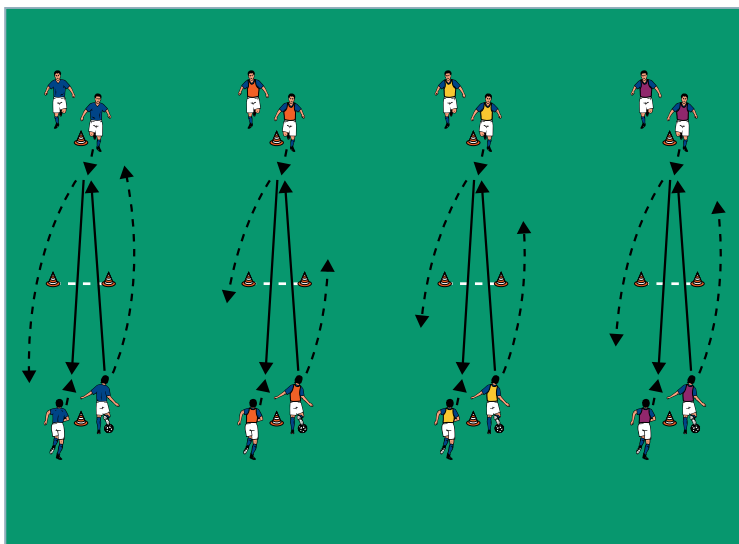


AUFWÄRMEN 1: Pass-Staffel I

von Jörg Daniel (14.06.2016)



Organisation

- 4 Hütchentore (Breite: 2 Meter) in einem Abstand von 5 Metern nebeneinander errichten
- 5 Meter vor und hinter jedem Hütchentor je 1 Starthütchen aufstellen
- 4 Mannschaften einteilen und mit je 1 Ball den Stationen zuweisen
- Die Spieler gleichmäßig an den beiden Starthütchen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die jeweils ersten Spieler durch das Hütchentor zum Mitspieler gegenüber und laufen ihrem Abspiel nach.
- Der Passempfänger spielt direkt zurück, läuft seinem Abspiel ebenfalls nach usw.
- Welche Mannschaft hat zuerst 10 Pässe in Folge durch das Hütchentor gespielt?

Variationen

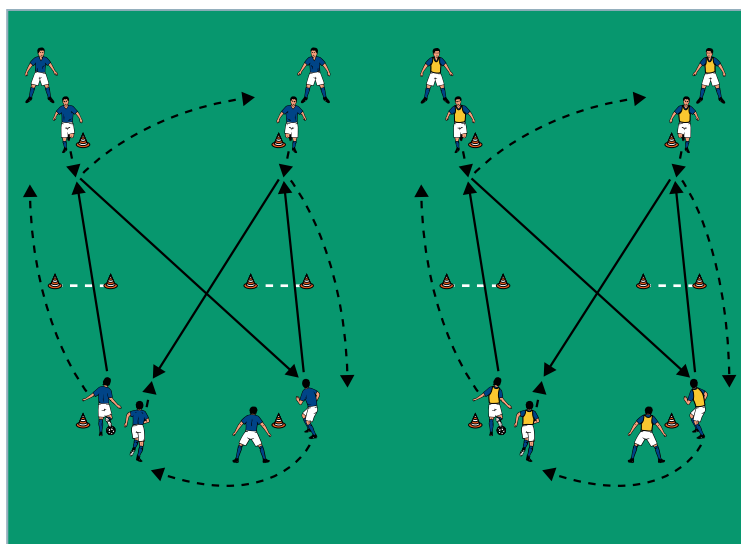
- Mit 2 Pflichtkontakten zupassen.
- Mit dem schwächeren Fuß zuspülen.
- Die Spieler an einem Starthütchen passen durch das Hütchentor, ihre gegenüberstehenden Mitspieler nehmen zur Seite mit und passen am Hütchentor vorbei (jeweils 2 Pflichtkontakte: Ballmitnahme - Pass).
- Ohne Seitenwechsel spielen: Die Passgeber stellen sich nach ihrem Zuspiel zur anderen Seite am eigenen Starthütchen wieder an.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieldurchgänge verlängern, und die Anzahl der geforderten Pässe durch die Hütchentore auf 20 erhöhen.
- Passt ein Spieler am Hütchentor vorbei, muss das jeweilige Team wieder von vorne beginnen.
- Die Teams zählen jeden Pass durch die Hütchentore laut mit.
- Mit der Fußinnenseite zielgenau zupassen: Die Fußspitze des Standbeines zeigt dabei immer in Schussrichtung, den Passfuß im Gelenk fixieren.

