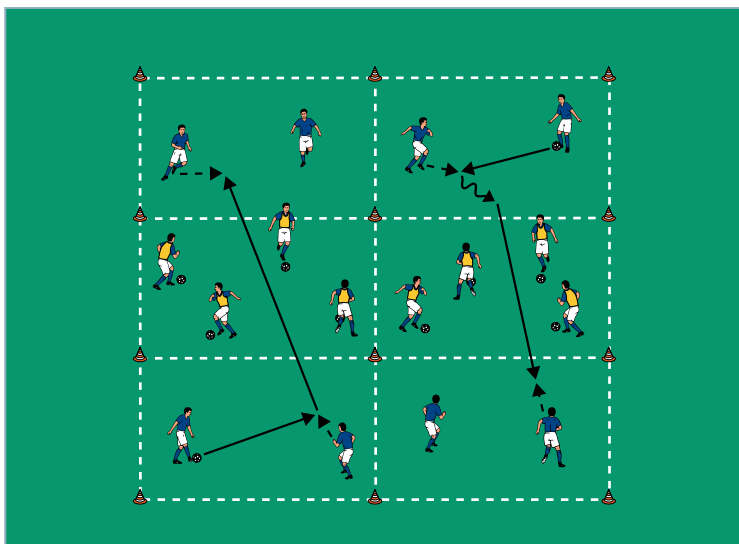


AUFWÄRMEN 1: Pass-Korridor

von Frank Engel (20.09.2016)



Organisation

- 2 Felder errichten
- Jedes Feld in 3 Zonen unterteilen
- 1 Pass- und 1 Dribbelgruppe bilden
- Die Spieler gemäß Abbildung aufstellen
- Die Spieler der Dribbelgruppe haben je 1 Ball
- Die Passgruppe in jedem Feld hat 1 Ball

Ablauf

- Die Dribbelspieler dribbeln frei in den mittleren Zonen.
- Die Passspieler versuchen, durch die mittleren Zonen auf die jeweils andere Seite zu spielen, ohne dass die Dribbelspieler den Ball berühren.
- Nach jeweils 2 Minuten die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

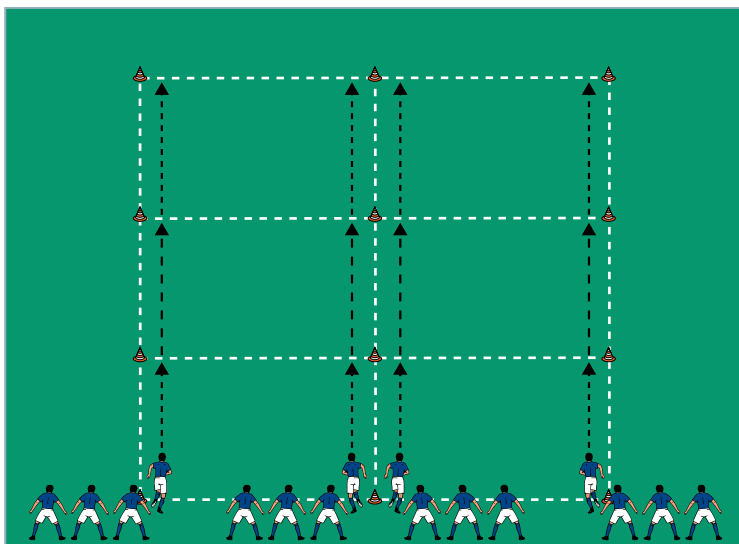
- Vor dem Pass zur jeweils anderen Seite müssen jeweils beide Pass-Spieler am Ball gewesen sein.
- Einen Wettbewerb durchführen: In welchem Feld werden in 1 Minute mehr Pässe durch das mittlere Feld gespielt?

Tipps und Korrekturen

- Ein hohes Spieltempo mit scharfen und präzisen Pässen fordern.
- Freie Passwege sofort erkennen und nutzen.
- Darauf achten, dass sich die Passempfänger jeweils aktiv freilaufen.

