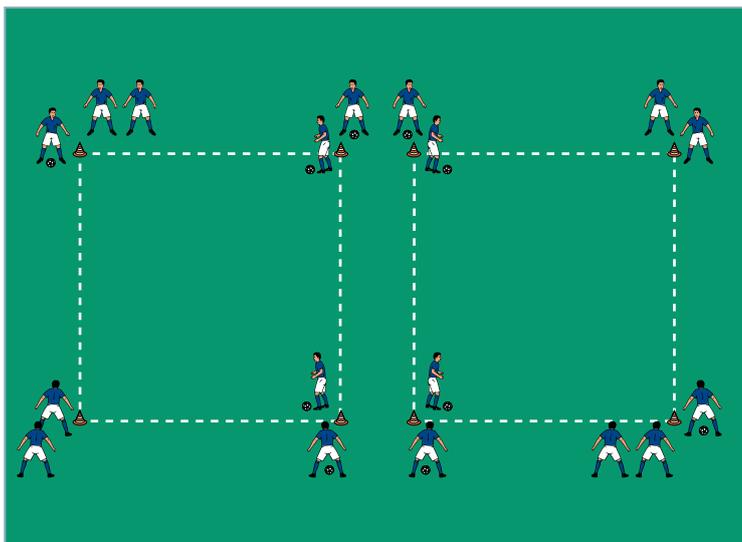
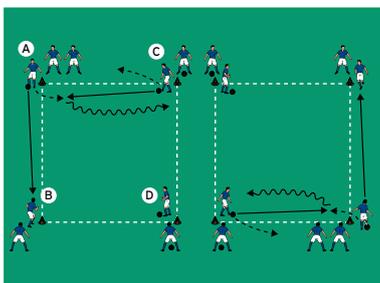


AUFWÄRMEN 1: Doppel-Feld

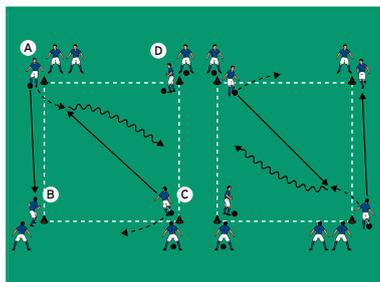
von Mario Vossen (31.05.2016)



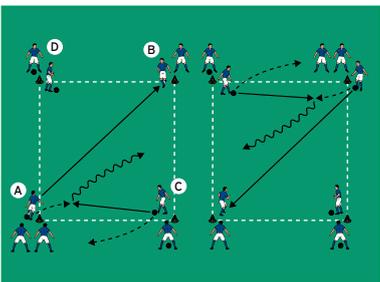
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Zwei 10 x 15 Meter große Felder direkt nebeneinander markieren
- Die Spieler an die Hütchen beider Felder verteilen
- An den inneren Hütchen hat jeder Spieler einen Ball, an jeweils einem der beiden äußeren Hütchen jeweils nur ein Spieler

Ablauf

Übung 1

- A passt zu B, dreht sich und bekommt von C einen Ball zugspielt.
- Das Zuspiel nimmt A gerade zum inneren Hütchen an und mit.
- C läuft seinem Ball zum äußeren Hütchen nach.
- Danach spielt B zu A und erhält das Zuspiel von D usw.

Übung 2

- Wie Übung 1, nur jetzt erhält A nach seinem Pass den Ball diagonal von C zugespült.
- A nimmt diagonal zum inneren Hütchen an und mit.
- C läuft gerade zum äußeren Hütchen.

