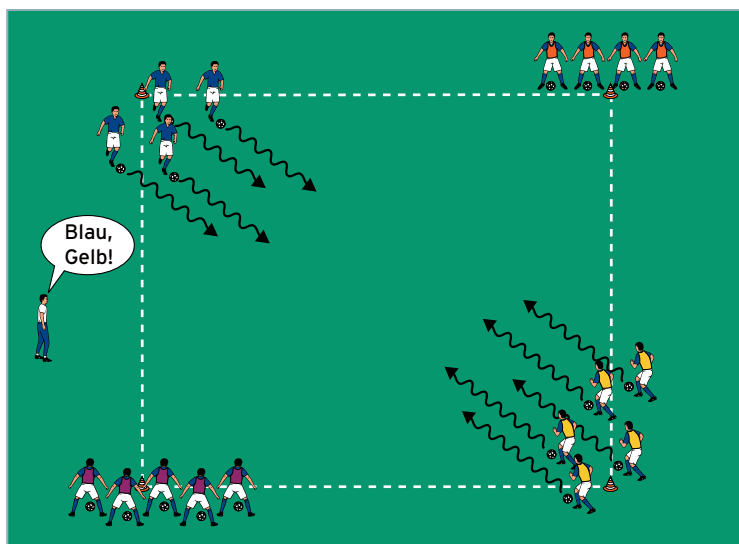


AUFWÄRMEN 1: 4-Farben-Feld I

von Mario Vossen (09.08.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- 4 Teams zu 4 und 5 Spielern bilden
- Die Spieler mit Bällen an die Hütchen verteilen

Ablauf

- Der Trainer ruft 1 bis 3 Teams auf.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln frei im Feld.
- Sobald der Trainer neue Hütchenfarben aufruft, dribbeln die Spieler sofort zu ihren Hütchen zurück und die nächsten Teams dribbeln ins Feld.

Variationen

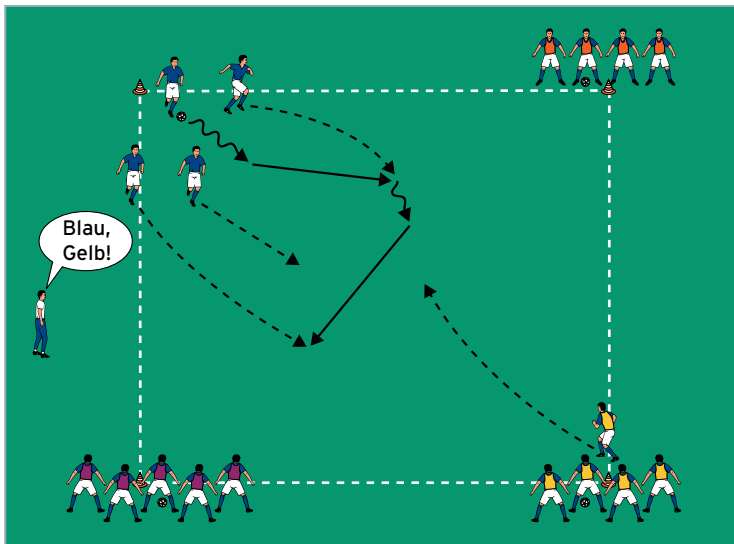
- Nur mit rechts/links oder der Fußsohle dribbeln.
- Den Ball mit den Händen prellen oder rollen.
- Jede Gruppe dribbelt einen Ball ein und passt sich diesen im Feld zu.
- Zu einem anderen Hütchen aus dem Feld dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Finten und viele Richtungswechsel ins Dribbling einbauen.
- Im Feld zu freien Räumen orientieren und in diese dribbeln.
- Das Feld nach erneutem Farbzuruf im Tempodribbling verlassen.
- Die Teams bleiben bestehen und finden sich stets am Hütchen wieder zusammen.

AUFWÄRMEN 2: 4-Farben-Feld II

von Mario Vossen (09.08.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter nutzen
- Die Teams beibehalten und jedes Team mit einem Ball an einem Hütchen postieren

Ablauf

- Der Trainer ruft 2 Teams auf.
- Die Spieler vom zuerst aufgerufenen Team dribbeln ins Feld und spielen auf Ballbesitz.
- Der erste Spieler vom zuletzt aufgerufenen Team läuft als Verteidiger ins Feld und versucht den Ball des anderen Teams zu erobern und aus dem Feld zu spielen.
- Sobald der Ball verspielt wurde, ruft der Trainer zwei neue Teams auf.