AUFWÄRMEN 2: In-and-Out-Läufe

von Frank Engel (20.09.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 4 Gruppen bilden
- Die Spieler besetzen vorgegebene Positionen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando sprinten die jeweils ersten Spieler zum ersten Hütchen, laufen dann langsamer zum nächsten und sprinten erneut bis zum letzten Hütchen.
- Anschließend starten die jeweils nächsten Spieler usw.

Variationen

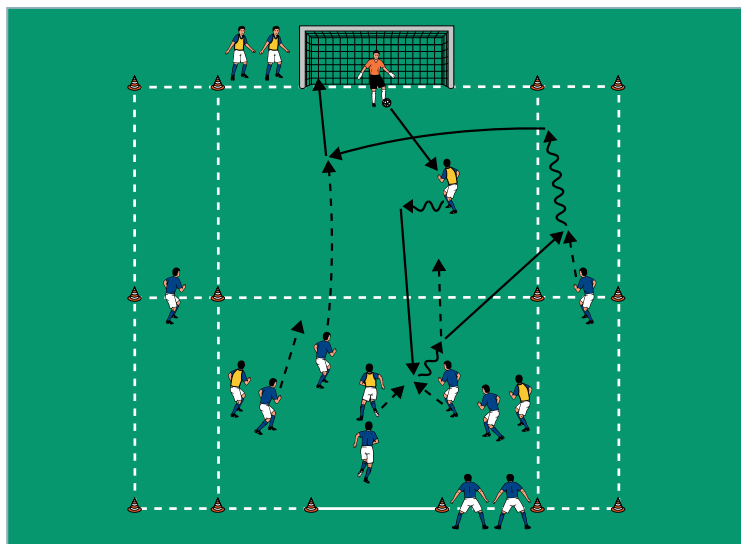
- Die Spieler starten mit lockerem Tempo, steigern bis zum nächsten Hütchen und sprinten bis zum letzten Hütchen.
- Die Spieler sprinten die volle Strecke.
- Einen Staffel-Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft absolviert die Aufgabe zuerst?

Tipps und Korrekturen

- Bei älteren Mannschaften können durchaus auch isolierte Antritte bzw. Tempowechselläufe den Abschluss des Aufwärmens bilden.
- Darauf achten, dass die Spieler jeweils konzentriert mit höchstmöglichem Tempo laufen und anschließend locker austraben.
- Jeder Spieler sollte 4 bis 6 Läufe absolvieren.

HAUPTTEIL 1: Umschaltspiel I

von Frank Engel (20.09.2016)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 1 Tor und 1 Hütchenlinie errichten
- Das Tor mit Torhüter besetzen
- Die Mittellinie markieren
- An den Seiten 2 Außenzonen errichten
- Angreifer und Verteidiger bestimmen und gemäß Abbildung aufstellen
- 2 Spieler pro Team pausieren

Ablauf

- Der Torhüter passt zu seinem Mitspieler, der ungestört auf einen der 3 Mitspieler in der gegenüberliegenden Zone passt.
- Die Ballbesitzer versuchen, im 3 gegen 5 über die Hütchenlinie zu dribbeln.
- Erobert Blau den Ball, so müssen sie schnellstmöglich umschalten und auf das Tor mit Torhüter angreifen.
- Dabei dürfen sie die Außenspieler jederzeit einbeziehen.