Übung 3

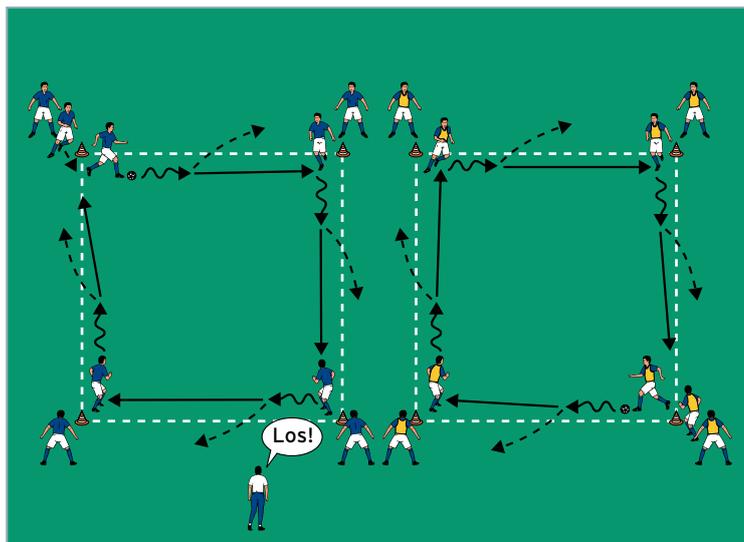
- Die Spieler an 2 Hütchen diagonal gegenüber haben Bälle und nur ein erster Spieler an den anderen beiden Hütchen hat einen Ball.
- A passt diagonal zu B und bekommt dann von C einen Ball gerade zugspielt.
- Die Passempfänger nehmen zum seitlichen Hütchen an und mit.
- Der Zuspieler läuft seinem Ball nach.

Tipps und Korrekturen

- Jede Übung zunächst langsam durchspielen bis die Spieler den Ablauf verstehen.
- Die Felder eher kleiner markieren, so dass die Spieler viele Ballkontakte haben und schnell spielen müssen.
- Die Zuspieler laufen stets gerade zum nächsten Hütchen.
- Bei weniger Spielern nur ein Feld markieren.

AUFWÄRMEN 2: Pass-Staffeln

von Mario Vossen (31.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Teams zu je 9 Spielern einteilen
- Jedes Team an die Hütchen eines Feldes verteilen, so dass jedes Hütchen mit 2 Spielern besetzt ist und die anderen Spieler mit einem Ball an einem äußeren Hütchen stehen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando startet der erste Spieler jedes Teams, dribbelt an, passt gerade zum Mitspieler am nächsten Hütchen und läuft seinem Abspiel nach.
- Der Passempfänger nimmt mit und passt gerade zum Mitspieler am nächsten Hütchen.
- Jeder Spieler läuft seinem Abspiel nach.
- Welches Team beendet zuerst 1 bis 3 Durchgänge?

Variationen

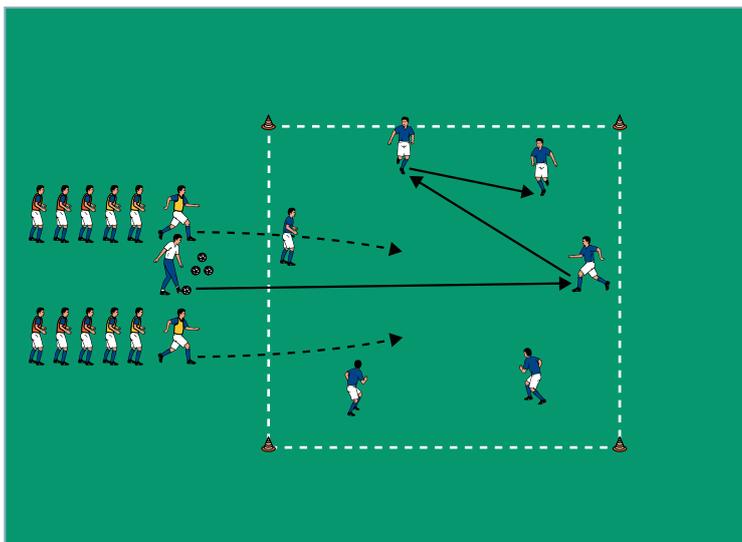
- Jedes Team spielt mit 2 Bällen.
- Jedes Team spielt mit 3 Bällen, wobei die Spieler vom dritten Hütchen zum Starthütchen dribbeln.
- Zuerst gerade, dann diagonal, wieder gerade und zuletzt diagonal passen.
- Zuerst diagonal, dann gerade, wieder diagonal und zuletzt gerade passen.

