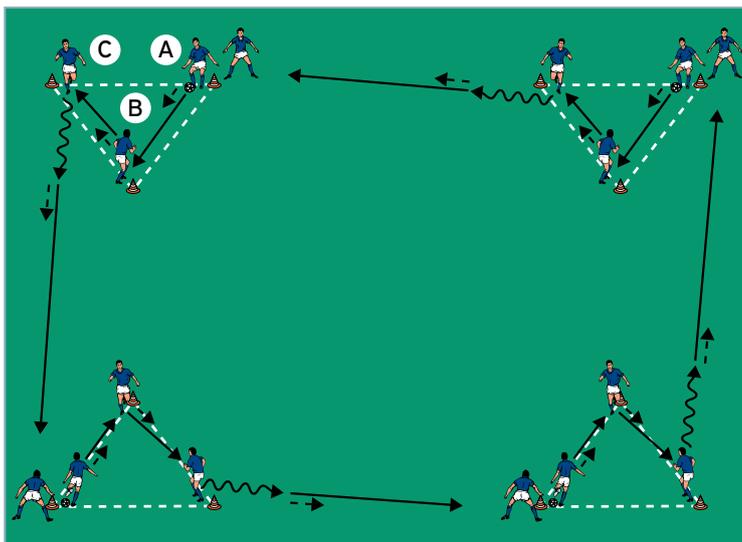


AUFWÄRMEN 1: Pass-Dreiecke I

von Horst Hrubesch (23.02.2016)



Organisation

- 4 Hütchendreiecke in Form eines Quadrats zueinander aufbauen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- An jedem Dreieck 1 Ball bereitlegen

Ablauf

- In allen 4 Dreiecken gleichzeitig starten:
A passt zu B, der direkt auf C weiterleitet.
- C nimmt in die Bewegung mit und spielt im Gegenuhrzeigersinn zu A im jeweils nächsten Dreieck usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

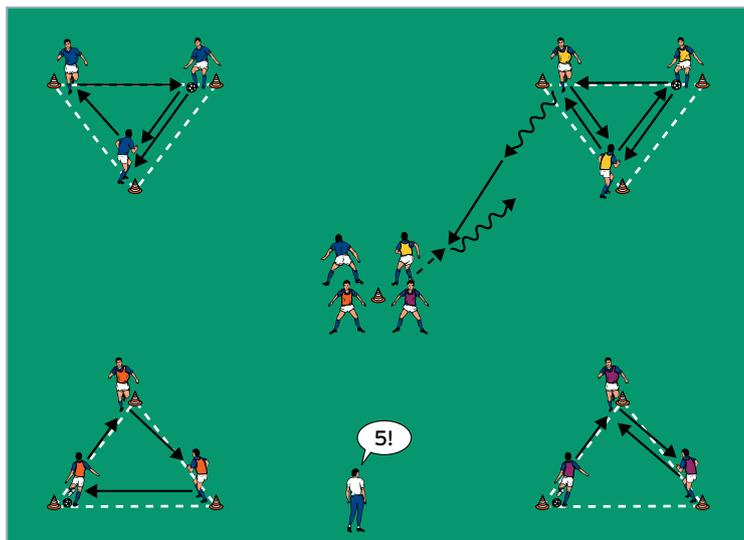
- Die Spieler bei C müssen eine Finte ins Dribbling einbauen.
- Die Spieler passen sich mit exakt 2 Kontakten zu (annehmen, spielen).

Tipps und Korrekturen

- Die Aktionen besteht aus 2 kurzen Pässen und 1 leichtem Tempodribbling.
- Zu Beginn jede Aktion auf ein Trainerkommando starten.
- Später sollten sich die Spieler gegenseitig abstimmen und die Aktionen alleine starten.

