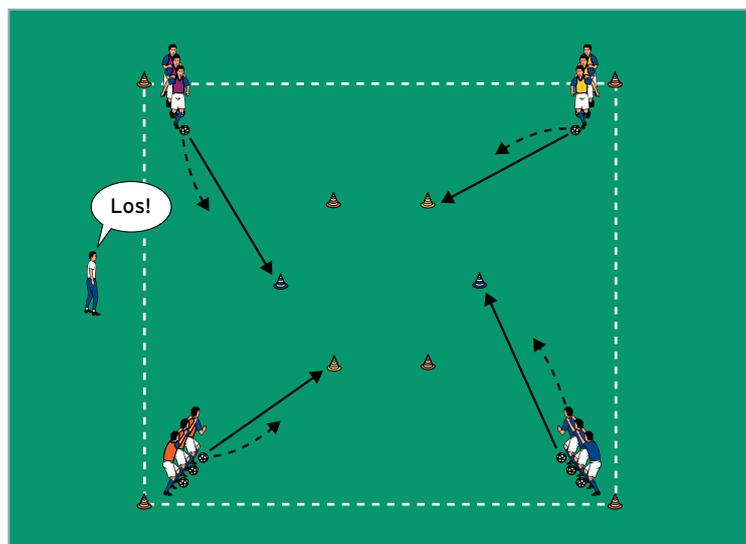


# AUFWÄRMEN 1: Team-Golf

von Mario Vossen (14.06.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Verschiedenfarbige Hütchen im Feld verteilen
- 4 Gruppen zu je 3 Spielern bilden

## Ablauf

- Jede Gruppe besetzt eine Ecke und hat 1 Ball.
- Die Spieler stellen sich hintereinander auf und fassen sich an den Schultern.
- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion und der erste Spieler versucht, möglichst nah an ein Hütchen zu passen bzw. dieses zu treffen.
- Sobald der Ball ruht, wird der nächste Pass gespielt.
- Welche Mannschaft trifft zuerst alle Hütchen?

## Variationen

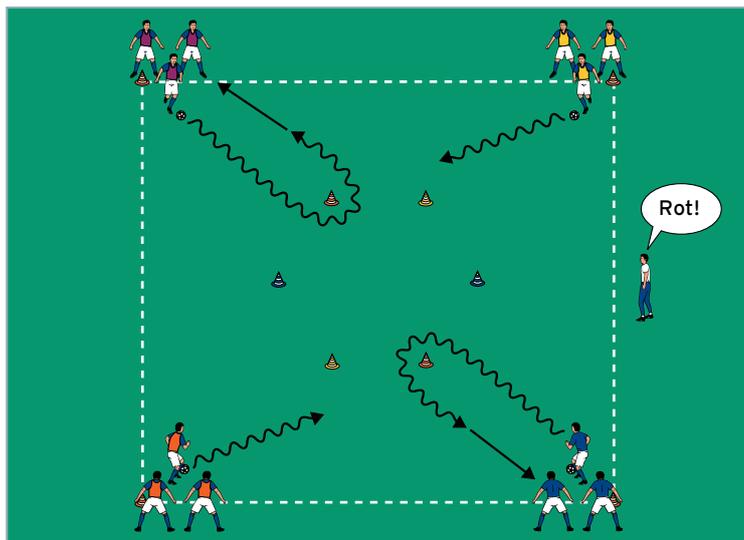
- Die Spieler fassen sich an der Hand.
- Nur mit rechts/links passen.
- Den Ball rollen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen jedes Hütchen treffen.
- Dabei dürfen sie keine Farbe zweimal hintereinander anspielen.
- Die Bälle ruhen, bevor der nächste Spieler passt.
- Der Spaß steht bei diesem Spiel im Vordergrund.

## AUFWÄRMEN 2: 3-Farben-Dribbling

von Mario Vossen (14.06.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau nicht verändern

### Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf einer Farbe die Aktion.
- Die Spieler dribbeln nacheinander ins Feld und um die Hütchen der angesagten Farbe.
- Welches Team ist zuerst wieder am Startpunkt?