Variationen

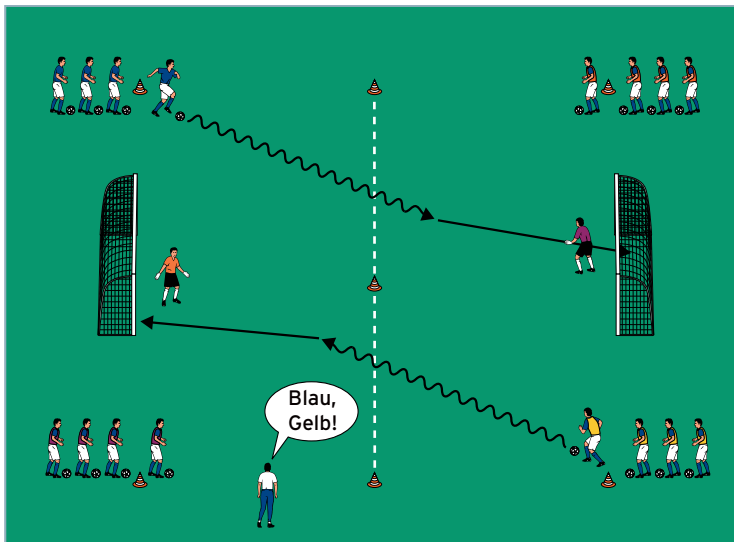
- Nach jeweils 10 Sekunden läuft ein weiterer Verteidiger ins Feld.
- 2 Verteidiger laufen vom zuletzt genannten Team ins Feld.
- Als Verteidiger den Ball erobern und zum eigenen Team zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Jedes Team ungefähr gleich oft als Angreifer und Verteidiger aufrufen.
- Der Verteidiger muss den Ball erobern, nur Berühren des Balles reicht nicht aus.
- Dem Ballbesitzer immer mindestens zwei Anspielpositionen anbieten.
- Werden die Bälle zu schnell verspielt, das Feld vergrößern und so die Aufgabe für das ballbesitzende Team erleichtern.

HAUPTTEIL 1: 4-Farben-Torschuss

von Mario Vossen (09.08.2016)



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern in einem Abstand von 30 Metern gegenüber aufstellen
- Auf jeder Seite neben jedem Tor 2 Starthütchen markieren
- 4 Teams zu je 4 Spielern einteilen
- Mittig zwischen den Toren eine Mittellinie markieren und ein zentrales Hütchen aufstellen
- Die Teams mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Der Trainer ruft zwei Teams auf.
- Ruft der Trainer zwei Teams gegenüber auf, überdribbeln die ersten Spieler die Mittellinie und schießen auf das Tor gegenüber.
- Ruft der Trainer zwei Teams nebeneinander auf, überdribbelt der Spieler vom zuerst aufgerufenen Team die Mittellinie und schießt auf das Tor gegenüber und der Spieler vom anderen Team umdribbelt das zentrale Hütchen und schießt auf das andere Tor.

Variationen

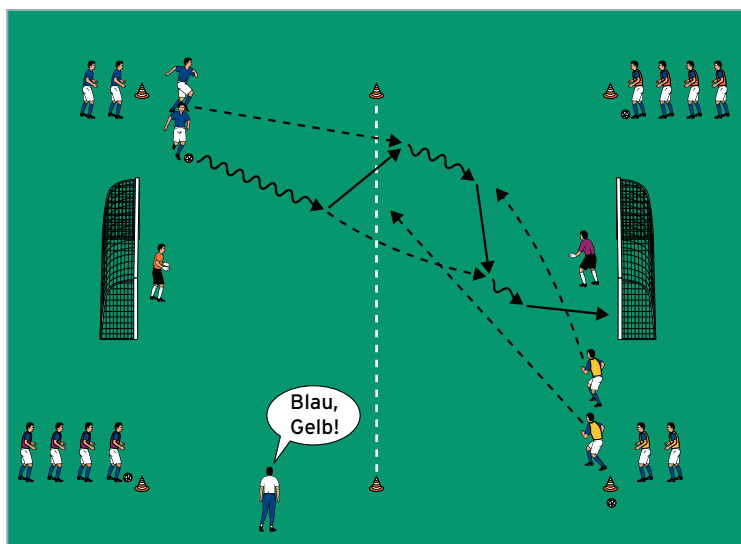
- Mit dem ersten Kontakt vorlegen und mit dem nächsten Kontakt schießen.
- Den Ball tragen und aus der Hand volley schießen.
- Den Ball tragen, hoch werfen und nach dem ersten Bodenkontakt volley schießen.
- Die Torhüter ausdribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Torschuss sofort zur Seite ausweichen und außen zum Starthütchen zurückdribbeln.
- Erst nach Überdribbeln der Mittellinie schießen, so dass sich die Spieler nicht gegenseitig abschießen.
- An der Mittellinie orientieren, in freie Räume dribbeln und dem anderen Spieler ausweichen.
- Gezielt schießen und klar auf die kurze oder lange Torecke zielen.

