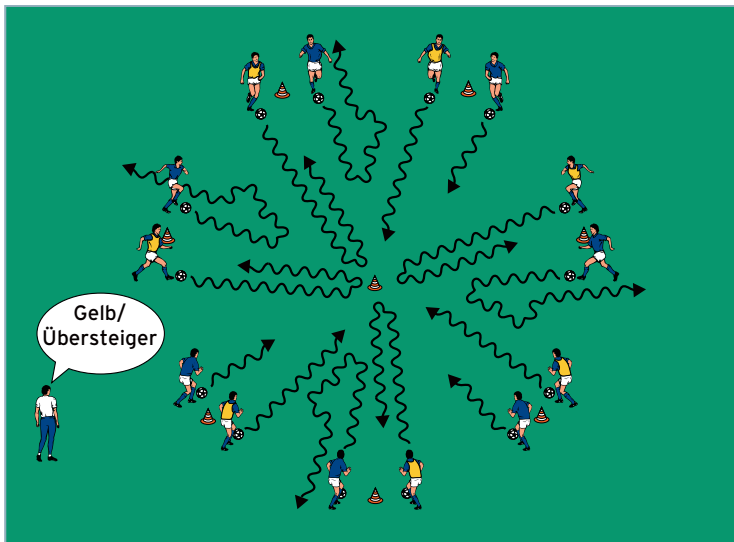


AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Kreis

von Mario Vossen (19.04.2016)



Organisation

- Einen Kreis mit einem Durchmesser von 18 Metern markieren
- In der Mitte 1 weiteres Hütchen aufstellen
- 7 Spielerpaare bilden und die Paare an je einem Hütchen aufstellen
- Jeder Spieler erhält 1 Ball

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die Spieler dribbeln im lockeren Tempo in die Mitte des Kreises.
- Nun ruft der Trainer eine Farbe und eine Finte.
- Der nicht aufgerufene Spieler wechselt sofort die Spielrichtung und führt die Finte vor dem Ausgangshütchen aus.
- Der aufgerufene Spieler kappt erst kurz vor Erreichen der Mitte ab und führt anschließend ebenfalls die angesagte Finte vor dem Hütchen aus.

Variationen

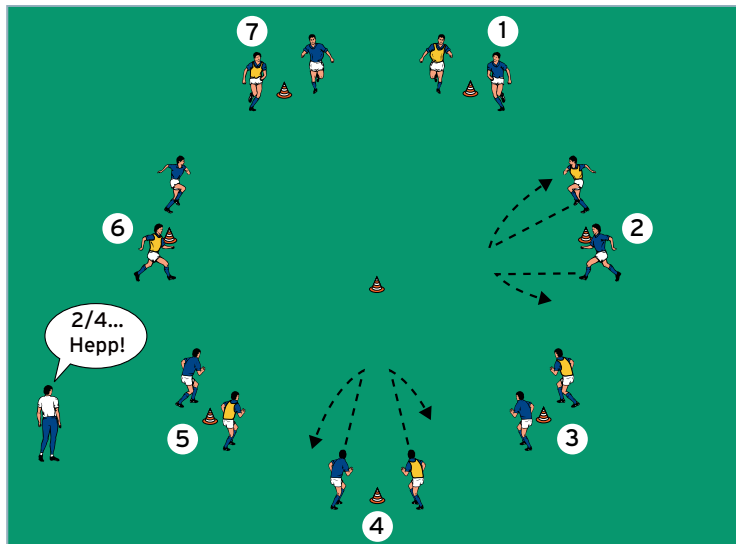
- Die Spieler können die Finte frei wählen.
- Der Trainer gibt die Finten durch den Zuruf von Nummern bekannt.
- Der aufgerufene Spieler wechselt die Laufrichtung, der nicht aufgerufene Spieler dribbelt bis zum zentralen Hütchen.

Tipps und Korrekturen

- Die Anzahl der Hütchen im Kreis richtet sich nach der Zahl der Spielerpaare.
- Nach der Finte sollten die Spieler das Dribbeltempo leicht erhöhen und einige Meter dribbeln.
- Erst später kehren sie zum Ausgangshütchen zurück.

AUFWÄRMEN 2: Sprint-Kreis

von Mario Vossen (19.04.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter nutzen
- Jedem Spielerpaar eine Nummer zuweisen
- Die Bälle zur Seite legen
- Die Paare stellen sich an den Hütchen auf

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf von 2 Zahlen die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler traben im lockeren Tempo in die Mitte.
- Nach dem zweiten Kommando wechseln sie sofort die Richtung und sprinten zum Ausgangshütchen.

