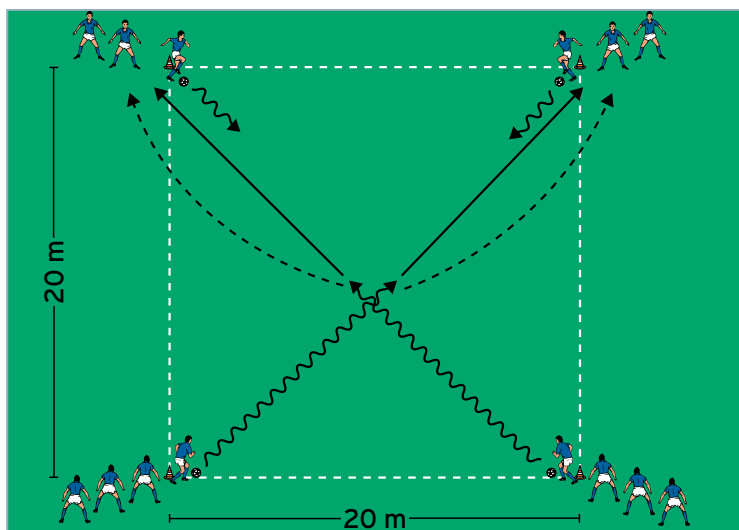


AUFWÄRMEN 1: Passspiel-Feld I

von Jörg Daniel (07.10.2014)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die ersten Spieler von jedem Hütchen dribbeln ins Feld und passen zum jeweils nächsten Spieler am diagonal gegenüberliegenden Hütchen.
- Die Passempfänger nehmen ins Feld an und mit und passen ebenfalls zum jeweils diagonal gegenüberstehenden Spieler usw.
- Jeder Spieler läuft seinem Abspiel nach.

Variationen

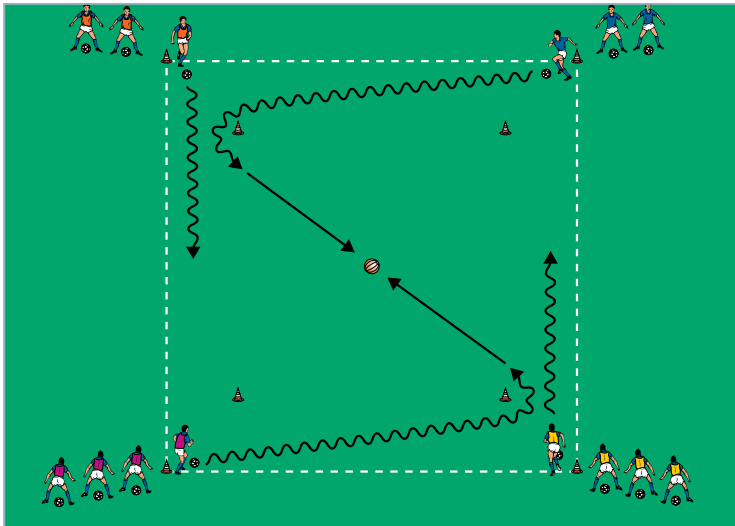
- Nach dem Abspiel zum eigenen Hütchen zurücklaufen.
- Zum jeweils nächsten Hütchen auf der rechten/linken Seite laufen.
- Den Übungsablauf erleichtern und zunächst nur mit 2 Bällen spielen lassen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Wie viele Sekunden können die Spieler gemeinsam alle 4 Bälle im Spiel halten?

Tipps und Korrekturen

- Als Passempfänger nicht hinter dem Hütchen, sondern stets davor oder seitlich davon postieren, um den Ball sicher und schnell in die Bewegung ins Feld an- und mitnehmen zu können.
- Im Spielfeld den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und Zusammenstöße mit den Mitspielern vermeiden.
- Vor jedem Abspiel auf freie Passwege und Blickkontakt zum Mitspieler achten.

AUFWÄRMEN 2: Passspiel-Feld II

von Jörg Daniel (07.10.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich jeweils 3 Meter vor jedem Eckhütchen 1 weiteres Hütchen aufstellen
- In der Feldmitte 1 Medizinball auslegen
- 4 Gruppen bilden und an den Eckhütchen aufstellen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler nach rechts um das jeweils innere Hütchen und versuchen, von dort gegen den Medizinball zu passen.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Punkte?

