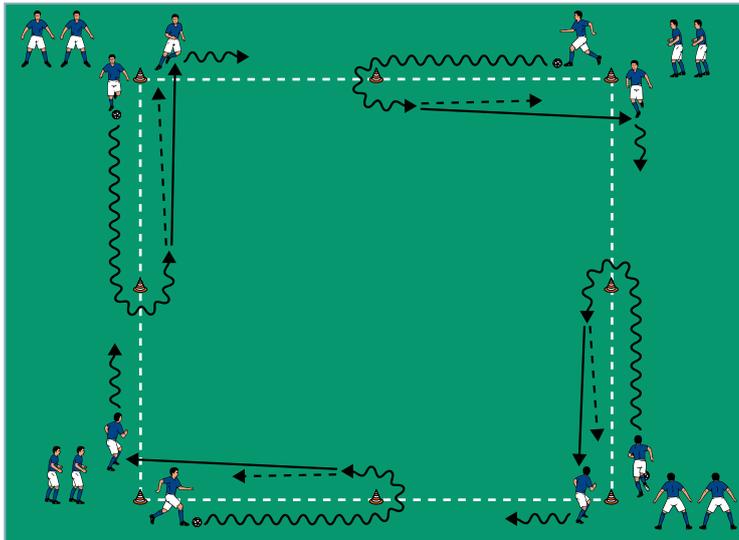


AUFWÄRMEN 1: Technik-Feld I

von Christian Wück (18.10.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig auf jeder Seitenlinie ein weiteres Hütchen aufstellen
- Die Spieler an die äußeren Hütchen verteilen, wobei der jeweils erste Spieler 1 Ball hat

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler umdribbeln ein nebenstehendes Hütchen auf einer Seitenlinie, passen zum nächsten Spieler und laufen zum Hütchen zurück.
- Der nächste Spieler nimmt zum Hütchen auf der anderen Seitenlinie an und mit.

Variationen

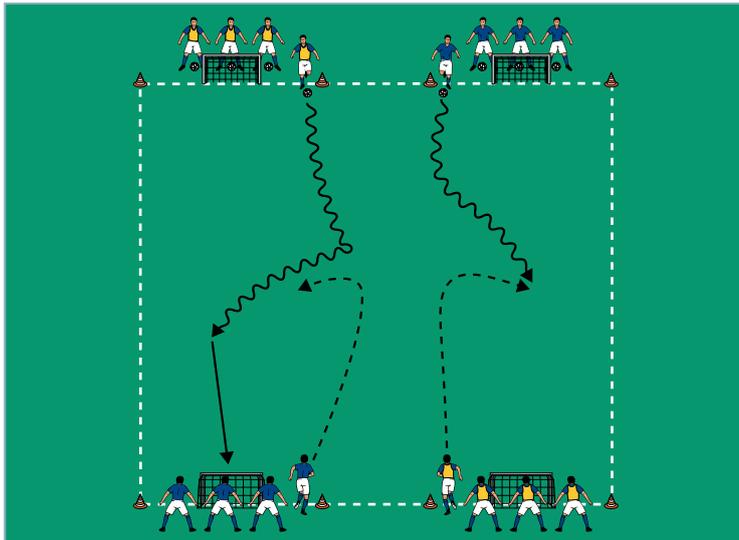
- Nach dem Pass laufen die Spieler im/gegen den Uhrzeigersinn zum nächsten äußeren Hütchen.
- Nach dem Pass laufen die Spieler diagonal durch die Feldmitte zum nächsten äußeren Hütchen.
- Vor dem Hütchen einen Richtungswechsel machen und dann zum nächsten Spieler passen.

Tipps und Korrekturen

- Nach Umdribbeln des Hütchens in den Lauf des Mitspielers zuspielen.
- An den Hütchen auf der Seitenlinie orientieren und anderen Spielern ausweichen.
- Die Hütchen immer von außen umdribbeln und entsprechend mit dem rechten/linken Fuß passen.
- Der nächste Spieler am Hütchen ist aktionsbereit. Nur bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspielen.

