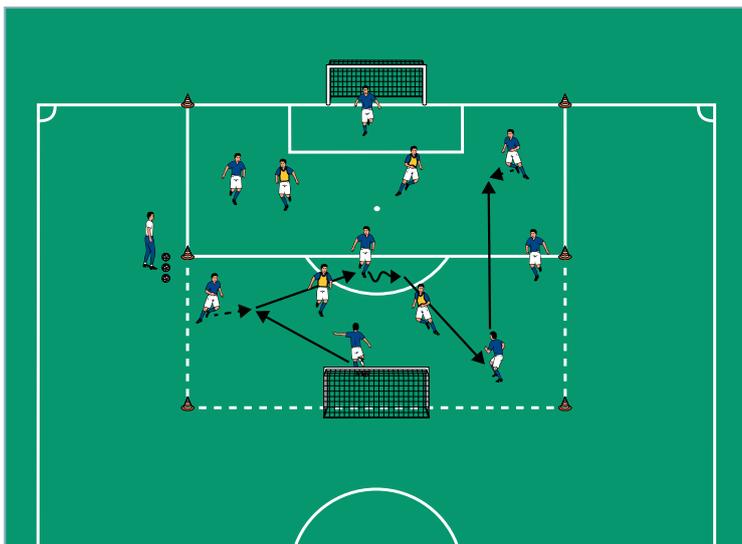


AUFWÄRMEN 1: Pflichtkontakte in Überzahl

von Michael Stapper (21.02.2017)



Organisation

- Einen doppelten Strafraum markieren
- 2 Mannschaften zu 8 und 4 Spielern bilden und im Feld aufstellen
- Der Trainer stellt sich mit Bällen neben dem Feld auf

Ablauf

- Der Trainer startet mit dem Zuspiel zur Überzahlmannschaft.
- Die Ballbesitzer spielen im 8 gegen 4 auf Ballhalten.
- Jeder Spieler hat 3 Pflichtkontakte.
- Ein Spieler im Zentrum darf direkt spielen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, spielen sie dem anderen Team wieder zu.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach 3 Minuten.

Variationen

- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- 7 gegen 5 spielen.
- Nur Direktspiel erlauben.
- Nur Pässe unterhalb Hüfthöhe spielen.

Tipps und Korrekturen

- Den Spielraum optimal nutzen.
- Miteinander kommunizieren.
- Stets in offener Spielstellung mitnehmen.
- Den Ball nicht 'totstoppen', sondern in die Bewegung mitnehmen.
- Kontrolliert kombinieren und das Spiel unter Druck flach über das Zentrum oder per Flugball verlagern.
- In Unterzahl Pressingsituationen erkennen und den Ballbesitzer unter Druck setzen.
- Die Torhüter erwärmen sich separat.