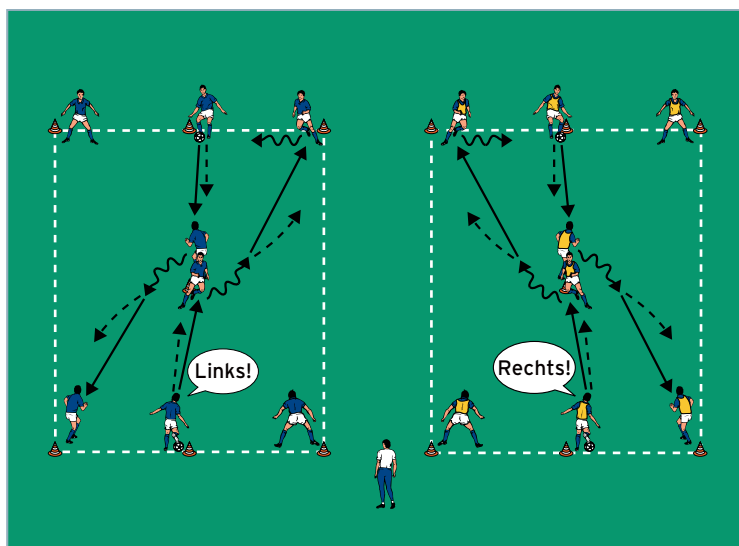


AUFWÄRMEN 1: Dreh-Zentrum

von Ralf Peter (19.04.2016)



Organisation

- 2 Passparcours errichten
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- 1 Spieler auf jeder Seite hat 1 Ball
- Der Trainer bestimmt je 1 'Kommandoseite'.

Ablauf

- Die Ballbesitzer auf der 'Kommandoseite' rufen laut eine Richtung und passen zum Spieler am zentralen Hütchen.
- Der Passempfänger nimmt zur vorgegebenen Seite an und mit und passt zu einem freien Spieler auf der jeweils anderen Seite.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.
- Anschließend rufen die neuen Ballbesitzer auf der 'Kommandoseite' die nächste Richtung usw.

Variationen

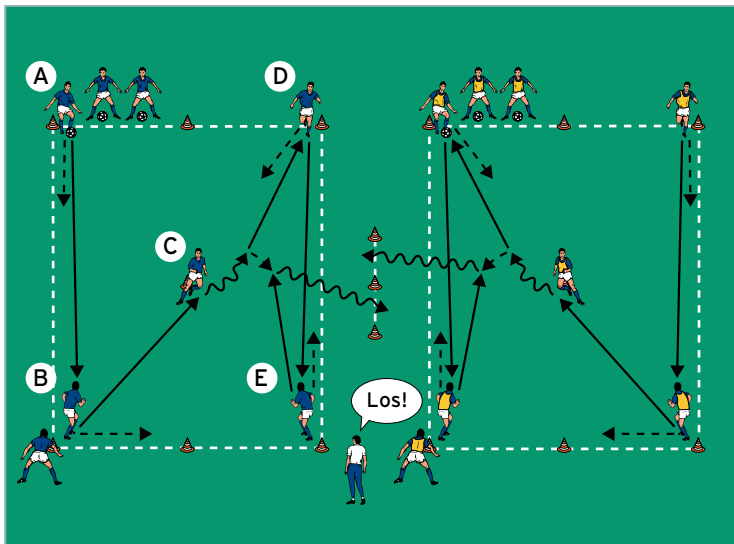
- Die Richtungen mit Nummern vorgegeben.
- Die Spieler im Zentrum bauen eine Finte ins Dribbling ein, bevor sie zur jeweils anderen Seite weiterspielen.

Tipps und Korrekturen

- Mit dem Richtungskommando sofort in 'offener Stellung' zum Ball postieren, um das Zuspiel schnellstmöglich zur vorgegebenen Seite an- und mitnehmen zu können.
- Mit möglichst wenigen Kontakten spielen.

AUFWÄRMEN 2: Schnelle Passfolge

von Ralf Peter (19.04.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich zwischen den Feldern eine doppelte Ziellinie markieren
- 2 Mannschaften bilden und den Feldern zuweisen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion: Die beiden Teams spielen sich in den eigenen Reihen zu.
- A passt zu B, der auf C weiterleitet.
- C nimmt kurz an und mit und spielt zu D weiter.
- D passt zu E, der auf C prallen lässt.
- C kontrolliert das Zuspiel und 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 jeweils eine Position weiter.