Tipps und Korrekturen

- Niemals aus dem Stand, sondern aus dem Dribbling passen.
- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Die Bälle kontrolliert zuspielen, so dass der nächste Spieler sicher weiterspielen kann.
- Stets auf den inneren Fuß passen und so schneller zusammenspielen.
- Nach 5 Minuten die Spielrichtung wechseln.

HAUPTTEIL 1: Positions-Team-Spiel I

von Mario Vossen (31.05.2016)



Organisation

- Ein 25 x 25 Meter großes Feld markieren
- 3 Teams einteilen
- 1 Team im Feld verteilen und die anderen beiden Teams partnerweise hintereinander außerhalb des Feldes postieren
- Der Trainer steht mit Bällen zwischen den Spielerpaaren

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er einen Ball zum Team im Feld einspielt, das auf Ballbesitz spielt.
- Gleichzeitig läuft das erste Spielerpaar ins Feld, versucht den Ball zu erobern und aus dem Feld zu spielen.
- Sobald der Ball erobert wurde, spielt der Trainer den nächsten ein und das nächste Spielerpaar startet ins Feld.
- Welches Team hält insgesamt zwölf Bälle am längsten im Feld?

Variationen

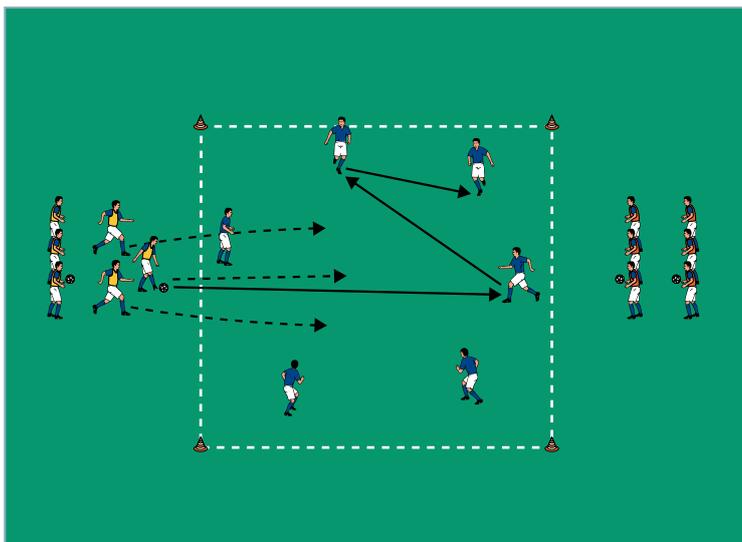
- Die Torhüter dürfen auch die Hände zum Ballgewinn nutzen.
- Die Ballkontakte der Spieler im Feld auf 3 Kontakte, 2 Kontakte oder Direktspiel begrenzen.
- Nach Ballgewinn zum Trainer passen.

Tipps und Korrekturen

- Der Trainer stoppt die Zeit für jedes Team im Feld und bestimmt am Ende den Sieger.
- Die Verteidiger dürfen erst mit dem Zuspiel des Trainers ins Feld starten.
- Als Trainer den Ball zu einem entfernten Spieler einspielen, so dass die Verteidiger zunächst ins Feld laufen müssen und nicht direkt den ersten Spieler unter Druck setzen können.
- Nach 12 gespielten Bällen wechseln die Teams Position und Aufgabe.

