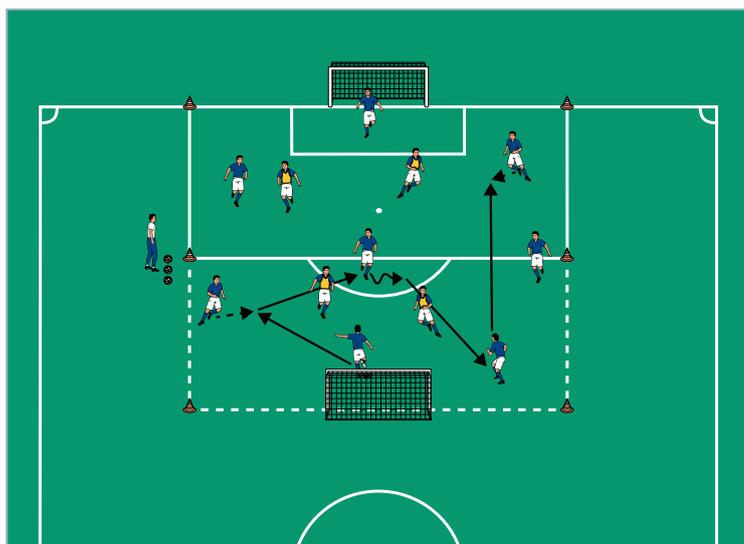


AUFWÄRMEN 1: Pflichtkontakte in Überzahl

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

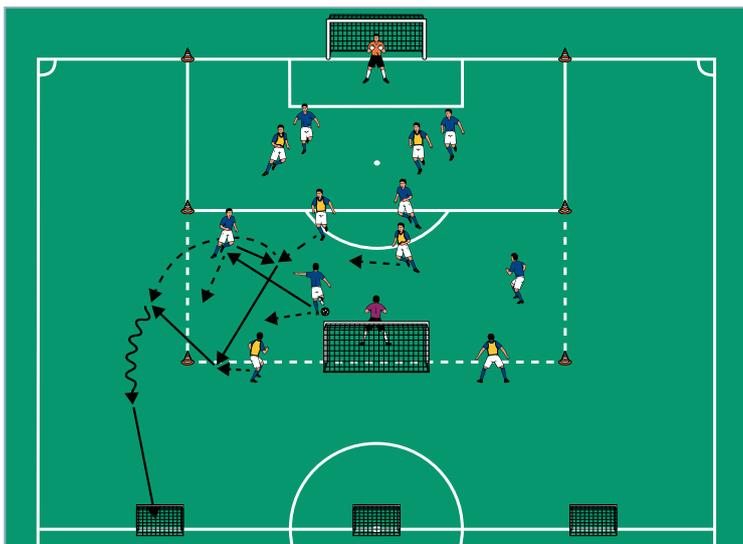
- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- 7 gegen 5 spielen.
- Nur Direktspiel erlauben.
- Nur Pässe unterhalb Hüfthöhe spielen.

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.

AUFWÄRMEN 2: Konterspiel

von Michael Stapper (21.02.2017)



Organisation

- Das Spielfeld weiter nutzen
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter und an der Mittellinie 3 Konterttore aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden
- Ein Team stellt 4 Spieler im Feld und 2 Konterspieler außerhalb auf

Ablauf

- 6 gegen 4 im Feld auf Ballhalten.
- Die Ballbesitzer greifen nach 8 erfolgreichen Pässen auf beide Tore an.
- Erobern die Verteidiger den Ball, spielen sie mit den Konterspielern auf die Konterttore.
- Die Überzahl-Mannschaft geht nach Ballverlust direkt ins Gegenpressing und versucht zurückzuerobern.

Variationen

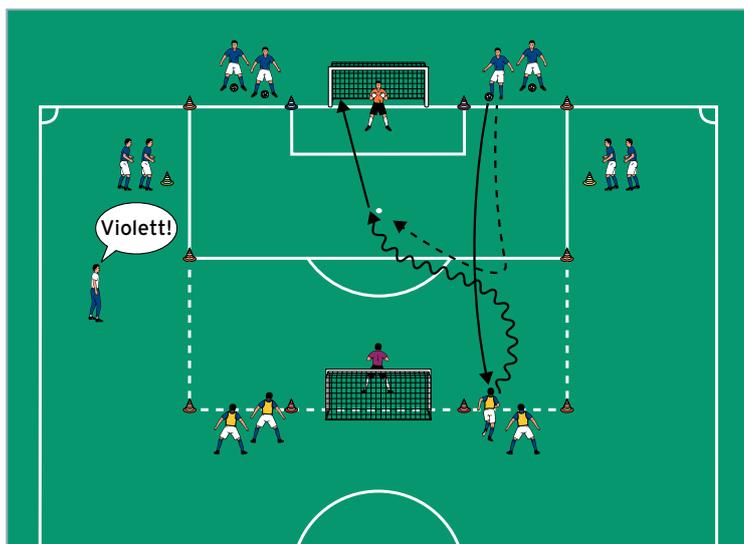
- Die Ballbesitzer greifen nach 5 erfolgreichen Pässen auf beide Tore an.
- In Überzahl mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Das Team in Unterzahl hat nach Balleroberung maximal 10 Sekunden zum Torabschluss.