HAUPTTEIL 1: Minitor-Viereck

von Christian Wück (18.10.2016)



Organisation

- Ein 25 x 25 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf jeder Grundlinie 2 Minitore aufstellen und zwischen den Minitoren 2 Starthütchen markieren
- 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams an zwei Starthütchen diagonal gegenüber postieren
- Die Spieler an 2 Starthütchen nebeneinander haben Bälle

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln ins Feld und versuchen beim Minitor gegenüber einen Treffer zu erzielen.
- Die ersten Spieler ohne Ball laufen gleichzeitig ins Feld, versuchen den Ball zu erobern und bei Ballgewinn auf die anderen beiden Minitore zu kontern.
- Positions- und Aufgabenwechsel innerhalb der Teams nach jedem Durchgang.

Variationen

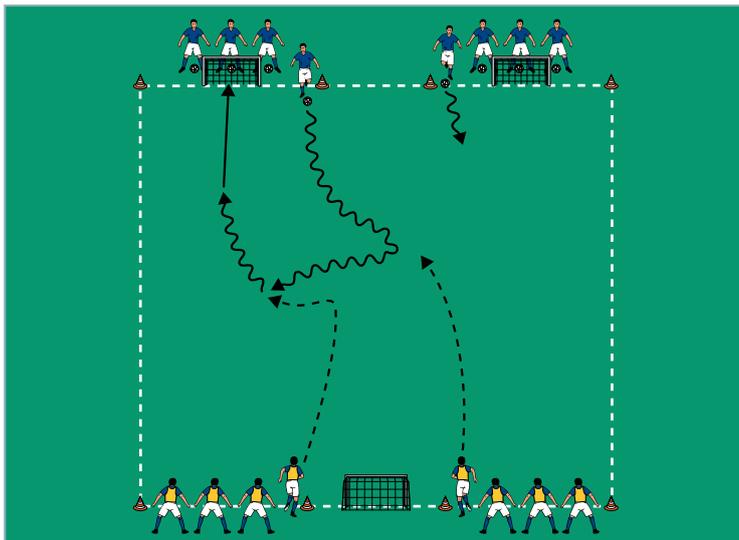
- Die Ballbesitzer dribbeln ins Feld und passen zum Mitspieler gegenüber.
- Die Spieler tragen den Ball in der Hand ins Feld und werfen zum Mitspieler gegenüber.

Tipps und Korrekturen

- Ein schneller Abschluss auf die beiden Minitore gegenüber nach Ballgewinn simuliert das schnelle Herausspielen aus der Drucksituation.
- Zur besseren Orientierung gegebenenfalls mittig im Feld mit kleinen Kappen eine Längslinie markieren.
- Jeder Spieler agiert im 1 gegen 1 nur gegen seinen Gegner und darf nicht in den anderen Zweikampf eingreifen. Im Feld stets orientieren und den anderen Spielern ausweichen.
- Jedes 1 gegen 1 läuft so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde.
- Nach jedem Durchgang das Spielfeld schnell verlassen, so dass die nächsten Spieler starten können.

HAUPTTEIL 2: Minitor-Dreieck

von Christian Wück (18.10.2016)



Organisation

- Das Feld weiter nutzen
- Auf einer Grundlinie 2 Minitore und auf der anderen 1 Minitor aufstellen
- Auf beiden Grundlinien jeweils 2 Starthütchen markieren
- 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams an zwei Starthütchen nebeneinander postieren, wobei die Spieler zwischen den Minitoren Bälle haben

Ablauf

- Der Ballbesitzer von einem Hütchen dribbelt ins Feld und versucht beim Minitor gegenüber einen Treffer zu erzielen.
- Gleichzeitig laufen die jeweils ersten Spieler ohne Ball von den Starthütchen ins Feld, versuchen zu erobern und bei Ballgewinn auf die beiden Minitore zu kontern.
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, dribbelt der erste Spieler vom anderen Starthütchen zum 2 gegen 2 ins Feld.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach mehreren Durchgängen.