HAUPTTEIL 2: Positions-Team-Spiel II

von Mario Vossen (31.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 10 Meter auf jeder Seite außerhalb des Feldes jeweils ein Team mit Bällen postieren

Ablauf

- Der erste Spieler eines Teams passt zum Team im Feld, das auf Ballbesitz spielt.
- Gleichzeitig läuft der Zusprieler mit 2 Mitspielern ins Feld, versucht den Ball zu erobern und aus dem Feld zu spielen.
- Sobald der Ball erobert wurde, spielt der erste Spieler des anderen Teams den nächsten ein und startet mit 2 Mitspielern ins Feld.
- Welches Team hält insgesamt acht Bälle am längsten im Feld?

Variationen

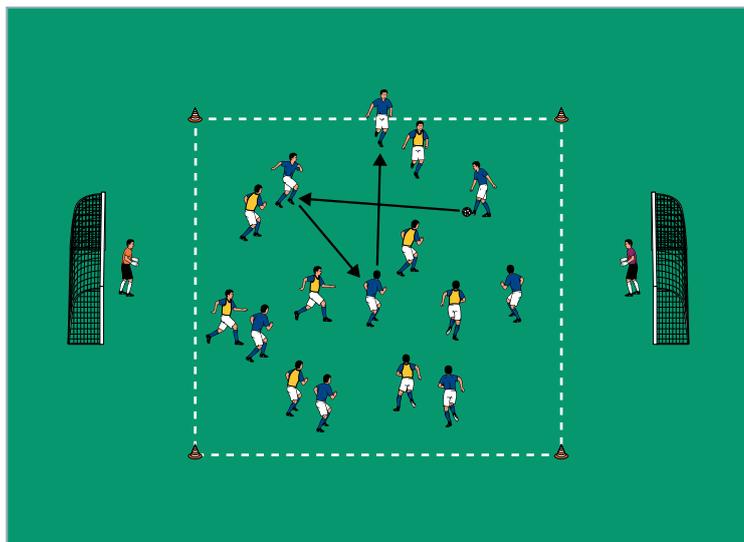
- Die Torhüter dürfen auch die Hände zum Ballgewinn nutzen.
- Die Ballkontakte der Spieler im Feld auf 3 Kontakte, 2 Kontakte oder Direktspiel begrenzen.
- Nach Ballgewinn zum eigenen Team spielen.

Tipps und Korrekturen

- Der Trainer stoppt die Zeit für jedes Team im Feld und bestimmt am Ende den Sieger.
- Jedes Team achtet selbst darauf, dass es ausreichend Bälle zur Verfügung hat.
- So zum Team im Feld zusprielen, dass ein kontrolliertes Spiel möglich ist. Ansonsten als Trainer einspielen.
- Nach 8 gespielten Bällen wechseln die Teams Position und Aufgabe.

SCHLUSSTEIL: Positionsspiel mit Toren

von Mario Vossen (31.05.2016)



Organisation

- Ein 50 x 50 Meter großes Spielfeld markieren
- 10 Meter hinter jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Teams zu je 8 Spielern einteilen

Ablauf

- Die Teams spielen im Feld 8 gegen 8 auf Ballbesitz.
- Auf ein Trainerkommando "Spiel frei!", kann das jeweils ballbesitzende Team von innerhalb des Feldes auf beide Tore abschließen.

Variationen

- Ohne vorheriges Ballbesitzspiel direkt auf die Tore angreifen lassen.
- Jedes Team greift auf ein Tor an und verteidigt das andere.
- Auf das Trainerkommando "Spiel frei!" können die Spieler auch den Raum vor den Toren nutzen.

Tipps und Korrekturen

- Die Distanz der Tore zum Spielfeld verringern und die Möglichkeit auf erfolgreiche Torabschlüsse erhöhen.
- Alle Spieler dürfen nur innerhalb des Spielfeldes agieren. Das Abwehren von Bällen ist außerhalb des Feldes nur den Torhütern gestattet.
- Als Trainer mit Bällen außerhalb des Feldes postieren und verspielte Bälle direkt ersetzen.
- Die Torhüter spielen gehaltene Bälle zum Trainer, der dann direkt einen neuen einspielt.