Variationen

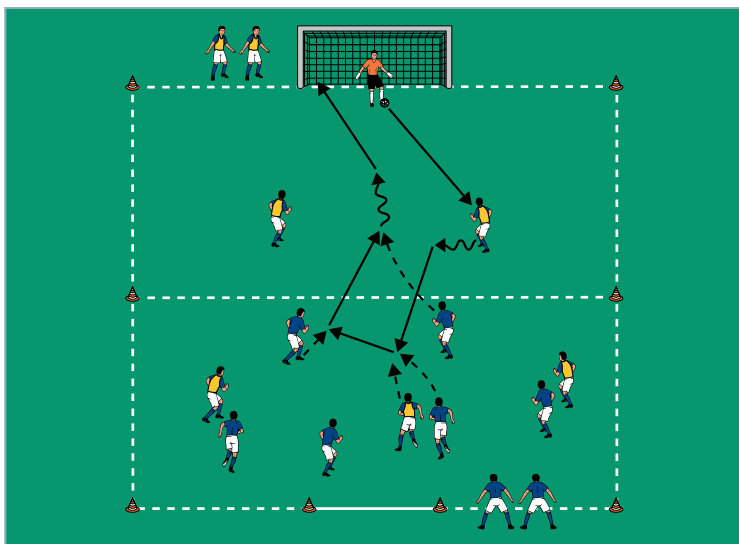
- Die Konterspieler müssen innerhalb von 10 Sekunden abgeschlossen haben.
- Das Überzahl-Team darf mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Blau darf den Gegner nur in der eigenen Hälfte unter Druck setzen.
- Nach einem Ballgewinn darf Blau nicht mehr in die eigene Hälfte zurückspielen bzw. -dribbeln.
- Die wartenden Spieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Umschaltspiel II

von Frank Engel (20.09.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Zonen entfernen
- Angreifer und Verteidiger bestimmen
- Je 2 Spieler pro Team pausieren außerhalb

Ablauf

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Jetzt versuchen 2 Aufbauspieler zu einem Mitspieler in die gegnerische Hälfte zu passen.
- Die Passempfänger versuchen jetzt, im 3 gegen 6 über die Linie zu dribbeln.
- Bei Ballgewinn von Blau kontern diese schnellstmöglich auf das Tor mit Torhüter.

Variationen

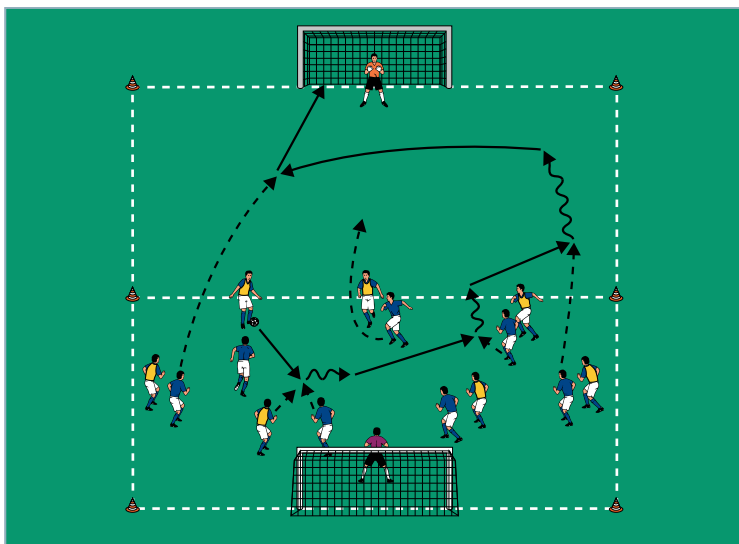
- Nach einem Ballgewinn muss Blau innerhalb von 15 Sekunden abgeschlossen haben.
- Das Überzahl-Team darf mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Das Umschalten nach Ballgewinn ist in dieser Spielform erschwert, da die Spieler von Blau nicht automatisch auf die freien Spieler auf den Außenpositionen passen können.
- Entsprechend ist der Aktionsraum verkleinert.
- Deshalb darauf achten, dass der erste Pass möglichst in die Tiefe erfolgt.

SCHLUSSTEIL: Rückpass-Linie

von Frank Engel (20.09.2016)



Organisation

- 1 Feld mit 2 Toren errichten
- Die Mittellinie markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- Blau darf nicht in die eigene Hälfte zurückspielen.
- Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.

Variationen

- Für beide Mannschaften gilt die Rückpassregel.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Durch das Verbot des Rückpasses in die eigene Hälfte fällt es der anderen Mannschaft leichter, eine Pressingsituation herzustellen.
- Nach einem Ballgewinn ist zudem ein ausreichend großer Raum vorhanden, um schnell umschalten und kontern zu können.