AUFWÄRMEN 2: Pass-Staffel II

von Jörg Daniel (14.06.2016)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmern 1 weiter verwenden
- Die Spieler an jeweils 2 nebeneinanderliegenden Pass-Stationen bilden ein Team
- Jede Mannschaft hat 1 Ball

Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt spielt der erste Passempfänger zwischen den Hütchentoren hindurch zur diagonal gegenüberliegenden Seite.
- Der dort postierte Passempfänger spielt wiederum durch das Hütchentor usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen im Uhrzeigersinn zum jeweils nächsten Starthütchen nach.
- Welche Mannschaft hat zuerst 10 Pässe in Folge durch die Hütchentore gespielt?

Variationen

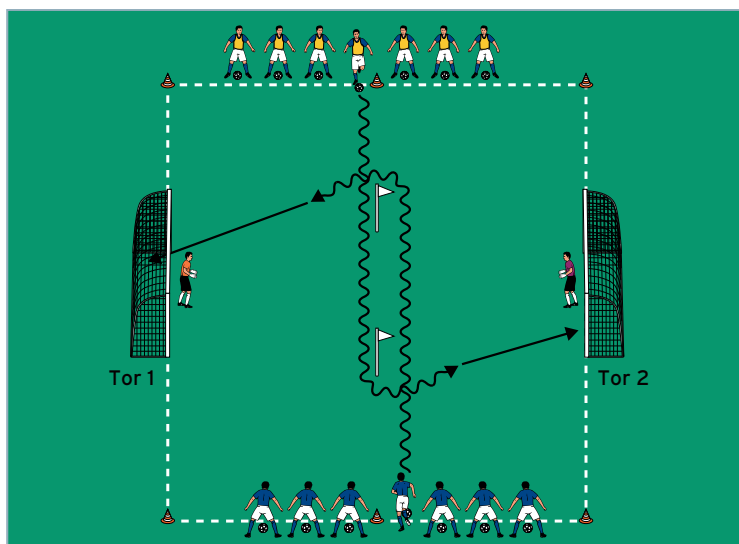
- Mit dem schwächeren Fuß zupassen.
- Mit 2 Pflichtkontakten zuspielen.
- Durch die Hütchentore direkt, zwischen den Hütchentoren hindurch mit 2 Pflichtkontakten zupassen.
- Im Gegenuhrzeigersinn zum jeweils nächsten Starthütchen laufen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieldurchgänge verlängern, und die Anzahl der geforderten Pässe durch die Hütchentore auf 20 erhöhen.
- Darauf achten, dass die Spieler stets vom Starthütchen zum Ball starten und beim Pass nicht zu nah am Hütchentor stehen.
- Die Pässe möglichst zielgenau zuspielen: Jeder Fehlpass bedeutet unnötigen Zeitverlust.

HAUPTTEIL 1: Torschuss-Wettkampf ohne Gegner

von Jörg Daniel (14.06.2016)



Organisation

- Ein 30 x 30 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- An den Seiten auf Höhe der Mittellinie 2 Starthütchen errichten
- Im Feld jeweils 10 Meter von den Starthütchen entfernt 2 Wendestangen errichten
- 2 Mannschaften einteilen und mit Bällen jeweils an einem Starthütchen aufstellen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler umdribbeln von rechts die entfernte Wendestange und schießen auf das Tor.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann abgeschlossen hat.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

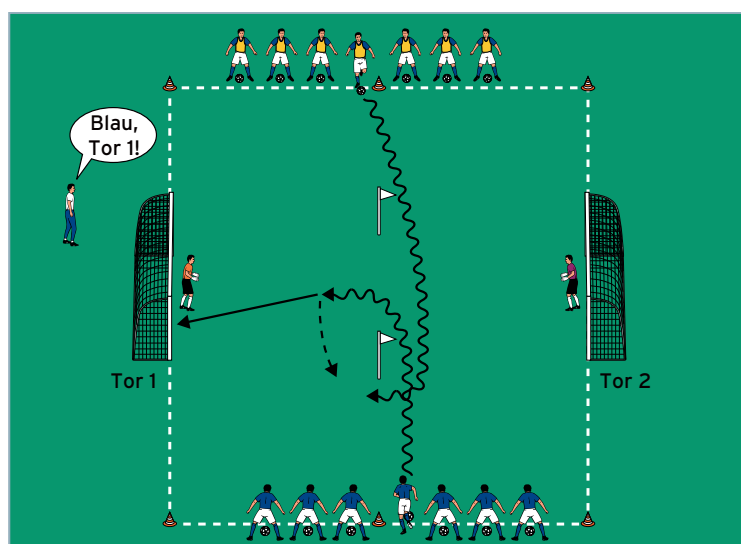
- Die Wendestange von links umdribbeln, und mit links abschließen.
- Die nähere Stange von rechts/links umdribbeln.
- Den Ball um die Wendestange tragen, dann per Volleyschuss/Dropkick aus der Hand abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Bei jedem Torschuss auf eine freie Schussbahn achten.
- Dribbeln die Spieler vor dem Torschuss zu nah vor das Tor, gegebenenfalls eine Schusslinie markieren, von wo die Spieler spätestens schießen müssen.
- Treffer mit dem schwächeren Fuß zählen doppelt.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.
- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer seiner Mannschaft laut mitzählt.

