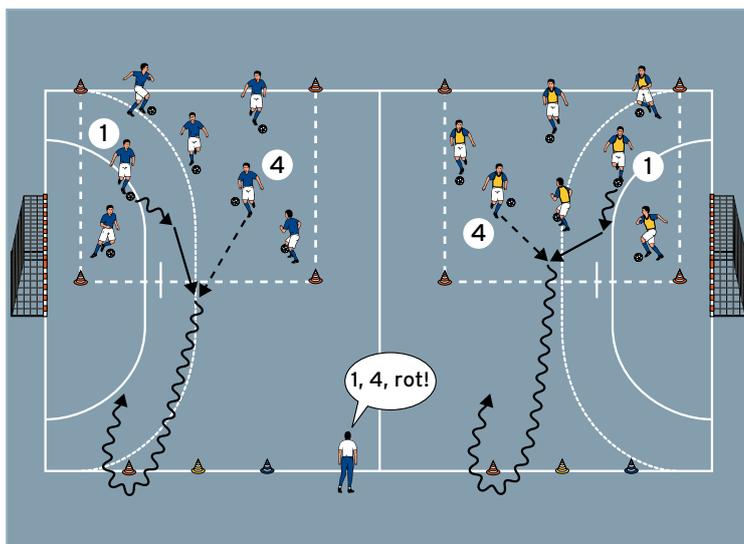


AUFWÄRMEN 1: Farbenspiel

von Mario Vossen (24.01.2017)



Organisation

- Zwei 12 x 12 Meter große Felder markieren
- 10 Meter vor jedem Feld 3 verschiedenfarbige Hütchen aufstellen
- 2 Gruppen bilden und die Spieler nummerieren

Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- Der Trainer startet durch Zuruf von 2 Nummern und 1 Farbe die Aktion.
- Der zweite aufgerufene Spieler lässt seinen Ball liegen und erhält vom ersten aufgerufenen ein Zuspiel.
- Anschließend umdribbelt der Passempfänger das vorgegebene Hütchen und spielt zum Passgeber ins Feld zurück.

Variationen

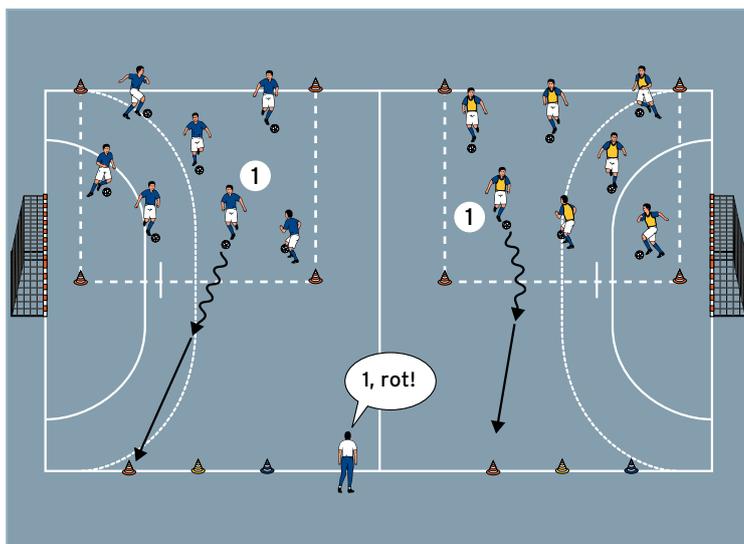
- Wettbewerb I: Welches Team erzielt zuerst 7 Punkte?
- Wettbewerb II: Welches Paar ist zuerst fertig?
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Dribbelaufgaben im Feld vorgeben.

Tipps und Korrekturen

- Die Reaktionsschnelligkeit steht im Mittelpunkt der Übungsform.
- Der Pass zum zweiten aufgerufenen Spieler muss aus dem Feld gespielt werden.
- Möglichst direkt in Richtung Hütchen an- und mitnehmen.

AUFWÄRMEN 2: Farbengolf

von Mario Vossen (24.01.2017)



Organisation

- Den Aufbau und die Organisation beibehalten

Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- Der Trainer startet durch Zuruf von 1 Nummer und 1 Farbe die Aktion.
- Der aufgerufene Spieler dribbelt aus dem Feld und versucht, das vorgegebene Hütchen zu treffen.
- Der Spieler, der zuerst das Hütchen trifft, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Punkte?