AUFWÄRMEN 2: Pass-Dreiecke II

von Horst Hrubesch (23.02.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich mittig zwischen den Dreiecken 1 Hütchen aufstellen
- 4 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Mitspieler am zentralen Hütchen

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die Spieler müssen nun eine vorgegebene Anzahl von Pässen in den eigenen Reihen spielen.
- Der Empfänger des letzten Passes nimmt in die Bewegung mit und passt zum Mitspieler am mittleren Hütchen.
- Dieser dribbelt schnellstmöglich ins Dreieck zurück.
- Der Spieler, der zuerst das Dreieck erreicht, erhält 1 Punkt für die Teamwertung.

Variationen

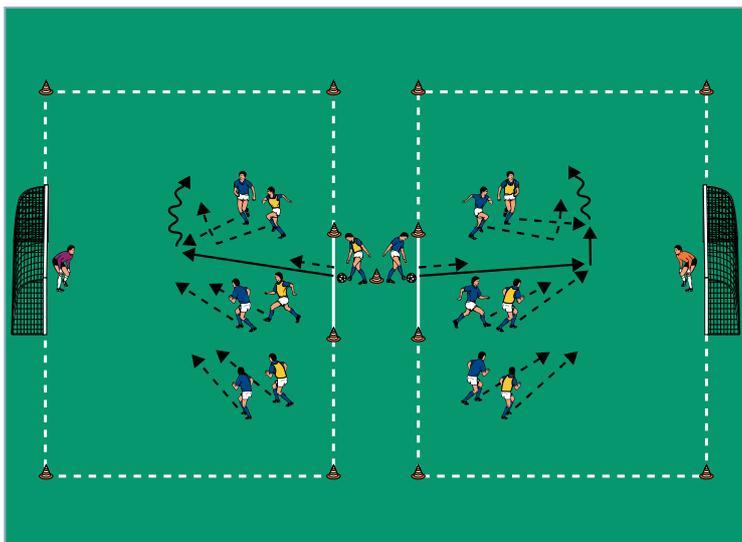
- Die Spieler passen sich im Direktspiel zu.
- Mit exakt 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler am zentralen Hütchen dürfen erst nach dem Abspiel des Mitspielers zum Ball starten.
- Die zentralen Spieler wechseln nach jeder Aktion mit dem jeweiligen Passgeber die Positionen und Aufgaben.

HAUPTTEIL 1: Umschaltspiel I

von Horst Hrubesch (23.02.2016)



Organisation

- Die Mannschaften weiter verwenden
- 2 Felder mit je 1 Tor und 1 Hütchenlinie errichten
- Zwischen den beiden Feldern 1 Positionshütchen aufstellen
- Pro Team 4 Angreifer und 3 Verteidiger bestimmen und jeweils den Feldern zuweisen

Ablauf

- Die Anspieler passen neutral in die Felder, rücken nach und starten so die Aktionen.
- Die Angreifer versuchen, sofort Druck auf den Ball auszuüben und in Überzahl in Ballbesitz zu gelangen.
- Gelingt dies, so versuchen sie, im 4 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, über die gegenüberliegende Hütchenlinie zu dribbeln.

Variationen

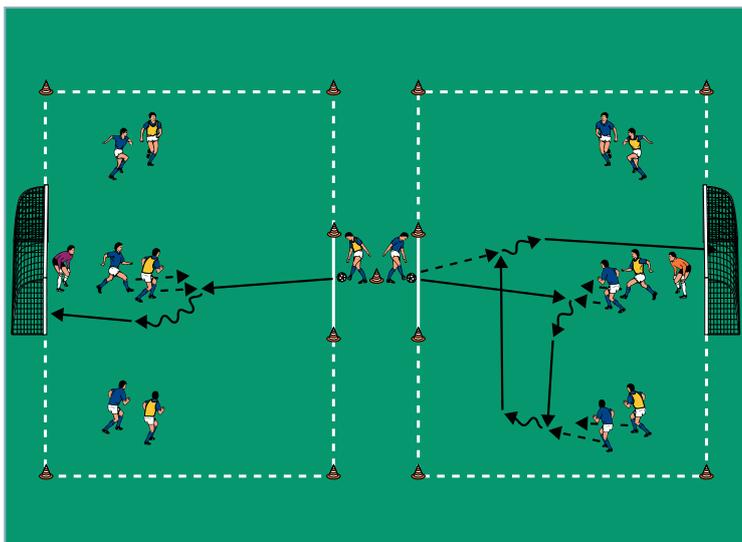
- Die Verteidiger dürfen nicht zum Torhüter zurückspielen.
- Per Einwurf ins Feld passen.
- Einen Wettbewerb organisieren: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- So ins Feld passen, dass die Verteidiger in der Regel schneller an den Ball kommen können.
- Die Angreifer sollen versuchen, schnellstmöglich eine Überzahlsituation am Ball herzustellen.
- Die Zweikämpfe geschickt und ohne Foul führen!

