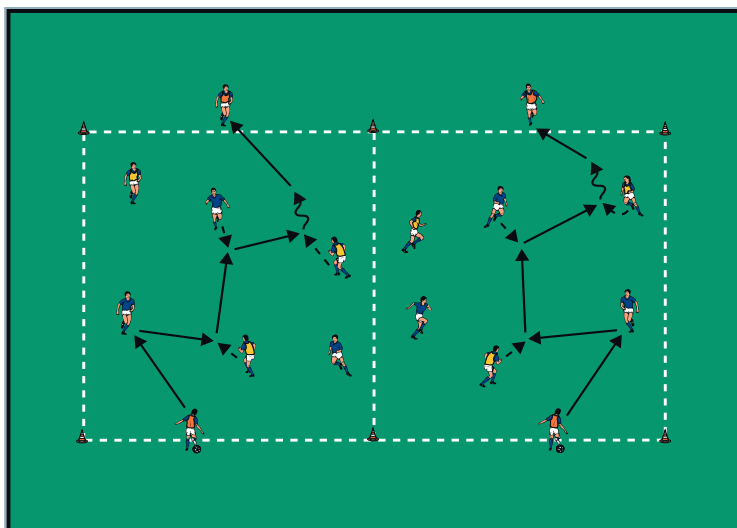


AUFWÄRMEN 1: Farben-Zuspiele

von Horst Hrubesch (21.10.2014)



Organisation

- Aneinandergrenzend 2 Felder nebeneinander markieren
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Pro Feld zwei Dreier-Gruppen bilden, 2 Anspieler benennen und diese jeweils auf den Grundlinien postieren
- Je 1 Anspieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Anspieler starten die Aktion mit einem Pass zu einem Spieler im Feld.
- Die Spieler im Feld müssen nun 4 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe sie zum gegenüberstehenden Anspieler passen dürfen.
- Dabei dürfen die Zuspiele jeweils nur zu einem Spieler der jeweils anderen Farbe erfolgen.

Variationen

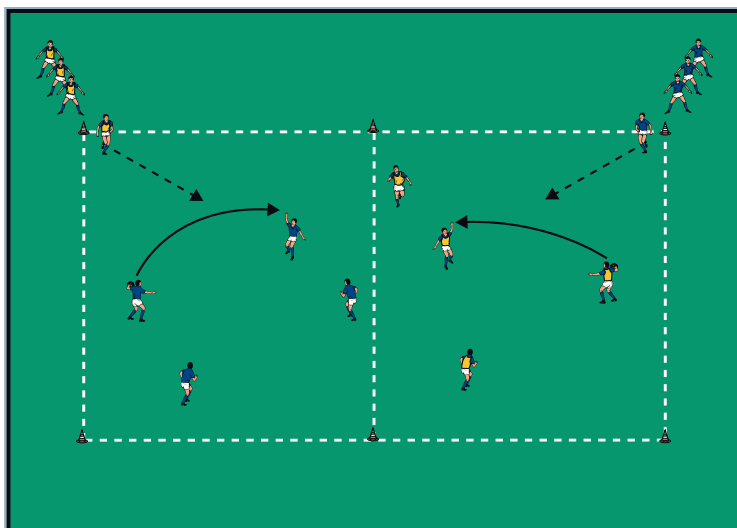
- Die Passempfänger dürfen die Zuspiele nicht auf die Passgeber prallen lassen.
- Abwechselnd im Direktspiel und mit genau 2 Kontakten agieren.
- Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler ins jeweils andere Feld passen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe schafft in 2 Minuten mehr Zuspiele auf die Anspieler?

Tipps und Korrekturen

- Zusätzlich zum Passspiel wird mit dieser Übung auch die Orientierung im Raum geschult.
- Entsprechend die Spieler dazu auffordern, das gesamte Feld auszunutzen.
- Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

AUFWÄRMEN 2: Fangstaffel mit Freiinsel

von Horst Hrubesch (21.10.2014)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- In jedem Feld 2 Teams zu je 4 Spielern bilden
- Je 1 Mannschaft im Feld und 1 Mannschaft an einem Eckhütchen postieren
- Die Mannschaften im Feld haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler an den Eckhütchen agieren als Fänger.
- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Fänger ins Feld und versuchen, je 1 Läufer abzuschlagen.
- Anschließend laufen sie zurück zum Starthütchen und klatschen ihren jeweils nächsten Mitspieler ab, der ebenfalls startet usw.
- Die Läufer werfen sich 1 Ball zu. Läufer, die den Ball in den Händen tragen, dürfen nicht abgeschlagen werden.