Variationen

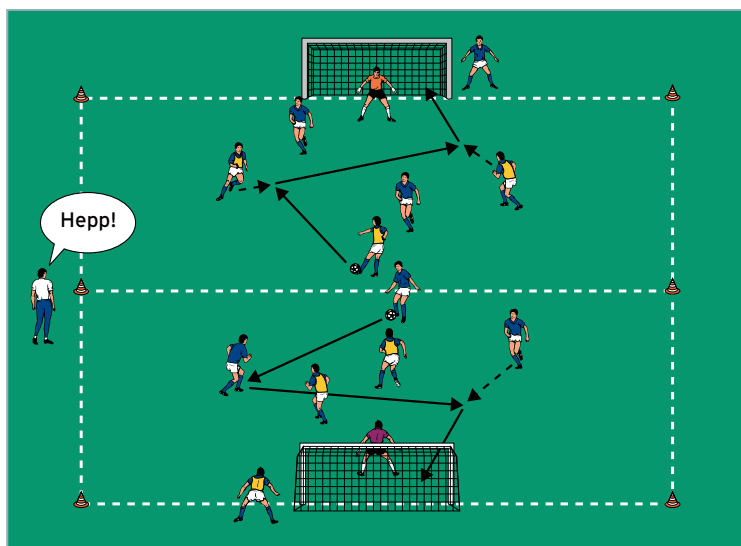
- Einen Wettbewerb durchführen: Der Spieler, der zuerst das Hütchen erreicht, erhält 1 Punkt.
- Die Anzahl der Paare pro Aktion wird variiert.
- Die Spieler aus unterschiedlichen Lagen starten lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollten auf der gleichen Höhe laufen.
- Nach Erreichen des Hütchens traben die Spieler einige Meter aus.
- Klare und deutliche Kommandos geben.
- Darauf achten, dass alle Spieler möglichst gleich oft drankommen.

HAUPTTEIL 1: Überzahl-Spiel I

von Mario Vossen (19.04.2016)



Organisation

- Ein 32 x 40 Meter großes Feld errichten
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden
- In jeder Mannschaft Angreifer und Verteidiger benennen
- Jeweils 3 Spieler pro Team agieren in einer Hälfte
- Jeweils 1 Spieler pro Team pausiert außerhalb

Ablauf

- In jedem Feld postieren sich 2 Angreifer und 2 Verteidiger.
- Der dritte Angreifer startet die Aktion, indem er von der Mittellinie zu einem Mitspieler passt.
- Anschließend rückt er ins Feld nach und startet die 3-gegen-2-Situation, in der die Angreifer zum Torabschluss kommen sollen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie mit einem Pass zum pausierenden Spieler.

Variationen

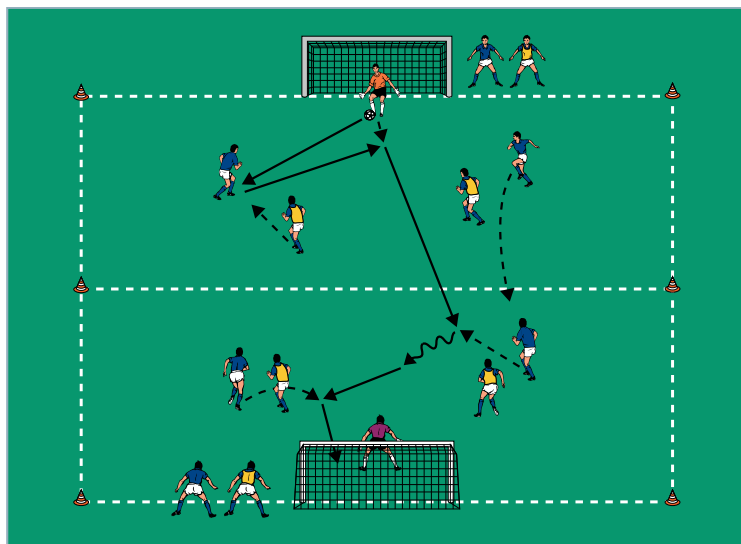
- Die Aktion läuft als Wettspiel ab: Welche Mannschaft erzielt zuerst einen Treffer und erhält 1 Punkt?
- Der Zuspieler darf nicht ins Feld nachrücken.
- Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn mit einem Dribbling über die Mittellinie.

Tipps und Korrekturen

- Die Überzahlsituation im Zentrum starten.
- Die Spieler sollen zunächst selbst Lösungsmöglichkeiten für die Aktion finden. Sie werden schnell merken, dass sie den Ball schnell auf den nachrückenden Spieler klatschen lassen sollen.
- Ein Verteidiger wird den Ballführenden unter Druck setzen, wodurch wiederum eine Abspielmöglichkeit entsteht.

SCHLUSSTEIL: Nachrück-Spiel

von Mario Vossen (19.04.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter nutzen
- In jedem Feld postieren sich je 2 Angreifer und 2 Verteidiger
- Jeweils 1 Spieler der Teams steht neben den Toren

Ablauf

- Jede Aktion wird von den Torhütern gestartet.
- Die Spieler vor dem Tor sollen in die andere Zone passen.
- Nach dem Zuspiel darf 1 Spieler der angreifenden Mannschaft zum 3 gegen 2 nachrücken.
- Die Spielzeit pro Durchgang dauert 4 Minuten.

Variationen

- Gelingt es einem Feldspieler, in die andere Zone zu passen, so zählt der anschließend erzielte Treffer doppelt. Spielt jedoch der Torhüter den Ball in die andere Hälfte, so wird der Treffer einfach gewertet.
- Nach einem Pass in die andere Zone läuft das Spiel frei im 4 gegen 4 weiter.
- Der Pass in die Angriffszone muss noch einmal zurückgespielt werden, bevor das Spiel freigegeben ist.

Tipps und Korrekturen

- Die Abläufe aus dem Hauptteil werden in dieser Spielform gefestigt.
- Ohne Ecken und Einwürfe spielen.
- Die Torhüter sollen die Bälle schnell wieder ins Spiel bringen.
- Die Spieler wechseln selbstständig.
- Möglichst zielstrebig abschließen.