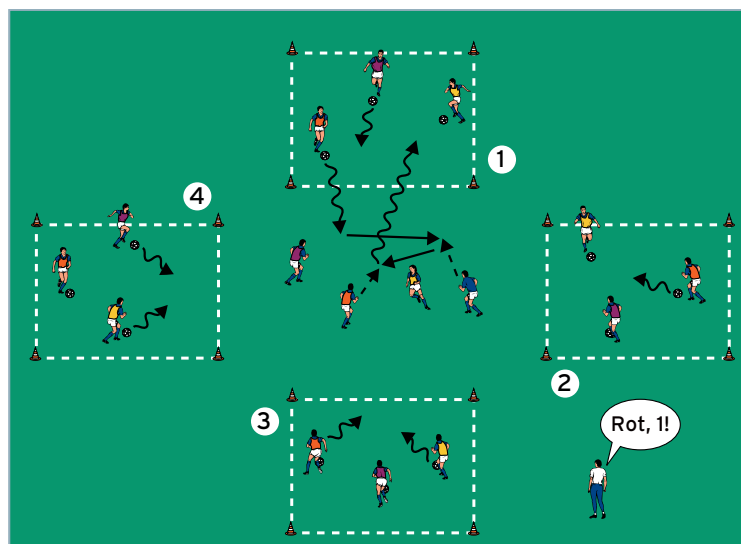


# AUFWÄRMEN 1: 3-Farben-Spiel

von Marcus Sorg (22.09.2015)



## Organisation

- 4 quadratische Felder in Rautenform anordnen und durchnummerieren
- 1 neutralen Spieler benennen und in der Mitte zwischen den Feldern aufstellen
- 3 Gruppen zu je 5 Spielern bilden
- 1 Spieler jeder Gruppe in jedem Feld und in der Mitte zwischen den Feldern aufstellen
- Alle Spieler in den Feldern haben je 1 Ball

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in den Feldern.
- Der Trainer ruft laut 1 Zahl und 1 Farbe auf.
- Der aufgerufene Spieler aus dem entsprechenden Feld dribbelt in die Mitte und passt zum neutralen Spieler.
- Dieser lässt direkt auf den Mitspieler des Passgebers in der Feldmitte prallen, der das Zuspiel in das jeweilige äußere Feld mitnimmt und so mit dem aufgerufenen Spieler Position und Aufgabe tauscht.

## Variationen

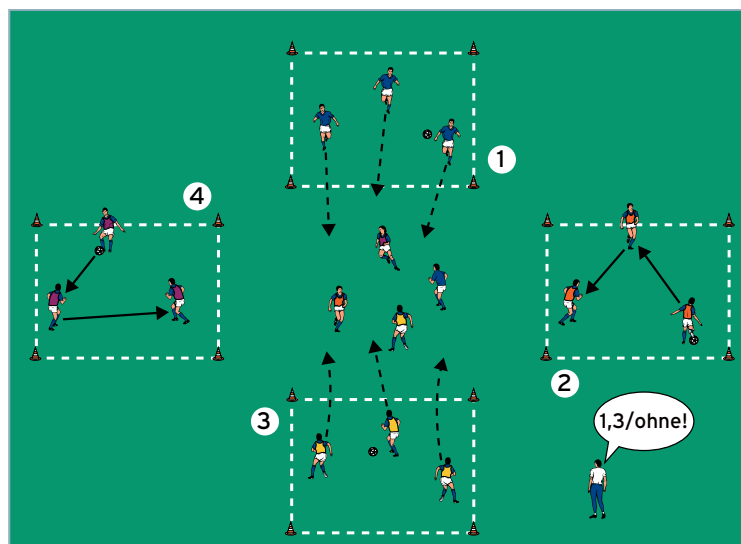
- 1 Feld aufrufen und die Spieler durch Hochhalten entsprechendfarbiger Leibchen bestimmen.
- In den äußeren Feldern mit verschiedenen Technikvorgaben dribbeln (z. B. nur mit der Innen-/Außenseite, Finten ausführen usw.).

