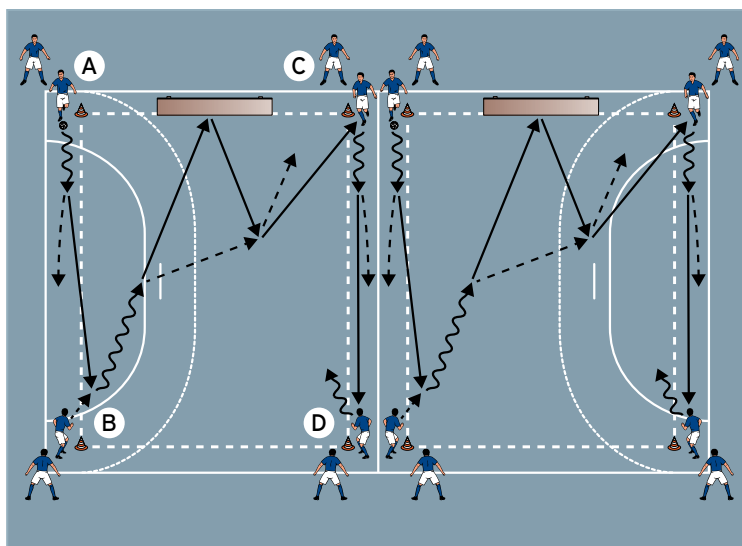


AUFWÄRMEN 1: Pass-Rotation

von Ralf Peter (13.12.2016)



Organisation

- 2 Hütchenquadrate nebeneinander errichten
- Auf einer Linie jedes Quadrates 1 Langbank auf die Seite legen
- 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen
- Die Spieler stellen sich an den Eckhütchen auf
- Der jeweils erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A dribbelt los und passt auf B, der ins Feld an- und mitnimmt.
- Dort spielt er einen 'Doppelpass' mit der Langbank und passt anschließend auf C weiter.
- C kontrolliert das Zuspiel und passt anschließend auf D, der ebenfalls ins Feld an- und mitnimmt, einen 'Doppelpass' mit der Langbank spielt und danach zurück zu A spielt.
- Jeder Spieler läuft seinem Abspiel zur jeweils nächsten Position nach und stellt sich dort wieder an.

Variationen

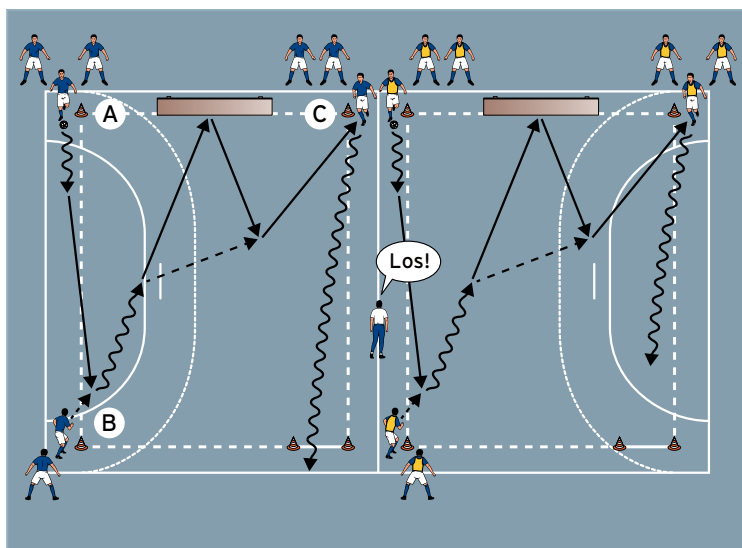
- Mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Vor dem Pass gegen die Langbank müssen die Spieler eine Finte ins Dribbling einbauen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler üben in beiden Feldern gleichzeitig.
- Der Ball soll ständig in Bewegung sein und darf nicht gestoppt werden.
- Stets flach und scharf gegen die Langbänke passen.
- Hoch abspringende Bälle sind ein Indiz für unsauber gespielte Pässe!