Variationen

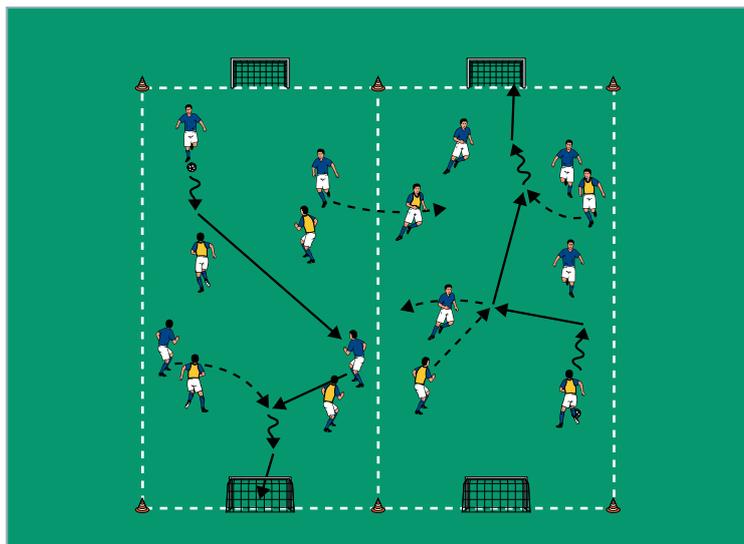
- Der Trainer spielt die Bälle zu den Angreifern ein.
- Der Trainer wirft die Bälle hoch zu den Angreifern ein.

Tipps und Korrekturen

- Jedes 1 gegen 2 und 2 gegen 2 so lange laufen lassen, bis ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde.
- Ein Verteidiger macht Druck auf den Ball. Der andere sichert versetzt dahinter ab und schließt das Zentrum vor dem eigenen Minitor.
- Ein schneller Abschluss auf die beiden Minitore nach Ballgewinn simuliert das schnelle Herausspielen aus der Drucksituation.
- Bei einem schnellen Torerfolg im 2 gegen 2 das Spiel weiterlaufen lassen.

SCHLUSSTEIL: Minitor-Felder

von Christian Wück (18.10.2016)



Organisation

- Zwei 25 x 15 Meter große Spielfelder direkt nebeneinander markieren
- Auf jeder Grundlinie ein Minitor aufstellen
- 2 Teams einteilen und 4 Spieler jedes Teams in jedem Feld postieren

Ablauf

- Die Teams spielen 4 gegen 4 in jedem Feld.
- Während der Spiele können die Spieler die Spielfelder wechseln.
- Die Spielzeit beträgt jeweils 4 Minuten.
- Die Ergebnisse beider Felder addieren und für einen Sieg 3 Punkte sowie für ein Unentschieden 1 Punkt vergeben.
- Welches Team gewinnt insgesamt die meisten Punkte?

Variationen

- Die Teams spielen auf beiden Feldern in entgegengesetzter Richtung.
- Nur 2 'Joker-Spieler' jedes Teams dürfen die Felder wechseln.
- Nur 1 'Joker-Spieler' jedes Teams darf die Felder wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Die Bälle bleiben immer auf den jeweiligen Spielfeldern.
- Durch den Felderwechsel Überzahlsituationen in Abwehr und Angriff schaffen und so Mitspielern helfen.
- Immer auch das Spiel im anderen Feld beobachten, um die Felder schnell und sinnvoll zu wechseln.
- Die Spieler zunächst an den Spielablauf gewöhnen lassen, aber immer wieder auf den Felderwechsel hinweisen. Später beginnen die Spieler dann selbstständig zu kommunizieren und sich gegenseitig zu unterstützen.