Variationen

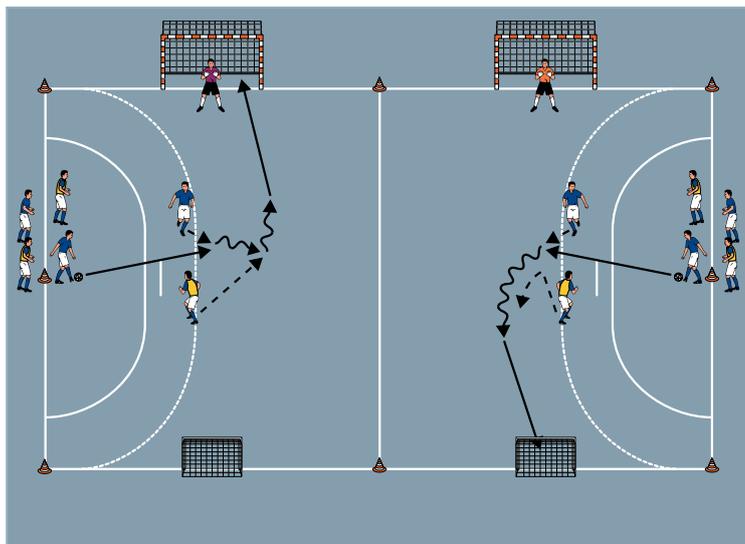
- Die Spieler haben außerhalb des Feldes nur 3 Ballkontakte.
- Nur mit rechts/links schießen.
- Aus dem Feld dribbeln und mit dem ersten Kontakt außerhalb des Feldes abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Das gesamte Feld nutzen.
- Jeder Spieler hat nur 1 Passversuch, um das Hütchen zu treffen.
- Auf ein druckvolles Flachpassspiel achten.
- Die erzielten Punkte jeweils laut mitzählen.

HAUPTTEIL 1: Schneller Ballgewinn I

von Mario Vossen (24.01.2017)



Organisation

- Jeweils eine Hallenhälfte als Spielfeld nutzen
- Auf einer Grundlinie je 1 Tor mit Torhüter und gegenüber je 1 Minitor aufstellen
- Angreifer und Verteidiger bestimmen
- Je 2 Spieler im Feld und die restlichen außerhalb aufstellen
- Je 1 Angreifer außerhalb hat 1 Ball

Ablauf

- Der Angreifer im Feld erhält von seinem Mitspieler ein Zuspiel, versucht, sich im 1 gegen 1 zu behaupten und auf das kleine Tor abzuschließen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf das Tor mit Torhüter.

Variationen

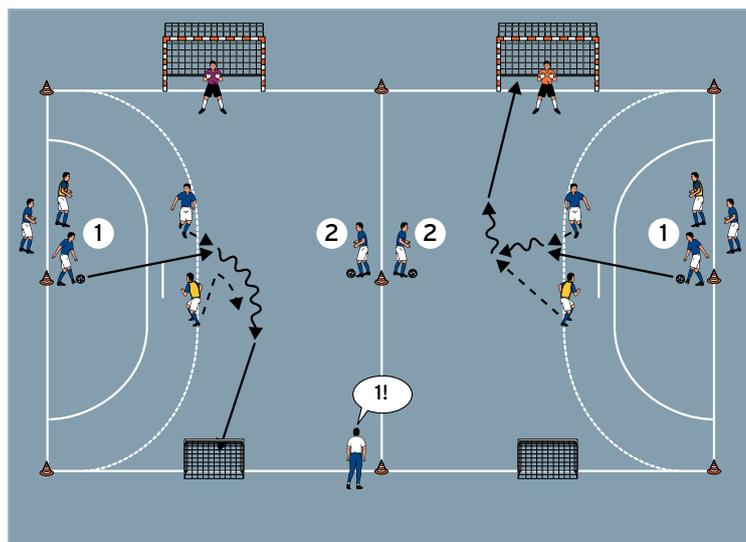
- Konterttore zählen doppelt.
- Der Angreifer spielt auf das Tor mit Torhüter.
- Das Zuspiel erfolgt als Wurf aus der Hand.

