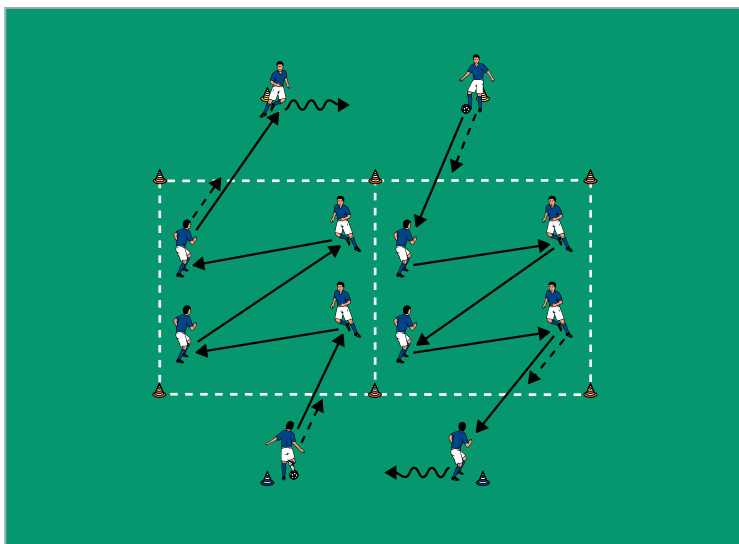


AUFWÄRMEN 1: Pass-Rotation

von Frank Engel (28.06.2016)



Organisation

- Zwei 12 x 12 Meter große Felder nebeneinander markieren
- 10 Meter vor und hinter den Feldern 4 Hütchen in 2 unterschiedlichen Farben aufstellen
- Zwei Gruppen zu je 6 Spielern bilden
- Jeweils 4 Spieler in den Feldern und 1 Spieler an den Hütchen postieren
- Je 1 Spieler an einem Hütchen jedes Feldes hat 1 Ball

Ablauf

- Die Ballbesitzer passen ins Feld und laufen dem Pass nach.
- Hier spielen sie mit ihren Mitspielern 3 Pässe in freier Reihenfolge.
- Der Empfänger des letzten Passes spielt zum freien Spieler auf der anderen Seite.
- Dieser dribbelt nun zur Startposition des anderen Feldes und startet die neue Situation.

Variationen

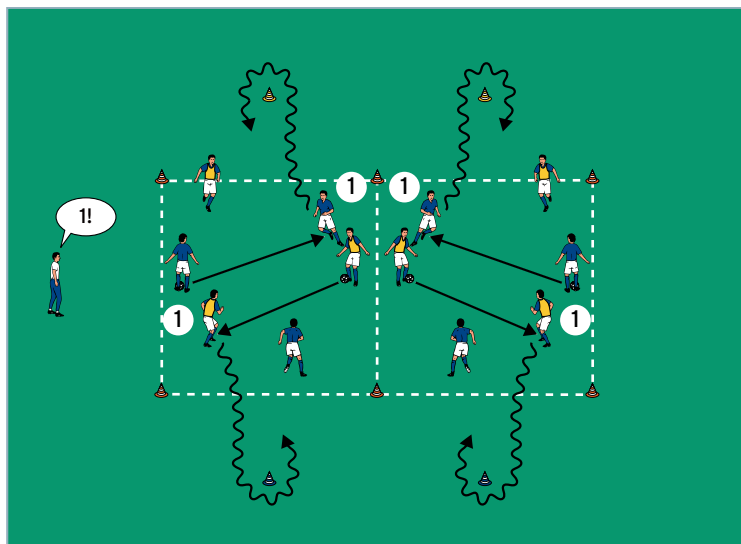
- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Nur Direktspiel erlauben.
- Nur mit rechts/links passen.

Tipps und Korrekturen

- Jeden Spieler der Gruppe in die Kombination einbinden.
- Auf ein sicheres, flaches Passspiel achten.
- Mit zunehmender Dauer das Tempo erhöhen.