HAUPTTEIL 2: 4-Farben-Spiel

von Mario Vossen (09.08.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das zentrale Hütchen entfernen

Ablauf

- Der Trainer ruft zwei Teams auf.
- Die ersten beiden Spieler des zuerst aufgerufenen Teams dribbeln mit einem Ball ins Feld und greifen auf das Tor gegenüber an.
- Die ersten beiden Spieler vom zuletzt aufgerufenen Team laufen als Verteidiger ins Feld, versuchen den Ball zu erobern und auf das andere Tor zu kontern.
- Welches Team erzielt zuerst 3 Treffer?

Variationen

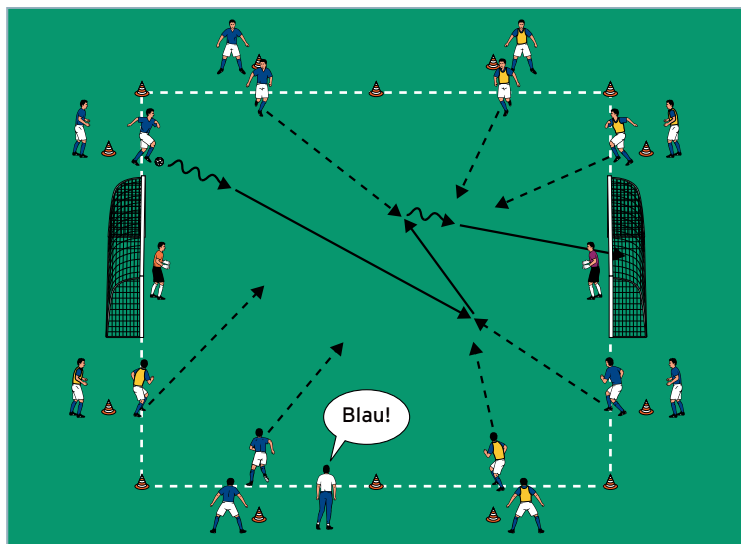
- Nur ein Spieler jedes Teams läuft zum 1 gegen 1 ins Feld.
- 3 Spieler jedes Teams laufen zum 3 gegen 3 ins Feld.
- Der Trainer ruft zunächst eine Spielerzahl 1 bis 4 und dann die Teams auf.
- Der Trainer ruft die Teams und eine jeweilige Spielerzahl auf (Über-/Unterszahlspiel).

Tipps und Korrekturen

- Das zuerst aufgerufene Team greift stets auf das Tor gegenüber an, auch wenn der Trainer zwei Teams nebeneinander aufruft.
- Gültige Treffer können nur nach Überdribbeln der Mittellinie aus der anderen Spielfeldhälfte erzielt werden.
- Wird der Ball zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren einspielen.
- Jedes Team zählt die eigenen erzielten Treffer laut mit.

SCHLUSSTEIL: 4-Positionen-Spiel

von Mario Vossen (09.08.2016)



Organisation

- Ein 30 x 30 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Hinter jedem Tor sowie auf jeder Seitenlinie 2 Starthütchen markieren
- 2 Teams einteilen und jedes Team an Starthütchen gegenüber verteilen, wobei die Spieler am Hütchen hinter dem eigenen Tor Bälle haben

Ablauf

- Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- Die ersten Spieler des aufgerufenen Teams dribbeln als Angreifer mit einem Ball ins Feld.
- Die ersten Spieler vom anderen Team laufen als Verteidiger ins Feld.
- Spiel 4 gegen 4 bis der Ball verspielt ist.
- Danach laufen die Spieler aus dem Feld und der Trainer ruft eine neue Farbe auf.

Variationen

- Mit maximal 3 Ballkontakten spielen.
- Mit maximal 2 Ballkontakten spielen.
- Vor einem Torerfolg muss jeder Spieler des Teams einmal den Ball berührt haben.

Tipps und Korrekturen

- Durch die Position der Hütchen ergibt sich eine Rautenaufstellung im Spiel.
- Das angreifende Team soll flach, mit wenigen Kontakten und wenn möglich vorwärts spielen.
- Wird der Ball zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren einspielen.
- Maximal 3 Minuten pro Durchgang spielen lassen.