Variationen

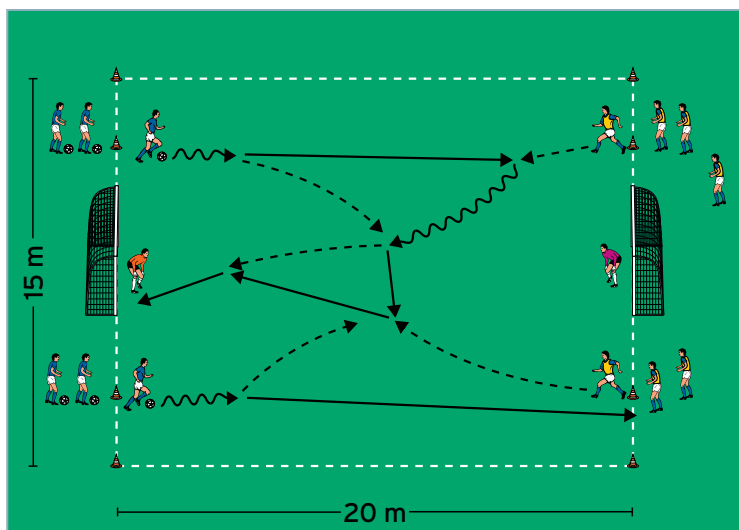
- Nach rechts/links zum übernächsten Hütchen dribbeln und von dort gegen den Medizinball passen.
- Eine komplette Runde um das innere Feld dribbeln und vom eigenen inneren Hütchen gegen den Medizinball passen.
- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Zahl von 1 bis 4 aufruft. Die Spieler dribbeln nach rechts/links zum aufgerufenen Hütchen und passen von dort.

Tipps und Korrekturen

- Ist kein Medizinball vorhanden, ein weiteres Hütchen in der Feldmitte aufstellen, das getroffen werden muss.
- Die wartenden Spieler sollen sich stets hinter den äußeren Hütchen postieren, um die Pass- und Dribbelwege frei zu halten.

HAUPTTEIL 1: 2 gegen 2 nach Zuspielen

von Jörg Daniel (07.10.2014)



Organisation

- Ein 20 x 15 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- Neben jedem Tor 2 Starthütchen aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils an den beiden Hütchen neben einem Tor postieren
- Die Spieler einer Mannschaft haben Bälle

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler von jedem Starthütchen ins Feld.
- Der Ballbesitzer von einem Starthütchen passt zum gegnerischen Spieler gegenüber, der zum 2 gegen 2 ins Feld an- und mitnimmt.
- Der jeweils andere Ballbesitzer passt zu einem wartenden gegnerischen Spieler gegenüber, der den Ball stoppt.
- 2 gegen 2 bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Anschließend spielt der Passempfänger am gegenüberliegenden Hütchen seinen Ball erneut zu einem Mitspieler ins Feld, so dass jedes 2 gegen 2 aus 2 Aktionen besteht.
- Nach einigen Durchgängen die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

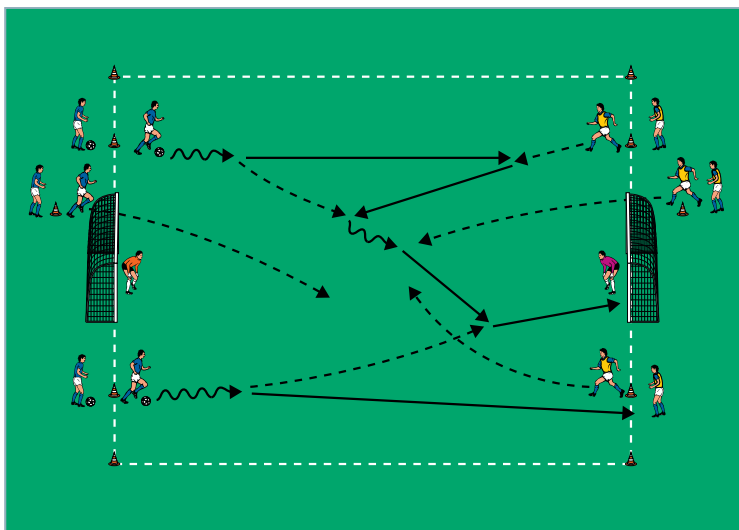
- Bei einem Torerfolg bleibt der Ball im Spiel und der Torhüter, der ein Gegentor erhalten hat, setzt das Spiel fort.
- Bei einem Torerfolg bleibt der Ball im Spiel und der Torhüter, dessen Mannschaft ein Tor erzielt hat, setzt das Spiel fort.
- Einen Wettkampf durchführen: Welche Mannschaft hat zuerst 10 Treffer erzielt?