## Tipps und Korrekturen

- Den neutralen Spieler nach jeweils 1 bis 2 Minuten wechseln.
- Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.
- Nach dem Trainerkommando soll sich der Spieler der aufgerufenen Farbe so positionieren, dass der neutrale Spieler den Ball möglichst schnell an ihn weiterleiten kann.

# AUFWÄRMEN 2: Felderwechsel mit Ansage

von Marcus Sorg (22.09.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau von zuvor beibehalten
- 4 Mannschaften bilden und auf die Felder verteilen
- Je 1 Spieler in der Mitte zwischen den Feldern postieren
- Pro Mannschaft 1 Ball

## Ablauf

- Die Spieler der jeweiligen Gruppen passen sich frei in ihrem Feld zu.
- Der Trainer startet durch Aufruf von 2 Feldern die Aktion: Die aufgerufenen Spieler müssen schnellstmöglich die Felder wechseln.
- Gleichzeitig gibt der Trainer per Zuruf vor, wie viele Pässe im Zwischenraum gespielt werden müssen.
- Der erste Pass muss jeweils auf den Mitspieler im Zwischenraum gespielt werden.
- Welche Mannschaft erreicht zuerst komplett das andere Feld?

## Variationen

- In den Feldern mit genau 3 Kontakten zupassen.
- Den Ball in den Feldern jonglieren.
- Die Nummern der Felder durch Farben ersetzen.

## Tipps und Korrekturen

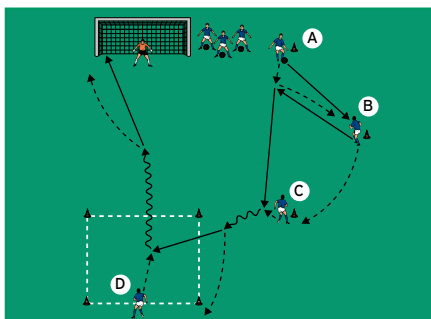
- Der Felderwechsel kann auch ohne Pässe im Zwischenraum erfolgen (Kommando „Ohne!“).
- Beim Felderwechsel darauf achten, nicht in der Mitte mit entgegenkommenden Spielern zusammenzustoßen.
- Um einen flüssigen Ablauf zu garantieren, als Trainer nicht zu viele Pässe im Zwischenraum vorgeben.

# HAUPTTEIL 1: Timing-Rundlauf

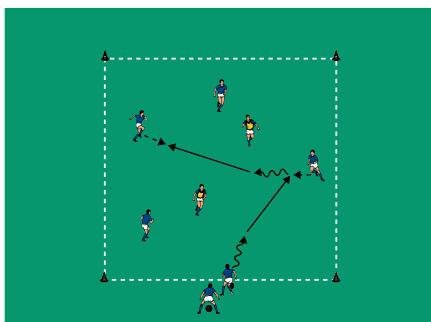
von Marcus Sorg (22.09.2015)



**Feld 1**



**Feld 2**



## Organisation

- Feld 1: 1 großes Tor, Positionshütchen und 1 Hütchenquadrat errichten
- Feld 2: 1 Hütchenquadrat markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

## Ablauf

### Feld 1

- Das Tor mit Torhüter besetzen.
- Die Spieler an den Positionshütchen aufstellen.
- A passt zu B, der sofort zurückprallen lässt.
- Anschließend passt A auf C, der zur Seite mitnimmt und auf den ins Feld startenden D weitspielt.
- D kontrolliert das Zuspiel und schließt nach einem kurzen Dribbling ab.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