AUFWÄRMEN 2: Schnelle Pass-Staffel

von Ralf Peter (13.12.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen von zuvor beibehalten
- Zusätzlich jeweils schräg gegenüber von der Langbank je 1 Hütchenlinie errichten
- Die Spieler beider Gruppen stellen sich an den Eckhütchen A, B und C auf
- Alle Spieler bei A haben je 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler von A ins Feld und passen zu B.
- B nimmt ins Feld an und mit und spielt einen 'Doppelpass' mit der Langbank.
- Anschließend passt er zu C, der das Zuspiel kontrolliert und schnellstmöglich durch das gegenüberliegende Hütchentor dribbelt.
- Der Spieler, der zuerst über die Linie dribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

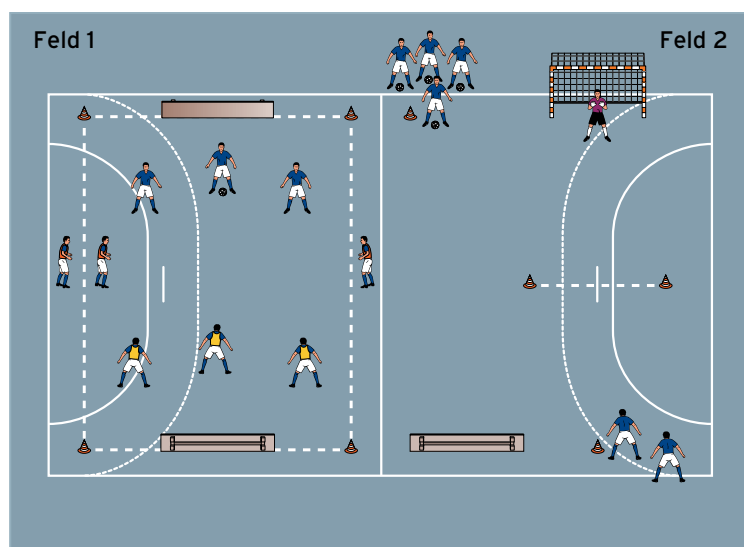
- Die Spieler von A dürfen erst mit dem vierten Kontakt zu B passen.
- B muss den von der Langbank zurückspringenden Ball direkt auf C weiterleiten.
- Der Trainer ruft eine Finte auf. Jeweils alle 3 Spieler müssen die aufgerufene Finte in ihr Dribbling einbauen.

Tipps und Korrekturen

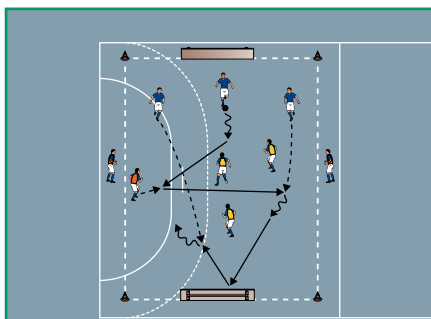
- Der Ablauf ist bewusst kurz gehalten, um die Wartezeit für die übrigen Spieler nicht zu groß werden zu lassen.
- Als Trainer die Startkommandos sowohl per Zuruf als auch per Handzeichen geben.

HAUPTTEIL 1: Bank-Treffer I

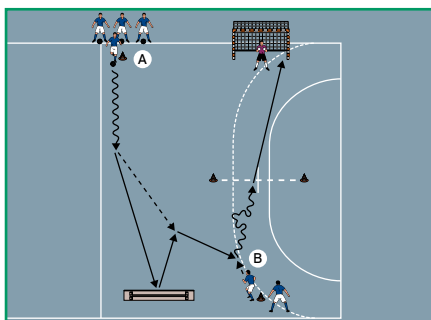
von Ralf Peter (13.12.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 1 Spielfeld mit 2 Langbänken errichten
- Feld 2: Vor einem Tor mit Torhüter einen Technikparcours mit einer Langbank, Positionshütchen und einer Schusslinie errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 3 Teams zu je 3 Spielern bilden.
- 2 Mannschaften spielen im Feld auf die Langbänke.
- Die Spieler der dritten Mannschaft agieren als neutrale Anspieler an den Seitenlinien bzw. im Feld.
- Nach einem erfolgreichen Pass gegen eine Langbank wechselt die Spielrichtung, und das Spiel wird sofort fortgesetzt.

