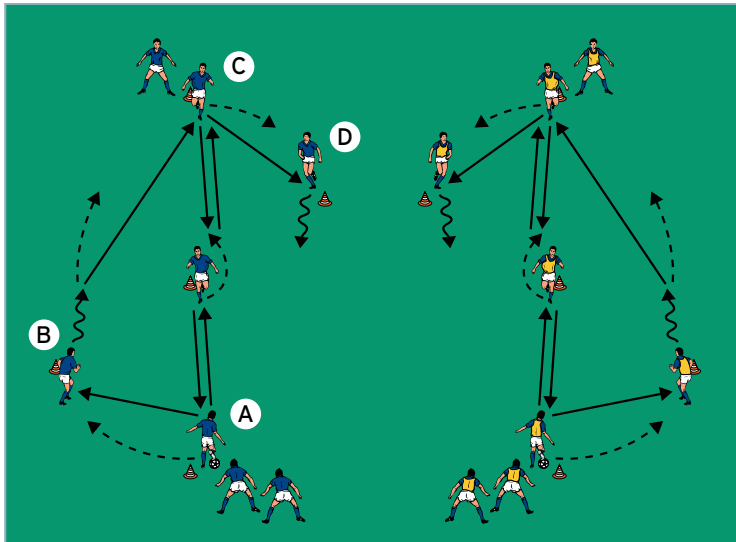


AUFWÄRMEN 1: Aufbau-Parcours I

von Meikel Schönweitz (09.02.2016)



Organisation

- 2 Parcours errichten
- 2 Gruppen bilden und jeweils den Parcours zuweisen
- Jede Gruppe stellt 1 Anspieler, der sich jeweils am mittleren Hütchen aufstellt
- Alle übrigen Spieler an den anderen Hütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt zum Anspieler, der das Zuspiel sofort zurückprallen lässt.
- Daraufhin spielt A weiter zu B, der in die Bewegung mitnimmt und zu C passt.
- C passt ebenfalls zum Anspieler, der auf die andere Seite des Hütchens gewechselt ist.
- Dieser lässt das Zuspiel zurückprallen, und C spielt auf D weiter.
- D nimmt kurz an und mit, passt dann zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Die Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.
- Die Anspieler nach jeweils 1 Minute wechseln.

Variationen

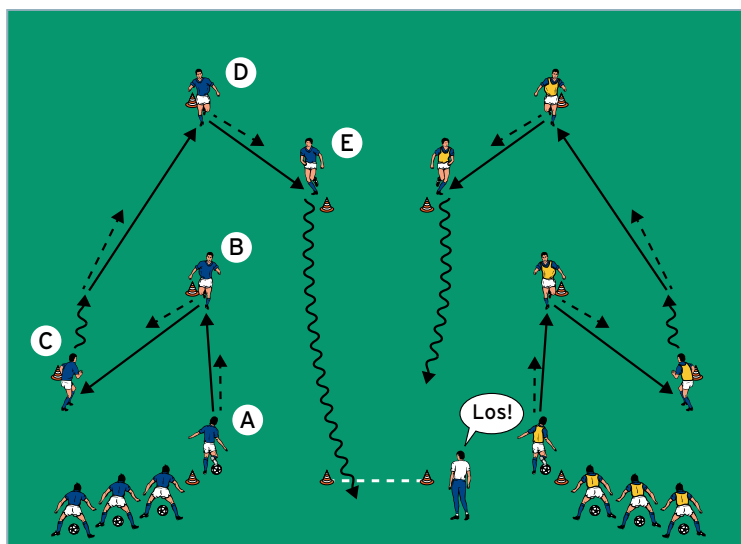
- B und D bauen jeweils eine frei wählbare Finte ins Dribbling ein (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- Die Spieler müssen jeweils mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).

Tipps und Korrekturen

- Mit zunehmender Dauer das Tempo der Aktionen kontinuierlich steigern.
- B und D sollen in offener Stellung agieren und die Zuspiele jeweils flüssig in die Bewegung mitnehmen.