### Feld 2

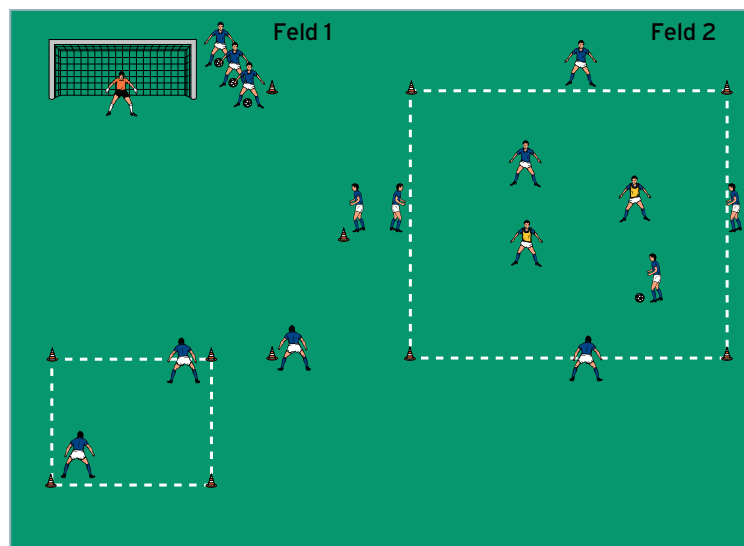
- Im Feld 4 Angreifer und 2 Verteidiger postieren.
- 2 weitere Angreifer stellen sich mit Bällen außerhalb des Feldes auf.
- Der erste Ballbesitzer dribbelt ins Feld und versucht, im Zusammenspiel mit seinen Mitspielern 5 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen, ohne dass ein Verteidiger den Ball berührt.
- Der Empfänger des fünften Passes dribbelt aus dem Feld und der nächste Ballbesitzer startet usw.

## Tipps und Korrekturen

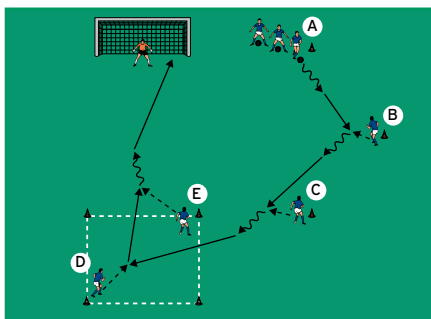
- In Feld 1 soll der Ball ständig in Bewegung sein und nicht zur Ruhe kommen.
- Entsprechend stets in die Bewegung an- und mitnehmen.
- Nach jeder Aktion schnellstmöglich zur jeweils nächsten Position wechseln.
- Die Verteidiger in Feld 2 nach jeweils 4 Aktionen wechseln.
- Für jeden erfolgreichen Versuch erhalten die beteiligten Angreifer 1 Punkt. Welcher Spieler hat am Ende die meisten Punkte?
- Als Angreifer stets versuchen, möglichst sicher zu kombinieren. Dies ist oftmals mit 2 kurzen Kontakten besser möglich, als mit Risiko direkt zu spielen.

## HAUPTTEIL 2: Schneller Rundlauf

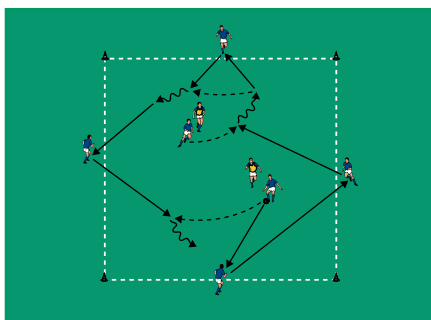
von Marcus Sorg (22.09.2015)



**Feld 1**



**Feld 2**



### Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

### Ablauf

#### Feld 1

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Jetzt passt B auf C weiter, der das Zuspiel zur Seite mitnimmt und auf den ins Feld startenden D ablegt.
- Gleichzeitig startet E in Richtung Tor.
- D leitet direkt zum Torabschluss auf E weiter.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