Tipps und Korrekturen

- Durch die Kontermöglichkeit auf das große Tor wird ein noch größerer Reiz geschaffen, den Ball zu erobern.
- Der Weg zum Abschluss ist nach der Balleroberung sehr kurz.
- Jede Aktion dauert maximal 10 Sekunden.
- Die Spieler tauschen nach 4 bis 5 Minuten die Aufgaben.

HAUPTTEIL 2: Schneller Ballgewinn II

von Mario Vossen (24.01.2017)



Organisation

- Den Aufbau und die Organisation beibehalten
- Jeweils ein zusätzliches Hütchen an der gegenüberliegenden Seitenlinie aufstellen und dort einen Angreifer mit Ball postieren
- Die Ballbesitzer außen durchnummerieren

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf von 1 Nummer die Aktion.
- Der Angreifer erhält vom aufgerufenen Mitspieler das Zuspiel und spielt im 1 gegen 1 auf das Minitor.
- Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf das Tor mit Torhüter.

Variationen

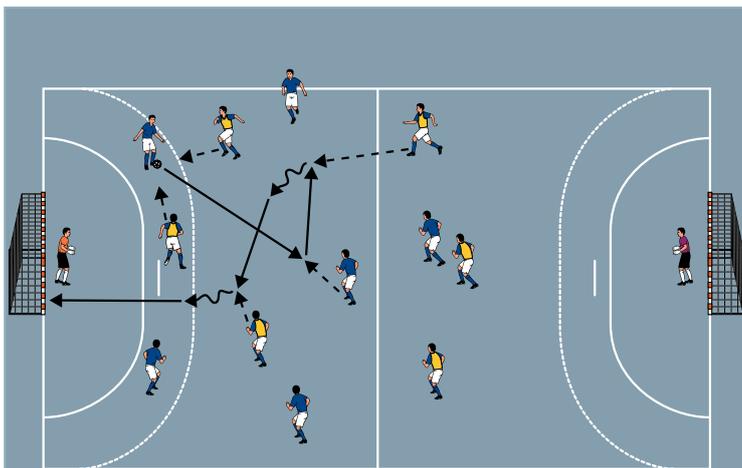
- Wettkampf: Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält für seine Mannschaft 1 Extrapunkt.
- Per Volley aus der Hand zuspielen.
- Der Verteidiger startet von neben dem großen Tor ins Feld, sobald dem Angreifer zugespielt wurde.
- Der Angreifer darf einmal zu einem Mitspieler passen, der erneut ins Feld spielt.

Tipps und Korrekturen

- Als Verteidiger möglichst schnell Kontakt zum Angreifer suchen.
- Als Angreifer möglichst zielstrebig abschließen.
- Das Zuspiel schnell kontrollieren und Richtung Tor aufdrehen.
- Nach Balleroberung direkt auf das Minitor kontern.

SCHLUSSTEIL: Aktive Balleroberung

von Mario Vossen (24.01.2017)



Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld mit Mittellinie nutzen
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Mannschaften bilden und im Feld aufstellen

Ablauf

- Die Teams spielen im 6 gegen 6 gegeneinander.
- Bevor der Ball jeweils in die gegnerische Hälfte gepasst werden darf, müssen die Spieler mindestens 4 Pässe in der eigenen Hälfte spielen.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

Variationen

- Nach 2 Durchgängen eine freie Spielphase ohne Vorgaben einbauen.
- Mindestens 3 Pässe in der eigenen Hälfte spielen.
- Es dürfen jeweils maximal 3 gegnerische Spieler in die andere Hälfte.

Tipps und Korrekturen

- Der Schwerpunkt des Hauptteils, die schnelle Balleroberung, wird auch in den Schlussteil übernommen.
- Die Spieler werden dazu ermutigt, früh zu attackieren.
- Der Trainer muss genau beobachten, wie lange die Spieler in der Lage sind, die intensive Spielform konzentriert zu spielen.
- Ist die Konzentration nicht mehr gegeben, auf ein freies Spiel umstellen.