### Variationen

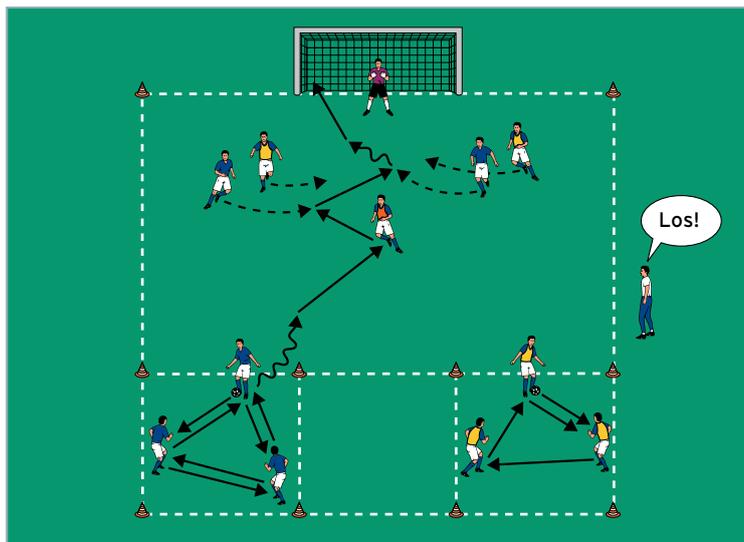
- Zwei Durchgänge direkt hintereinander durchführen. Beim zweiten Durchgang müssen die Spieler das andere Hütchen in der angesagten Farbe umdribbeln.
- Den Farben Nummern zuordnen (z.B. Rot=1, Blau=2, Gelb=3). Statt der Farben ruft der Trainer die Nummern auf.
- Verschiedene Dribbelaufgaben (z.B. nur mit der Sohle ziehen, nur mit links/rechts dribbeln usw.) vorgeben.

### Tipps und Korrekturen

- Dieses Spiel erhöht zum Ende des Aufwärmens das Tempo und die Intensität.
- Nach jedem Durchgang tauschen die Gruppen die Ecken.
- Bereits nach Umdribbeln des Hütchens zum nächsten Spieler passen.

# HAUPTTEIL 1: Passspiel und 4 gegen 2

von Mario Vossen (14.06.2016)



## Organisation

- Ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen und gegenüber zwei 8 x 8 Meter große Felder markieren
- Zwei Mannschaften zu je 5 Spielern bilden
- 1 Neutralen benennen

## Ablauf

- Vor dem Tor je 2 Spieler jedes Teams und den Neutralen aufstellen.
- Die restlichen Spieler postieren sich in den Feldern.
- Auf ein Trainerkommando spielen die Spieler in den Feldern jeweils 6 Pässe untereinander.
- Der Empfänger des letzten Passes dribbelt anschließend ins Feld.
- Die Mannschaft, dessen Spieler zuerst das Feld verlässt, erhält das Angriffsrecht und spielt mit dem Neutralen im 4 gegen 2 auf das Tor.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie mit einem Dribbling aus dem Feld.

## Variationen

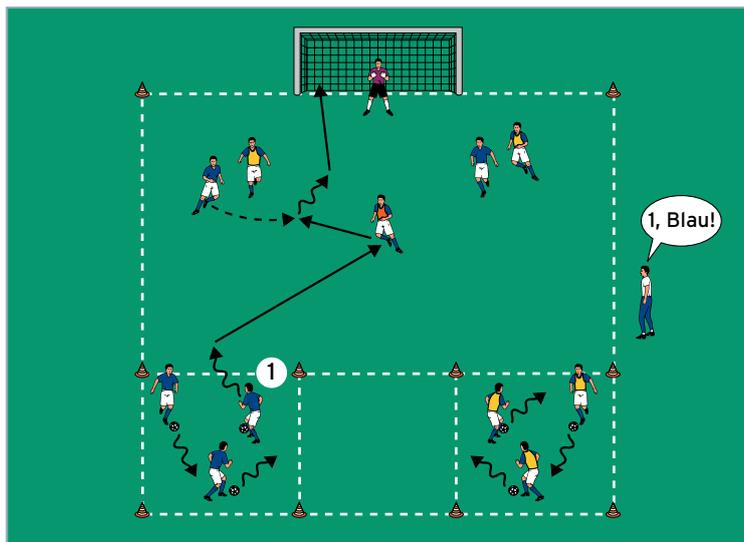
- Die erforderliche Passzahl in den Feldern variieren.
- In den Feldern nur Direktspiel erlauben.
- Nach der Balleroberung wechselt die Spielrichtung und die Verteidiger greifen mit dem Neutralen auf das Tor an.