#### Feld 2

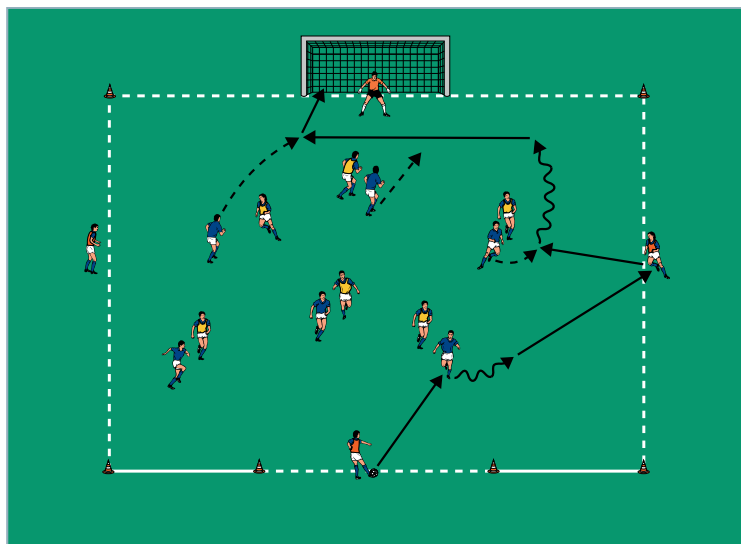
- 2 Spielerpaare im Feld postieren.
- Die restlichen Spieler verteilen sich als Anspieler an den Seiten des Feldes.
- Die Spieler im Feld versuchen, jeweils im Zusammenspiel mit den Anspielern möglichst viele Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- Das Spielerpaar, das zum Schluss die meisten Pässe in Folge gespielt hat, gewinnt.
- Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

### Tipps und Korrekturen

- Die Aktionen in Feld 1 sollen mit möglichst hohem Tempo erfolgen.
- Anschließend zügig auf die jeweils nächste Position laufen.
- Bis auf D, der direkt spielt, sollten alle Spieler mit mindestens 2 Kontakten agieren.
- Möglichst scharf und präzise 'in den Fuß' des Mitspielers zupassen.
- Dem Passgeber mit einer offenen Stellung anzeigen, wohin der Ball gespielt werden soll.
- Als Trainer in Feld 2 ständig neue Spielerpaare zusammenstellen.
- Die Anspieler können sich auch untereinander zuspielen. Für die Spielwertung zählen jedoch nur die Pässe der Spieler im Feld.
- Die Verteidiger müssen den Ball erobern, um selbst den nächsten Angriffsversuch starten zu können.

# SCHLUSSTEIL: Doppeltes 9 gegen 6

von Marcus Sorg (22.09.2015)



## Organisation

- Ein Spielfeld mit 1 großen Tor und 2 Hütchenlinien errichten
- 3 neutrale Anspieler benennen und außerhalb des Feldes aufstellen
- 2 Mannschaften bilden

## Ablauf

- Blau greift auf das große Tor mit Torhüter an, Gelb kontert auf die Hütchenlinien.
- Beide Mannschaften können die neutralen Anspieler in den Spielaufbau einbeziehen.
- Es wird ohne Einwurf gespielt. Jede Aktion wird vom Anspieler zwischen den Hütchenlinien oder dem Torhüter gestartet.
- Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.

## Variationen

- Die Anspieler müssen mit höchstens 2 Kontakten agieren.
- Die Anspieler müssen direkt spielen.
- Treffer, die unmittelbar nach der Vorlage eines Anspielers erzielt werden, zählen doppelt.

## Tipps und Korrekturen

- Durch das hohe Überzahlspiel der Ballbesitzer werden intensive Zweikämpfe vermieden. So kann die Belastung reduziert werden, was speziell in den ersten Trainingseinheiten der Saison sinnvoll ist.
- Möglichst schnell und zielstrebig abschließen!
- Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.