HAUPTTEIL 2: Umschaltspiel II

von Horst Hrubesch (23.02.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passen die Anspieler zu ihrem zentralen Angreifer, der versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor abzuschließen.
- Nach 5 Sekunden startet das freie Spiel im 4 gegen 3.
- Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.
- Jede Aktion wird von den Anspielern vom zentralen Hütchen aus gestartet.

Variationen

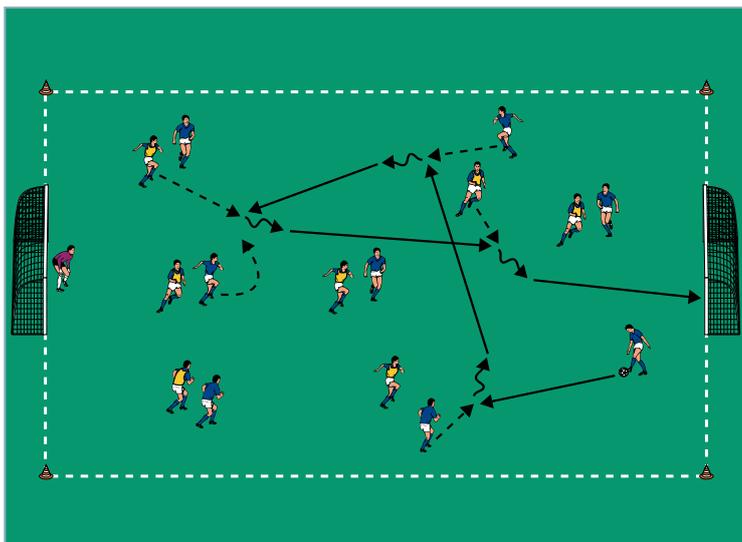
- Der zentrale Angreifer muss versuchen, im 1 gegen 3 auf das Tor abzuschließen, bevor das freie Spiel startet.
- Im 3 gegen 3 beginnen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer die 5 Sekunden bis zum freien Spiel laut herunterzählen.
- Der zentrale Angreifer sollte zwingend versuchen, selbst abzuschließen.
- Passiert ihm dabei ein Ballverlust, startet sofort das freie Spiel.

SCHLUSSTEIL: 8 gegen 7 plus Torhüter

von Horst Hrubesch (23.02.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Die Felder zusammenführen
- 1 Mannschaft stellt 1 Torhüter, das jeweils andere Tor bleibt frei

Ablauf

- Rot erhält zuerst das Angriffsrecht und greift im 8 gegen 7 auf das Tor mit Torhüter an.
- Jede Aktion wird vom Tor von Rot aus gestartet.
- Erobert Blau den Ball, so können sie ins leere Tor schießen.
- Nach jeweils 5 Minuten das Angriffsrecht wechseln.

Variationen

- Kontertore der Verteidiger zählen doppelt.
- Beide Tore mit Torhütern besetzen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Da die Angreifer ohne Torhüter spielen, müssen die Spieler nach einem Ballverlust schnellstmöglich umschalten und sofort Druck auf den neuen Ballbesitzer ausüben.
- Hierdurch werden die in den Hauptteilen erlernten Verhaltensweisen vertieft.
- Der Trainer kann zwischendurch auch freie Spielphasen einbauen, da das Spiel mit dem Schwerpunkt 'Gegenpressing' sehr intensiv ist.