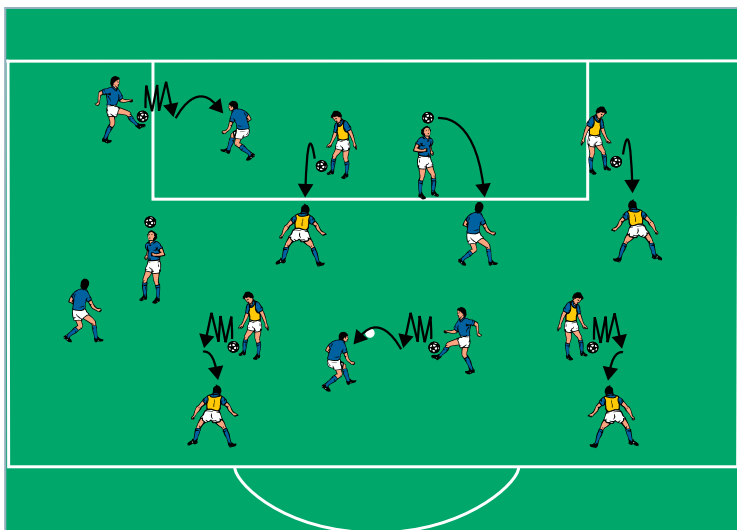
- Der Ball darf per Direktspiel nach hinten prallen gelassen werden.
- Innerhalb einer Zone darf nur ein Pass gespielt werden.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine gute Tiefenstaffelung achten, um zahlreiche Anspielstationen nach vorne zu schaffen.
- Ein Dribbling in eine hintere Zone ist erlaubt, sofern anschließend wieder nach vorne gespielt wird.
- Zielstrebig abschließen.

SCHLUSSTEIL: Balljonglieren ohne Oberschenkel

von Marcus Sorg (24.02.2015)



Organisation

- Das Feld abbauen
- Die Spieler paarweise zuordnen und im Strafraum postieren
- Jedes Paar hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler jonglieren den Ball im Wechsel jeweils 3-mal, dürfen dabei den Oberschenkel jedoch nicht einsetzen.
- Fällt der Ball zu Boden oder wird er mit dem Oberschenkel berührt, scheidet das jeweilige Spielerpaar aus.
- Welches Paar jongliert am längsten?

Variationen

- Die Partner nach jedem Durchgang wechseln.
- Der Ball muss immer einmal mit dem Kopf gespielt werden.
- Eine Jonglier-Reihenfolge vorgeben (z.B. rechts, links, Kopf).

Tipps und Korrekturen

- Stets auf den Vorderfüßen agieren, um immer richtig zum Ball zu stehen.
- Mit dem dritten Kontakt zum Partner weiterspielen.