Feld 2

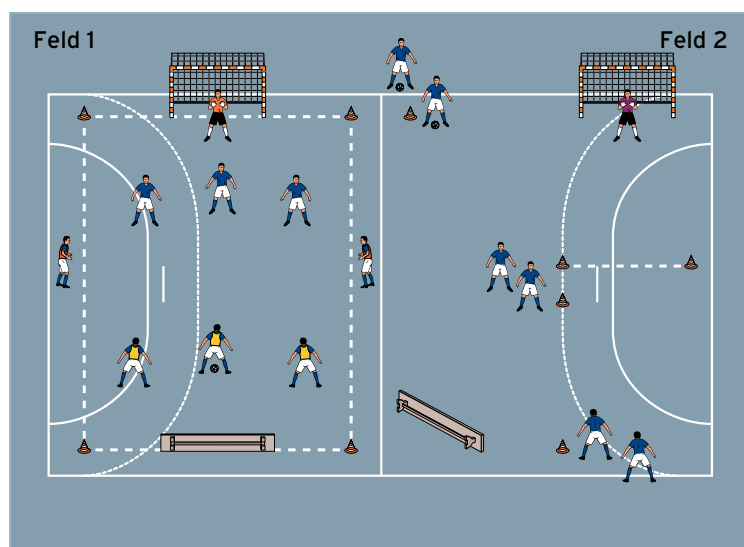
- Die Spieler besetzen vorgegebene Positionen.
- A dribbelt ins Feld und spielt einen 'Doppel-pass' mit der Langbank.
- Anschließend passt er zu B, der in die Bewegung mitnimmt, eine Finte ausführt und von der Schusslinie auf das Tor abschließt.
- Danach rücken die beiden Spieler jeweils eine Position weiter.

Tipps und Korrekturen

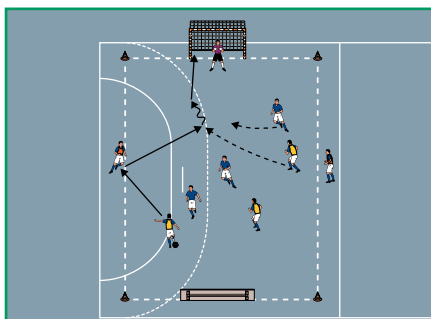
- Die Ballbesitzer in Feld 1 sollen die Überzahlmöglichkeit im Zusammenspiel mit den neutralen Spielern zielstrebig ausnutzen.
- Die Anspieler sollen möglichst direkt spielen.

HAUPTTEIL 2: Bank-Treffer II

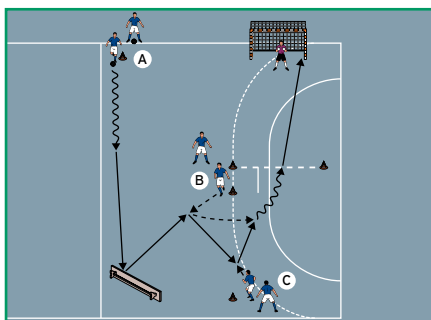
von Ralf Peter (13.12.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen aus Hauptteil 1 beibehalten
- In Feld 1 eine Langbank durch ein Tor ersetzen
- In Feld 2 die Stellung der Langbank verändern (siehe Abbildung) und ein weiteres Positionshütchen aufstellen

Ablauf

Feld 1

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Jetzt stellt die dritte Mannschaft 2 neutrale Anspieler an den Seitenlinien und 1 Torhüter, der zunächst mit Blau zusammenspielt.
- Spiel auf das Tor mit Torhüter und die Langbank.
- Nach jeweils 3 Minuten die Seiten wechseln.