HAUPTTEIL 2: Torschuss-Wettkampf mit Gegner

von Jörg Daniel (14.06.2016)



Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- Die Tore benennen (Tor 1 und Tor 2)

Ablauf

- Der Trainer ruft laut eine Mannschaft und ein Tor auf.
- Der erste Spieler des aufgerufenen Teams umdribbelt die nähere Wendestange, schließt auf das aufgerufene Tor ab und wird Verteidiger.
- Der erste Spieler des jeweils anderen Teams umdribbelt die entfernte Stange und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger ebenfalls auf das aufgerufene Tor zu treffen.
- Gelingt es dem Verteidiger, in Ballbesitz zu kommen, kontert er auf das jeweils andere Tor.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

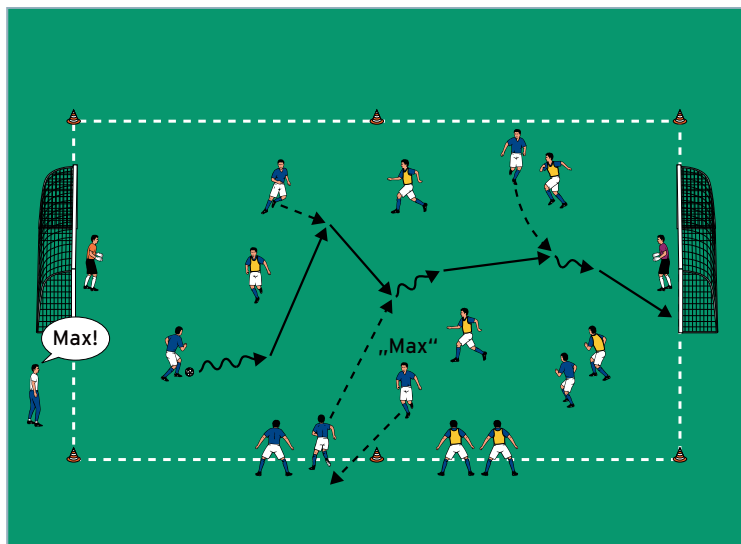
- Der erste Spieler des aufgerufenen Teams trägt den Ball um die Wendestange herum und schließt per Volleyschuss/Dropkick aus der Hand auf das aufgerufene Tor ab.

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter sind neutral: Je nach Traineraufruf spielen sie mit Spielern verschiedener Mannschaften zusammen.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.
- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer seiner Mannschaft laut mitzählt.

SCHLUSSTEIL: 6-gegen-6-Wechsel-Spiel

von Jörg Daniel (14.06.2016)



Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- 2 Mannschaften bilden

Ablauf

- 6 gegen 6 mit jeweils 2 Auswechselspielern, die außerhalb des Spielfeldes pausieren.
- Der Trainer ruft in schneller Abfolge verschiedene Spieler auf, die sich auf dem Feld befinden.
- Die aufgerufenen Spieler müssen das Feld sofort verlassen und jeweils mit einem Auswechselspieler der eigenen Mannschaft tauschen.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

- Die Einwechselspieler auf den Grundlinien neben dem eigenen Tor aufstellen.
- Die Einwechselspieler an verschiedenen Stellen um das Feld herum postieren.

Tipps und Korrekturen

- Ein aufgerufener Spieler muss das Spielfeld sofort verlassen und darf nicht mehr am Spiel teilnehmen. Als Ballbesitzer muss er den Ball sofort liegen lassen.
- Der Einwechselspieler darf erst ins Spielfeld starten, wenn er vom aufgerufenen Spieler abgeschlagen wurde.
- Als Trainer beachten, dass alle Spieler ungefähr die gleiche Spielzeit erhalten.
- Auch beim Spielerwechsel läuft das Spiel weiter. Dabei sich ergebende Überzahl-situationen möglichst zielstrebig ausnutzen.
- Einen möglicherweise ungedeckten Einwechselspieler sofort einbeziehen!