AUFWÄRMEN 2: Aufbau-Parcours II

von Meikel Schönweitz (09.02.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen weiter verwenden
- Zusätzlich zwischen den beiden Parcours 1 Ziellinie errichten
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die jeweils ersten Ballbesitzer zu B, die sofort auf C prallen lassen.
- C nimmt kurz an und mit und spielt dann zu D weiter, der auf E ablegt.
- E dribbelt schnellstmöglich über die Ziellinie.
- Der Spieler, der zuerst die Linie überdribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter, und die jeweils nächsten Ballbesitzer bei A treten gegeneinander an.

Variationen

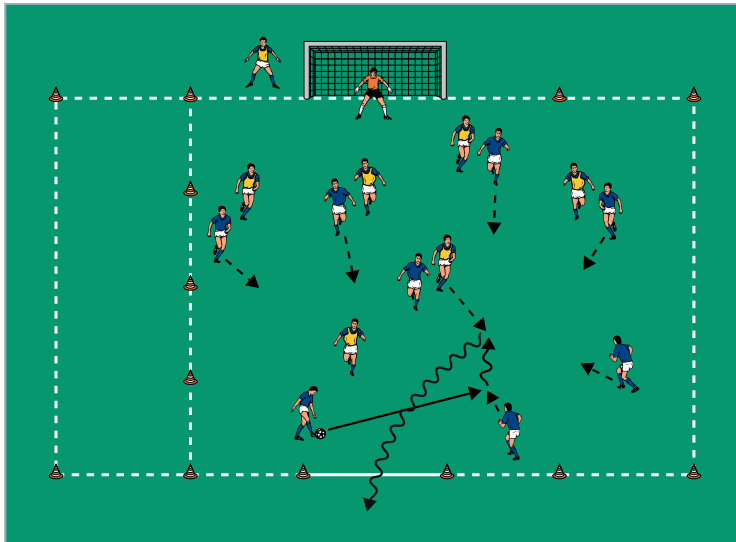
- Die Spieler A bis D müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Alle Spieler müssen im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Nach einem kompletten Durchgang die Seiten tauschen, um die Aktion jeweils zu beiden Seiten durchzuführen.
- Darauf achten, dass alle Spieler in der Nähe ihrer Hütchen agieren, um eine Chancengleichheit zu garantieren.
- Nach einem kompletten Durchgang die Reihenfolge wechseln, damit nicht immer die gleichen Spieler gegeneinander antreten.

HAUPTTEIL 1: Spielaufbau im 8 gegen 6

von Meikel Schönweitz (09.02.2016)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 1 Tor und 1 Hütchenlinie errichten
- Das Spielfeld an einer Seite begrenzen
- 2 Mannschaften bilden
- Angreifer und Verteidiger bestimmen
- Die Verteidiger stellen 1 Torhüter und 1 Wechselspieler, der sich hinter der Grundlinie aufstellt

Ablauf

- Die Angreifer versuchen, im 8 gegen 6 auf das Tor mit Torhüter zu treffen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie über die gegenüberliegende Hütchenlinie.
- Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.
- Anschließend die Aufgaben wechseln.

Variationen

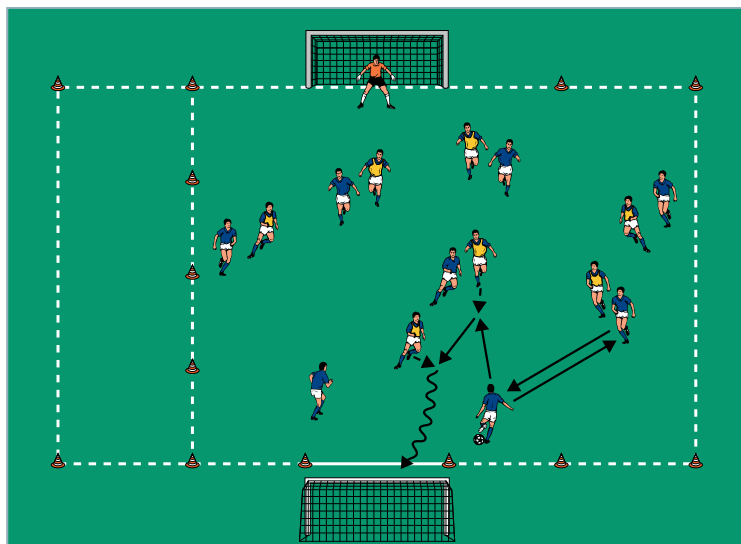
- Die Angreifer müssen innerhalb von 15 Sekunden auf das Tor mit Torhüter abgeschlossen haben.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Jede Aktion der Angreifer wird von der Hütchenauslinie aus gestartet.
- Die Verteidiger müssen die Konterlinie überdribbeln, um 1 Treffer zu erzielen.
- Nach jeweils 2 Durchgängen die Feldbegrenzung auf die andere Seite verlagern.
- Die Verteidiger sollen erkennen, dass das gegnerische Team nicht nur über den eigenen Außenverteidiger aufbauen sondern auch direkt in die Spitze kombinieren kann.
- Pässe direkt ins Mittelfeld oder sogar auf einen der Stürmer sind für den Gegner schwer zu verteidigen.
- Den pausierenden Spieler nach jeweils 1 Minute fliegend wechseln.