Feld 2

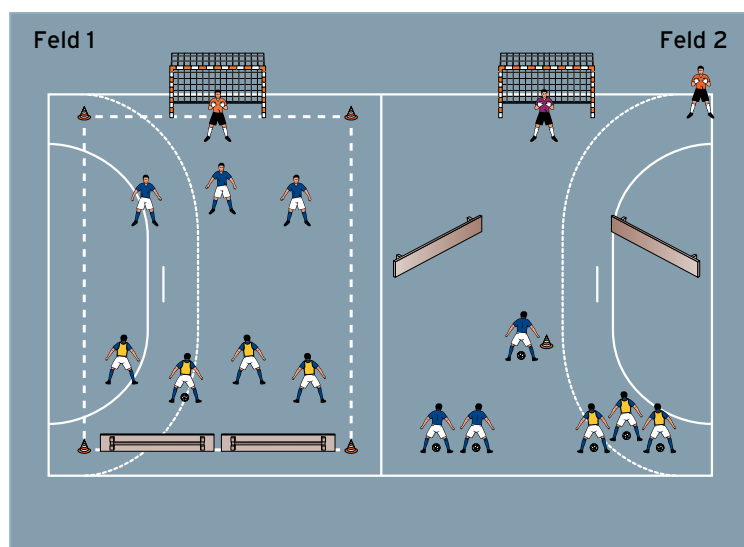
- Die Spieler besetzen vorgegebene Positionen.
- A dribbelt ins Feld und passt so gegen die Langbank, dass der Ball zu B zurückprallt ('Spiel über den Dritten').
- B leitet auf C weiter, der sofort in den Lauf von B zurückprallen lässt.
- B kontrolliert das Zuspiel und schießt nach einem kurzen Dribbling von der Schusslinie auf das Tor ab.
- Im Anschluss an jede Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

Tipps und Korrekturen

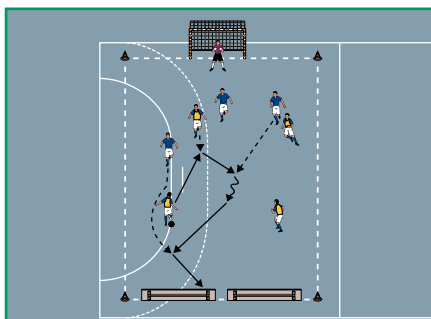
- In Feld 2 wird die Langbank als Bande eingesetzt. Die Spieler sollen entsprechend flach und scharf passen, damit die Zuspiele auch beim Passempfänger ankommen.
- B soll möglichst direkt auf C weiterleiten und sofort mit einer kurzen Drehung das erneute Zuspiel in den Raum fordern.
- Stets von beiden Seiten üben: Nach einigen Durchgängen kann die Langbank auf der jeweils anderen Seite des Feldes aufgestellt werden, sofern nicht ausreichend Langbänke zur Verfügung stehen.

SCHLUSSTEIL: Abschluss-Turnier

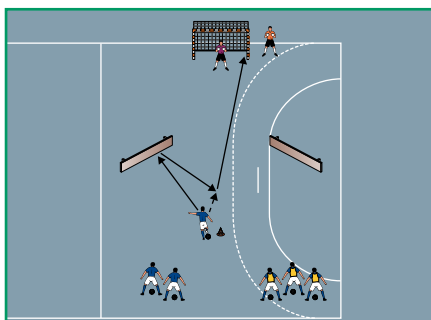
von Ralf Peter (13.12.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: Ein Spielfeld mit 1 Tor und 2 Langbänken errichten
- Feld 2: Ein Tor und 2 Langbänke aufstellen
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen
- Beide Gruppen in jeweils 2 Mannschaften unterteilen

Ablauf

Feld 1

- 4 gegen 3 plus Torhüter auf das Tor und die beiden Langbänke.
- Nach 2 Minuten die Seiten wechseln.

Feld 2

- Jede Mannschaft stellt 1 Torhüter.
- Die Spieler treten nacheinander zum Torsschuss an.
- Sie passen gegen die Langbank und schließen danach per Direktschuss auf das Tor ab.
- Die Mannschaft, die in 4 Minuten die meisten Treffer erzielt, erhält 3 Punkte für den Sieg.
- Haben beide Teams gleich viele Treffer erzielt, erhalten sie jeweils 1 Punkt.

Tipps und Korrekturen

- Die Aktionen in beiden Feldern gehören zu einem Abschlusswettbewerb: Die Mannschaften in Feld 1 absolvieren ein Spiel, die beiden Teams in Feld 2 treten in einer abgewandelten Form des Siebenmeterschießens gegeneinander an.
- Alle Punkte zählen für die Mannschaftswertung.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' mit Hin- und Rückrunde durchführen.
- Darauf achten, dass dabei jedes Spiel einmal auf Feld 1 und einmal auf Feld 2 durchgeführt wurde.