Variationen

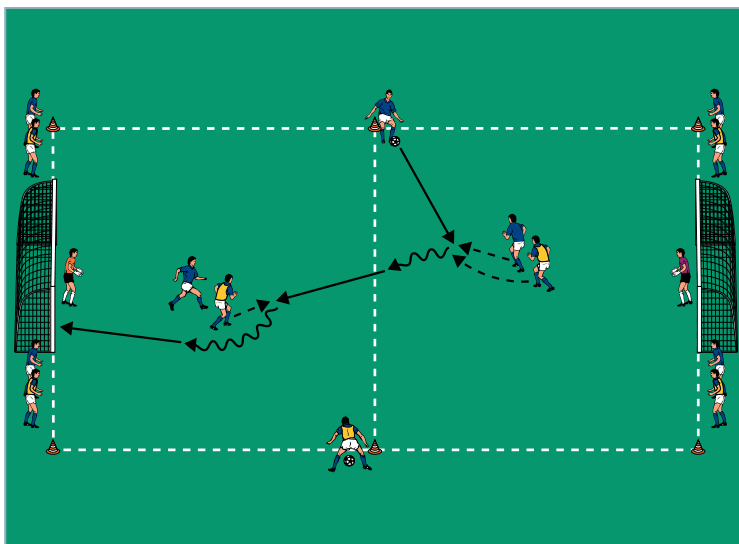
- Nur mit rechts/links passen bzw. an-/mitnehmen.
- Die Spieler dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).
- Die Spieler müssen im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Nach einem kompletten Durchgang können die Spieler die Reihenfolge ändern, damit nicht immer die gleichen Akteure gegeneinander antreten.
- Darauf achten, dass C auch das zweite Zuspiel am zentralen Hütchen erwartet und nicht schon vorzeitig in Richtung Ziellinie wegstartet.

HAUPTTEIL 1: Doppeltes 1 gegen 1

von Ralf Peter (19.04.2016)



Organisation

- 1 Feld mit 2 großen Toren errichten
- Die Mittellinie markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team benennt 1 Anspieler, die sich mit Bällen an den Seitenlinien aufstellen
- Je 1 Spieler pro Team in beiden Feldhälften aufstellen
- Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb

Ablauf

- Der erste Anspieler passt zu seinem Mitspieler vor das Tor.
- Dieser versucht, im 1 gegen 1 zum Torabschluss zu gelangen.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kann er zu seinem Mitspieler in die jeweils andere Feldhälfte passen.
- Dieser versucht ebenfalls, im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Anschließend passt der jeweils andere Anspieler ins Feld usw.

Variationen

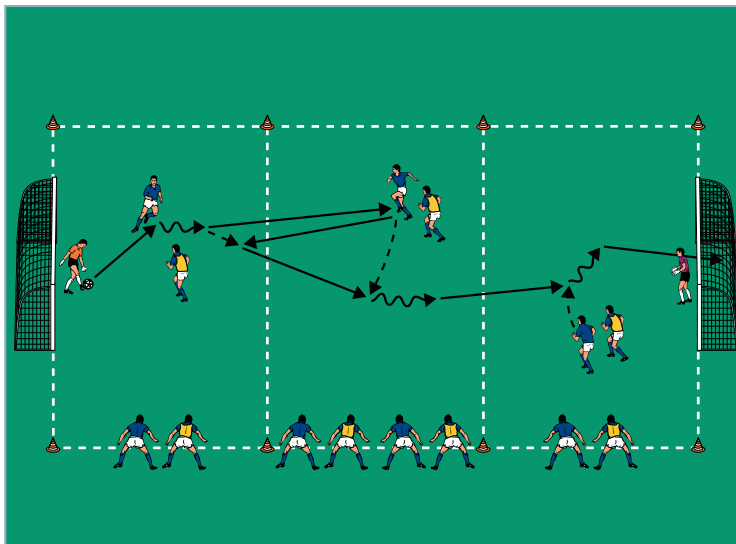
- Tore, die nach einer Balleroberung erzielt werden, zählen doppelt.
- Pro Aktion darf einmal zum Anspieler zurückgepasst werden.