Tipps und Korrekturen

- In Unterzahl nach Balleroberung schnellstmöglich tief spielen und die Konterspieler einbeziehen.
- Möglichst kontrolliert und mit wenig Kontakten kombinieren.
- Nach ausreichend Pässen zielstrebig abschließen.
- Nach Ballverlust direkt umschalten und Druck auf den Ballbesitzer ausüben.
- Im Kombinationsspiel das gesamte Spielfeld nutzen.

HAUPTTEIL 2: Farbenspiel in Über-/Unterzahl

von Michael Stapper (21.02.2017)



Organisation

- Das Spielfeld nicht verändern
- Neben dem Feld gemäß Abbildung 6 Hütchen in unterschiedlichen Farben aufstellen
- Zwei Teams zu 8 und 4 Spielern bilden
- An jedem Hütchen 2 Spieler postieren, die Spieler in Unterzahl stellen sich seitlich neben einem Tor auf
- Die Spieler am violetten und blauen Hütchen haben Bälle

Ablauf

- Der Trainer startet den Durchgang, indem er eine Hütchenfarbe aufruft.
- Der Ballbesitzer spielt einen Flugball zur anderen Seite und läuft nach.
- Der Passempfänger dribbelt zum 1 gegen 1 ins Feld.
- Ruft der Trainer während der Aktion eine andere Farbe, startet ein Spieler vom entsprechenden Hütchen ins Feld und hilft seinem Team.

Variationen

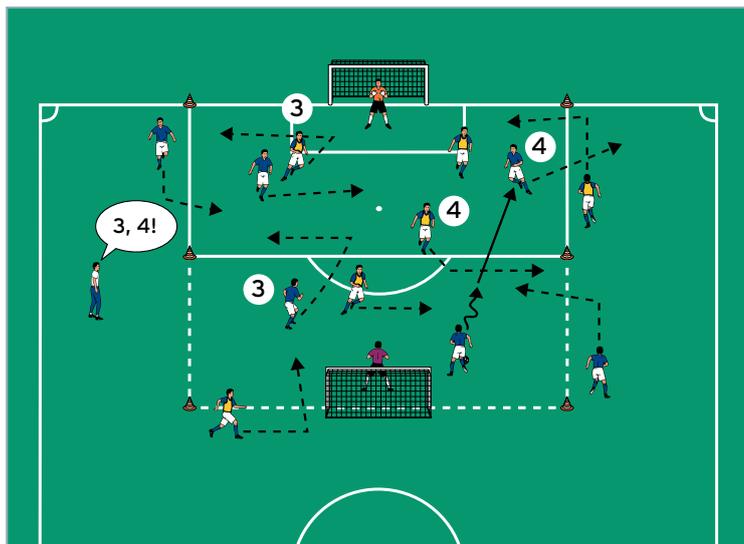
- In Ballbesitz nach maximal 10 Sekunden abschließen.
- Wettbewerb: Welches Team erzielt in 5 Minuten die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Der Trainer kann durch das variantenreiche Aufrufen verschiedener Farben immer wieder neue Spielsituationen herbeiführen.
- Bei Ballverlust möglichst direkt umschalten und zurückerobern.
- Bei Ballbesitz in Überzahl zielstrebig abschließen.
- Miteinander reden und die Mitspieler coachen.

SCHLUSSTEIL: Chaosspiel

von Michael Stapper (21.02.2017)



Organisation

- Das Spielfeld beibehalten, die äußeren Hütchen entfernen
- Zwei Teams zu je 6 Spielern bilden und von 1 bis 6 durchnummerieren
- Jeweils 4 Spieler im Feld und 2 Spieler außerhalb aufstellen

Ablauf

- Die Teams spielen 4 gegen 4 im Feld.
- Die äußeren Spieler laufen in lockerem Tempo um das Feld herum.
- Während des Spiels ruft der Trainer 2 Nummern auf. Die entsprechenden Spieler tauschen mit den Spielern von außen Position und Aufgabe.

Variationen

- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Abschlüsse sind nach 5 erfolgreichen Pässen untereinander erlaubt.
- Treffer zählen nur nach Direktabnahme.
- Ohne Abseits spielen.

Tipps und Korrekturen

- Der Trainer provoziert durch das Aufrufen der Nummern immer wieder wechselnde Überzahl-/Unterzahl-Situationen.
- In Überzahl möglichst zielstrebig abschließen.
- Nach Ballverlust direkt ins Gegenpressing gehen und zurückerobern.
- Miteinander kommunizieren und gegenseitig coachen.
- Pressingsituationen erkennen und Druck auf den Ballbesitzer ausüben.
- Das gesamte Spielfeld nutzen.
- Mit Abseits spielen.