## Tipps und Korrekturen

- Der Trainer sollte nach der Passaktion die Mannschaft ansagen, die das Angriffsrecht 'gewonnen' hat.
- Der Abschluss sollte in einer vorgegebenen Zeit erfolgen.
- Darauf achten, dass die Spieler in den Feldern keine Doppelpässe spielen.

## HAUPTTEIL 2: Dribbling und 4 gegen 2

von Mario Vossen (14.06.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau weiter nutzen
- Alle Spieler in den Feldern haben je 1 Ball

### Ablauf

- Vor dem Tor stellen sich erneut je 2 Spieler jedes Teams und der Neutrale auf.
- Die restlichen Spieler postieren sich in den Feldern und erhalten je 1 Nummer.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Farbe und einer Zahl die Aktion.
- Der aufgerufene Spieler dribbelt aus dem Feld und die Angreifer spielen im 4 gegen 2 auf das Tor.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie mit einem Pass zu ihren Mitspielern.

### Variationen

- Erzielt der eindribbelnde Spieler einen Treffer, so zählt dieser doppelt.
- Im Feld führen die Spieler vorgegebene Dribbelaufgaben aus.

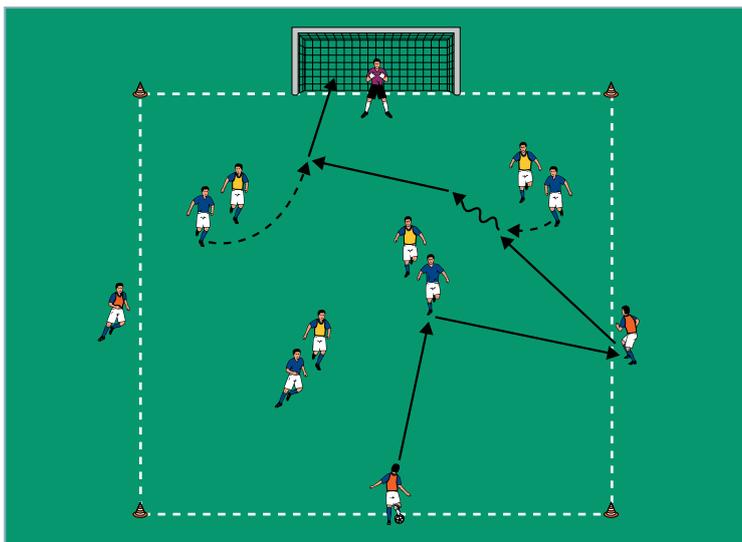
### Tipps und Korrekturen

- Das Angriffsrecht gleichmäßig auf beide Mannschaften verteilen.
- Nach 4 Minuten Positionen und Aufgaben tauschen.
- Den Angriff nach maximal 12 Sekunden beenden. Die Spieler sollen zielstrebig abschließen.

## SCHLUSSTEIL:

### 7 gegen 4

von Mario Vossen (14.06.2016)



#### Organisation

- Das Spielfeld beibehalten, die Quadrate entfernen
- 2 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden
- 3 Anspieler benennen und an den Außenlinien aufstellen

#### Ablauf

- Der zentrale Anspieler eröffnet die Aktion, indem er den Ball 'blind' ins Spiel bringt.
- Die Mannschaft, die zuerst den Ball berührt, erhält das Angriffsrecht und spielt mit allen Anspielern im 7 gegen 4 auf das Tor.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so passen sie zu einem Anspieler und das Angriffsrecht wechselt.
- Ist eine Aktion beendet und der Ball im Tor oder im Aus, spielt der zentrale Anspieler einen neuen ein.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 3 Minuten.

#### Variationen

- Die Anspieler spielen nur direkt.
- Zum Wechsel des Angriffsrechts muss zum zentralen Anspieler gepasst werden.

#### Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang die Anspieler tauschen. So werden immer wieder neue Mannschaften zusammengestellt.
- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Mit möglichst wenig Kontakten spielen.