Tipps und Korrekturen

- Die 1-gegen-1-Situationen auf maximal 15 Sekunden beschränken.
- Entsprechend zielstrebig abschließen!
- Nach einer Weile die Positionen und Aufgaben wechseln.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: 3-Zonen-Zweikampf

von Ralf Peter (19.04.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- 3 Zonen markieren
- In jeder Zone steht 1 Spieler pro Team
- Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb

Ablauf

- Der Torhüter passt zu seinem Mitspieler in der ersten Zone.
- Dieser darf zunächst ungestört in die mittlere Zone passen.
- Der Passempfänger in der Mittelzone muss versuchen, sich im 1 gegen 1 gegen seinen Gegenspieler durchzusetzen und zu seinem Mitspieler in die Endzone zu passen.
- Alternativ darf er dabei auch einmal auf den eigenen Anspieler prallen lassen.
- Der Zielspieler versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Bei Ballgewinn der Verteidiger wechselt sofort das Angriffsrecht, und der Balleroberer spielt zu seinem Mitspieler in die jeweils nächste Zone weiter usw.

Variationen

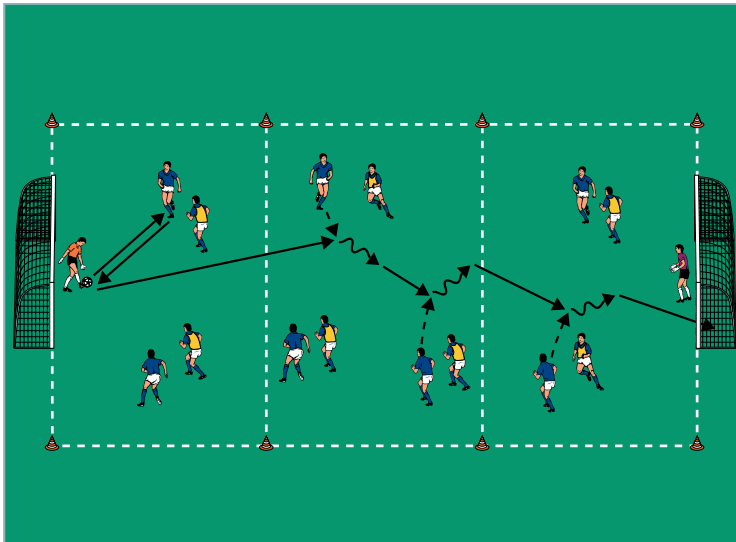
- Der Verteidiger darf den Ballbesitzer auch in der Aufbauzone angreifen.
- Gelingt es dem Spieler in der Mittelzone, im 1 gegen 1 vor das gegnerische Tor zu passen, so zählt der folgende Treffer doppelt.
- Nach einem Prallenlassen durch den mittleren Spieler darf der Anspieler die Mittelzone auch direkt in die Endzone überspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spielerpaare nach jeweils 3 Minuten wechseln.
- Die Spieler dabei auch verschiedenen Zonen zuweisen.

SCHLUSSTEIL: 3-Zonen-Spiel

von Ralf Peter (19.04.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- In den Aufbau- und Endzonen je 2 sowie in der Mittelzone 3 Spieler pro Team postieren

Ablauf

- Die Torhüter eröffnen jede Aktion mit einem Zuspiel in die erste Zone.
- Die Ballbesitzer müssen versuchen, in die jeweils nächste Zone zu passen sowie aus der Endzone auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so wechselt sofort das Angriffsrecht, und die Spieler versuchen ebenfalls, von Zone zu Zone zu kombinieren.

Variationen

- Nach einem Pass in die nächste Zone dürfen alle Spieler der vorherigen Zone nachrücken. Mit dem Pass in die Endzone startet somit das freie Spiel.
- Bei einem Ballgewinn der Verteidiger dürfen die Spieler sofort auf das gegenüberliegende Tor kontern, ohne zunächst von Zone zu Zone zu kombinieren.
- Die Zonen entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Ohne Ecken und Einwürfe spielen: Jeder Angriff wird vom Torhüter der entsprechenden Mannschaft aus gestartet.
- Nach einem Rückpass auf den Torhüter kann dieser ebenfalls in die nächste Zone passen.
- Nach jeweils 3 Minuten die Zonen wechseln.