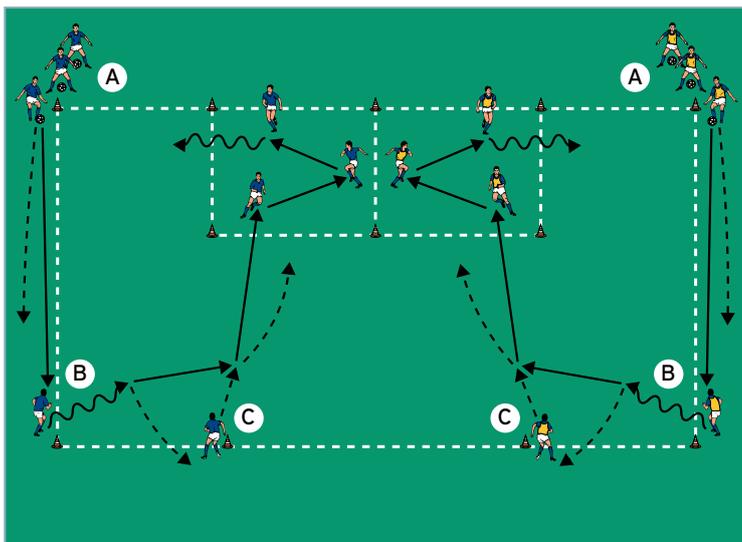


AUFWÄRMEN 1:

Komplexes Passspiel

von Horst Hrubesch (06.10.2015)



Organisation

- 1 großes Feld mit 2 aneinandergrenzenden Bewegungsräumen markieren
- 2 Gruppen bilden und je einer Seite des Feldes zuweisen
- Je 3 Spieler ohne Ball im Bewegungsfeld postieren und durchnummerieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich an den Positionshütchen auf
- Die Startspieler haben die Bälle

Ablauf

- A passt auf B, der in die Bewegung mitnimmt und nach mindestens 3 Kontakten in den Lauf von C spielt.
- C passt zu Spieler 1 ins Bewegungsfeld.
- Die Spieler im Feld passen sich in der vorgegebenen Reihenfolge zu.
- Spieler 3 dribbelt aus dem Feld heraus und wird Startspieler.
- Alle übrigen Spieler rücken eine Position weiter.

Variationen

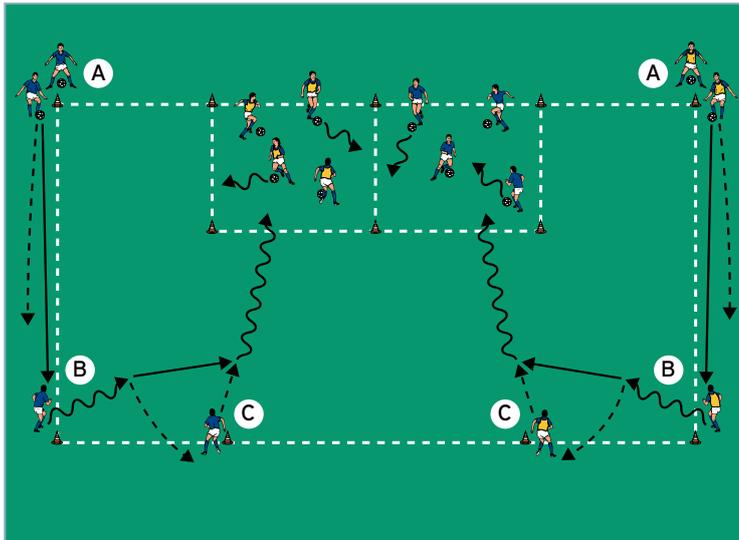
- Die Spieler im Feld passen sich mit mindestens 2 Kontakten zu.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft ist zuerst fertig (= 1 Punkt)?

Tipps und Korrekturen

- In beiden Feldern gleichzeitig üben.
- Die Zuspiele konzentriert in die Bewegung mitnehmen. Dabei besonderen Wert auf den ersten Kontakt legen.

AUFWÄRMEN 2: Spitzel-Duell

von Horst Hrubesch (06.10.2015)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- 2 Mannschaften bilden
- 4 Dribbler einer Mannschaft mit Bällen in jeweils gegnerischen Bewegungsfeld postieren
- Alle übrigen Spieler an den Positionshütchen aufstellen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passt A zu B, der ins Feld mitnimmt und mit mindestens 3 Kontakten in den Lauf von C spielt.
- C kontrolliert das Zuspiel, dribbelt ins gegnerische Bewegungsfeld und versucht, innerhalb von 20 Sekunden möglichst viele Bälle aus dem Feld zu spielen.