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter spielen mit der Mannschaft auf ihrer Seite zusammen und können jederzeit ins Spiel einbezogen werden. Dabei aber gegebenenfalls die Rückpassregel beachten!
- Nach jedem Durchgang das Spielfeld schnell verlassen, so dass die nächsten Spieler sofort starten können.
- Als Trainer die Teams zu einem entschlossenen Spiel nach vorne ermutigen.

HAUPTTEIL 2: 3 gegen 3 nach Zuspielen

von Jörg Daniel (07.10.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Teams beibehalten
- Hinter beiden Toren je 1 weiteres Starthütchen aufstellen und mit Spielern ohne Bälle besetzen

Ablauf

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Jetzt starten insgesamt 6 Spieler ins Feld.
- Der erste Ballbesitzer passt zum gegnerischen Spieler gegenüber, der das Zuspiel sofort prallen lässt.
- Anschließend 3 gegen 3 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Nach jeder Aktion spielt der Passempfänger des zweiten Balles erneut zum 3 gegen 3 ein.
- Nach einigen Durchgängen die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

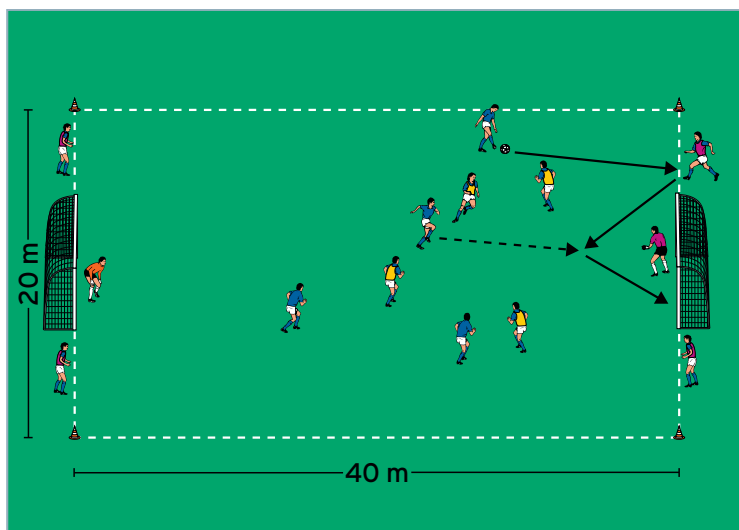
- Bei einem Torerfolg bleibt der Ball im Spiel und der Torhüter, der ein Gegentor erhalten hat, setzt das Spiel fort.
- Bei einem Torerfolg bleibt der Ball im Spiel und der Torhüter, dessen Mannschaft ein Tor erzielt hat, setzt das Spiel fort.
- Einen Wettkampf durchführen: Welche Mannschaft hat zuerst 10 Treffer erzielt?

Tipps und Korrekturen

- Das erste Anspiel mit Prallenlassen simuliert - auch, wenn es zunächst auf den Gegner erfolgt - ein schnelles Spiel in die Tiefe.
- Die Torhüter spielen mit der Mannschaft auf ihrer Seite zusammen und können jederzeit ins Spiel einbezogen werden. Dabei aber gegebenenfalls die Rückpassregel beachten!
- Nach jedem Durchgang das Spielfeld schnell verlassen, so dass die nächsten Spieler sofort starten können.

SCHLUSSTEIL: Brasilianisches Turnier mit Anspielern

von Jörg Daniel (07.10.2014)



Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- 2 Teams stellen sich im Feld auf
- Die Spieler der dritten Mannschaft agieren hinter den Toren als neutrale Anspieler

Ablauf

- 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Die Anspieler hinter den Toren können von beiden Teams jederzeit einbezogen werden.
- Die Mannschaft, die einen Treffer erzielt, bleibt in Ballbesitz und wechselt die Spielrichtung.
- Die Mannschaft, die ein Gegentor kassiert, wechselt sofort mit den Anspielern Position und Aufgabe.
- Welche Mannschaft erzielt im gesamten Turnier die meisten Treffer?

Variationen

- Die Anspieler dürfen nur mit maximal 2 Kontakten agieren.
- Die Anspieler auf den Seitenlinien des Feldes postieren.

Tipps und Korrekturen

- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.
- Die Anspieler neben den Toren ermutigen die Ballbesitzer zu einem schnellen Spiel in die Tiefe.
- Nach jedem Gegentreffer das Feld schnell verlassen, so dass die beiden anderen Teams sofort ungehindert weiterspielen können.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.