AUFWÄRMEN 2: Speed-Dribbling

von Frank Engel (28.06.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter nutzen
- 4 Mannschaften bilden und die Spieler auf die Felder verteilen
- Jedem Spieler eine Nummer zuweisen
- Jede Mannschaft erhält 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Den Ball nun zum aufgerufenen Spieler passen, der zunächst um das der Mannschaft zugewiesene Hütchen dribbelt.
- Anschließend passt er zu einem Mitspieler, der um das andere Hütchen dribbelt.
- Die Aktion wird durch ein Zuspiel auf einen dritten Spieler abgeschlossen, der den Ball im Feld 5 mal jonglieren muss.

Variationen

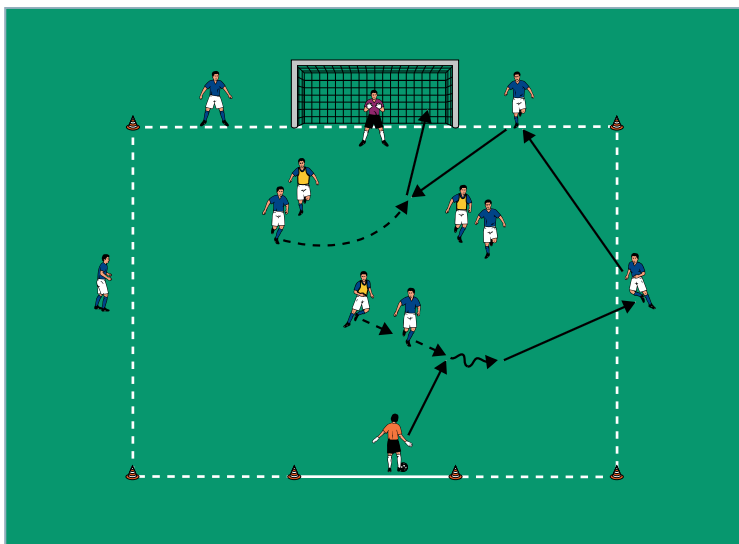
- Der dritte Spieler muss um das erste Hütchen dribbeln und danach ins Feld zurückdribbeln, um die Aktion zu beenden.
- Nur mit links/rechts passen.
- Im Feld nur direkt spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Aktion läuft als Wettkampf ab: Die Mannschaft, die zuerst in einem Feld die Aktion beendet, erhält 1 Punkt.
- Nach einigen Durchgängen wechseln 2 Mannschaften das Feld, so dass es zu neuen Duellen kommt.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Jedes Team bestimmt einen Spieler, der die erzielten Punkte jeweils laut mitzählt.

HAUPTTEIL 1: 3 + 4 gegen 3

von Frank Engel (28.06.2016)



Organisation

- Ein 20 x 25 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor und gegenüber eine 4 Meter lange Hütchenlinie markieren
- 2 Torhüter und 4 Anspieler benennen
- 2 Mannschaften zu je 3 Spielern bilden

Ablauf

- Die Anspieler besetzen die vorgegebenen Positionen.
- Der zweite Torhüter übernimmt die Anspieleraufgabe an der Hütchenlinie und startet jede Aktion durch ein Zuspiel auf einen Angreifer.
- Die Angreifer spielen im Zusammenspiel mit den Anspielern auf das Tor mit Torhüter.
- Sollten die Verteidiger den Ball erobern, so kontern sie mit einem Pass zum Torhüter auf der Hütchenlinie.
- Spielzeit: 4 Minuten, danach Aufgabenwechsel!

Variationen

- Die Anspieler dürfen nur direkt spielen.
- Alle Spieler haben 2 Pflichtkontakte.
- Pässe der Verteidiger zur Hütchenlinie werden doppelt gewertet.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang neue Verteidiger benennen!
- Die Torhüter tauschen nach jedem Durchgang die Position.
- In Ballbesitz zielstrebig abschließen!
- Die Anspieler dürfen nicht untereinander spielen.