Variationen

- Der Spieler, der zuerst das gegnerische Bewegungsfeld erreicht hat, erhält 2 Bonuspunkte.
- Der Spieler, der zuerst das gegnerische Bewegungsfeld erreicht hat, erhält für jeden aus dem Feld geschossenen Ball 2 Punkte.
- C darf die gegnerischen Bälle ohne eigenen Ball am Fuß aus dem Feld spitzeln (Erleichterung).

Tipps und Korrekturen

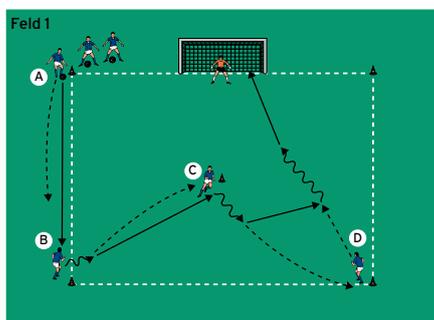
- Den Ball im Bewegungsfeld stets eng am Fuß führen.
- Die Zeitnahme bereits mit dem ersten Pass von A starten!
- Durch den Zeitdruck im Wettbewerb werden die Techniken unter erschwerten Bedingungen angewendet.

HAUPTTEIL 1: Kontroll-Stafette I

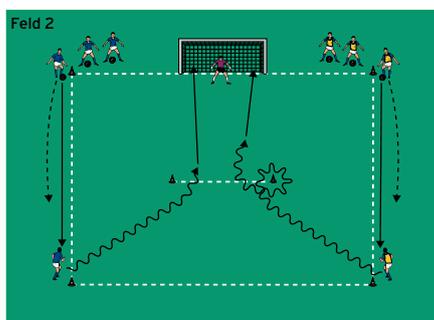
von Horst Hrubesch (06.10.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: Ein Spielfeld mit großem Tor mit Torhüter und 1 zentralen Positionshütchen errichten
- Feld 2: Ein Spielfeld mit großem Tor mit Torhüter und 2 Positionshütchen markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- A passt zu B, der ins Feld mitnimmt und anschließend zu C spielt.
- C kontrolliert das Zuspiel und passt mit mindestens 3 Kontakten zum ins Feld startenden D weiter.
- D nimmt in Richtung Tor an und mit und schließt nach einem kurzen Dribbling ab.
- Nach jeder Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

Feld 2

- 2 Mannschaften bilden und vorgegebene Positionen besetzen.
- Auf ein Trainerkommando passen die Startspieler beider Teams zu ihren Mitspielern.
- Diese nehmen ins Feld an und mit und versuchen, schnellstmöglich über die Hütchenlinie zu dribbeln.
- Der Spieler, der zuerst über die Linie dribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung und darf anschließend auf das Tor abschließen.
- Für jedes erzielte Tor erhält er zusätzlich 1 Punkt für die Teamwertung.
- Der im Dribbling unterlegene Spieler muss das seitliche Hütchen der Hütchenlinie umdribbeln und darf dann ebenfalls auf das Tor abschließen.
- Für jeden Treffer erhält auch er 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Nach jeder Aktion rücken die beteiligten Spieler eine Position weiter.

Tipps und Korrekturen

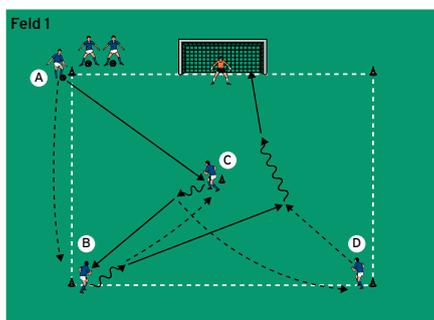
- Da die Ballkontrolle im Mittelpunkt der Trainingseinheit steht, eine Mindestkontaktzahl vorgeben, um ein direktes Passspiel auszuschließen.
- Die Spieler sollen lernen, flache Zuspiele ohne Gegnerdruck sicher in die Bewegung mitzunehmen. Dabei kann der erste Kontakt sowohl mit der Innen- als auch mit der Außenseite erfolgen.
- Nach einigen Durchgängen die Seiten tauschen.

HAUPTTEIL 2: Kontroll-Stafette II

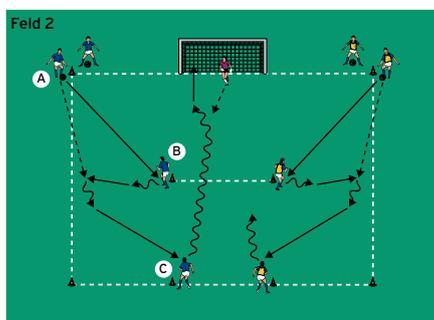
von Horst Hrubesch (06.10.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- In Feld 2 zusätzlich 2 Positionshütchen errichten

Ablauf

Feld 1

- Den Grundablauf beibehalten.
- Die Passkombination verändern: A passt zu C, der an- und mitnimmt und anschließend auf B weiterleitet.
- B nimmt ins Feld an und mit und passt anschließend auf den ins Feld startenden D.
- D nimmt in Richtung Tor an und mit und schließt nach einem kurzen Tempodribbling ab.
- Danach rücken alle Spieler eine Position weiter.