HAUPTTEIL 2: Spielaufbau im 8 gegen 7

von Meikel Schönweitz (09.02.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Hinter der Hütchenlinie zusätzlich 1 weiteres Tor aufstellen
- Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

Ablauf

- Blau greift im 8 gegen 7 auf das Tor mit Torhüter an.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie entweder über die gegenüberliegende Hütchenlinie oder schießen auf das leere Tor ab.
- Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.
- Anschließend die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

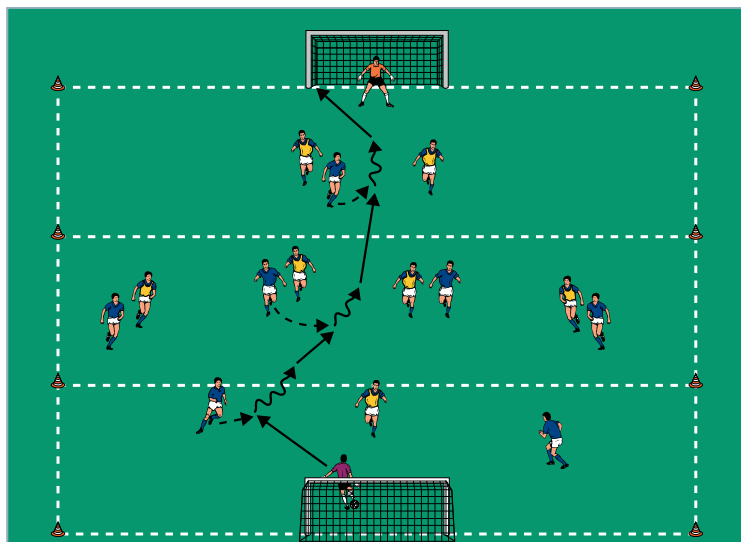
- Dribblings über die Hütchenlinie zählen doppelt.
- Abschlüsse auf das leere Tor müssen per Direktschuss erfolgen.
- Die Angreifer müssen innerhalb von 20 Sekunden auf das gegenüberliegende Tor abgeschlossen haben.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Auch in dieser Spielform wird jeder Angriff von der Hütchenlinie aus gestartet.
- Da die Verteidiger nach einem Ballgewinn einfach in das leere Tor schießen können, muss das Überzahl-Team schnellstmöglich nachsetzen, um den Ball möglichst sofort wieder zurückerobern zu können.

SCHLUSSTEIL: Spiel mit Aufbau-Zonen

von Meikel Schönweitz (09.02.2016)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- 3 Querzonen markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Ballbesitzer dürfen jeweils in der Zone vor dem eigenen Tor nur von 1 gegnerischen Verteidiger gestört werden.

Variationen

- Es darf kein Verteidiger in die gegnerische Aufbauzone vorrücken.
- Treffer, die unmittelbar nach einem Spielaufbau vom Torhüter aus erzielt werden, zählen doppelt.
- Die Ballbesitzer dürfen in der Mittelzone mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Zonen entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die 'Aufbau-Zone' gilt nur für den Spielaufbau durch den Torhüter.
- Nachdem erstmalig aus der Zone herauskombiniert wurde, gilt freies Spiel.