Feld 2

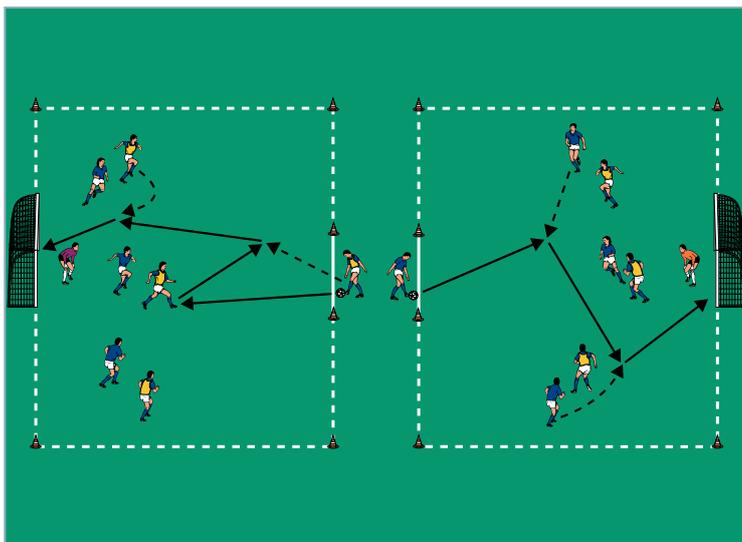
- Die Mannschaften und den Grundablauf beibehalten.
- Die Passkombination verändern: A passt zu B, der das Zuspiel kontrolliert und auf A zurückpasst.
- A nimmt an und mit und leitet auf C weiter.
- C kontrolliert das Zuspiel und versucht, schnellstmöglich über die Hütchenlinie zu dribbeln.
- Der Spieler, der zuerst die Linie überdribbelt, versucht anschließend, den Torhüter im 1 gegen 1 auszuspielen und auf das Tor zu treffen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

Tipps und Korrekturen

- Durch den Wettspielcharakter in Feld 2 wird der Zeitdruck auf die Passempfänger bei der Ballkontrolle erheblich erhöht.
- Die Spieler müssen versuchen, die Ballan- und -mitnahme auch unter Druck möglichst sauber durchzuführen. Gegebenenfalls korrigieren!
- Vor allem C muss dem Ball entschlossen entgegengehen und versuchen, ihn mit möglichst hohem Tempo zu verarbeiten.

SCHLUSSTEIL: Nachrück-Spiel

von Horst Hrubesch (06.10.2015)



Organisation

- 2 Spielfelder mit jeweils 1 Tor mit Torhüter errichten
- Gegenüber von den Toren je 1 Hütchenlinie markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Je Mannschaft 1 Verteidigungs- und 1 Angriffsteam sowie 1 Anspieler benennen und den Feldern zuordnen

Ablauf

- Der Anspieler passt auf seine Angreifer ins Feld.
- Diese versuchen, im 3 gegen 3 zum Torabschluss zu kommen.
- Alternativ können die Angreifer auch zum Anspieler zurückpassen, der dann zum 4 gegen 3 ins Feld nachrücken darf.
- Nach jeder Aktion rückt der Anspieler jedoch wieder auf seine Position aus dem Feld.
- Bei Ballgewinn kontern die Verteidiger über die Hütchenlinie.
- Spielzeit je Durchgang: 3 Minuten.

Variationen

- Treffer des Anspielers zählen doppelt.
- Der Anspieler muss mit mindestens 2 Pflichtkontakten agieren.
- Ein Parteispiel mit 1 Ball durchführen: Bei Ballgewinn der Verteidiger müssen diese auf ihren Anspieler in der neutralen Mittelzone passen, der auf die Angreifer ins andere Feld weiterleitet.
- Zum Schluss die Hütchenlinien entfernen und 7 gegen 7 auf 2 Tore spielen.

Tipps und Korrekturen

- Dem Anspieler kommt in dieser Spielform eine besondere Bedeutung zu. Er kann nicht nur in Tornähe durch einen kurzen und dynamischen Antritt eine Überzahlsituation herstellen, sondern auch selbst zum Abschluss kommen.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.