Variationen

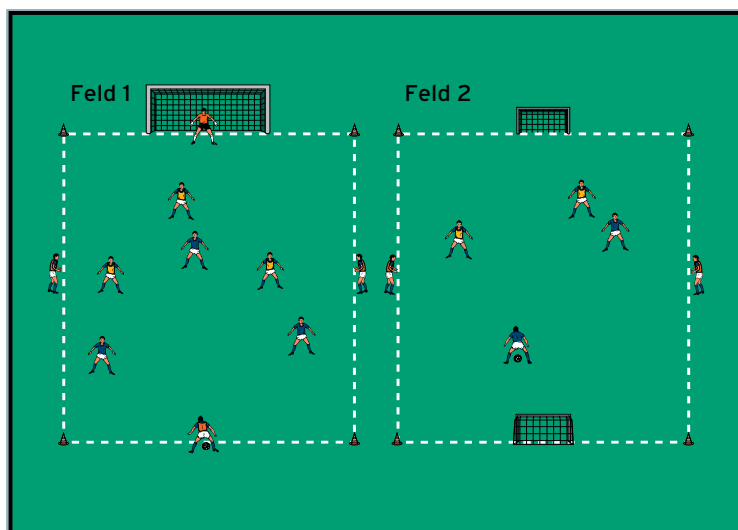
- Den Ball als 'Freiinsel' im Feld auslegen: Der Spieler, der mit einem Fuß auf dem Ball steht, darf nicht abgeschlagen werden.
- Die Fänger an allen vier Eckhütchen des Feldes verteilen und von unterschiedlichen Positionen ins Feld starten.
- Ohne 'Freiinsel' spielen.

Tipps und Korrekturen

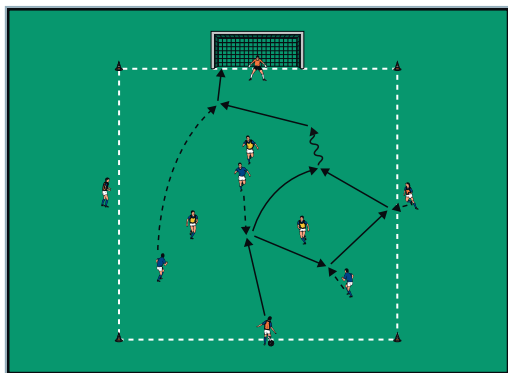
- Das Fangspiel als Wettbewerb durchführen: Die Mannschaft, die zuerst alle Läufer gefangen hat, erhält 1 Punkt.
- Nach jedem Durchgang tauschen die Fänger- und Läuferteams die Positionen und Aufgaben.
- Nach einer Weile die Paarungen auch feldübergreifend neu bilden, damit nicht immer die gleichen Spieler gegeneinander antreten.

HAUPTTEIL 1: 3 gegen 3 mit Richtungsänderung

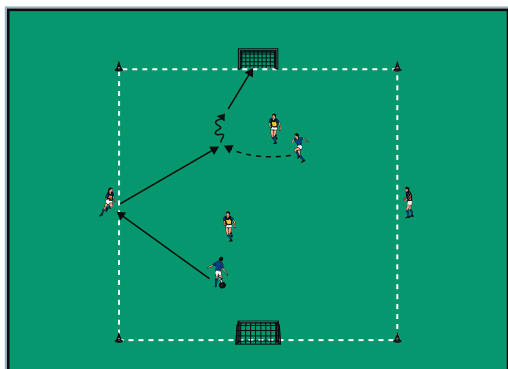
von Horst Hrubesch (21.10.2014)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 1 Spielfeld mit 1 großen Tor mit Torhüter markieren
- Feld 2: 1 Spielfeld mit 2 Minatoren errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 3 Mannschaften zu je 3 Spielern bilden.
- 1 Mannschaft agiert als Anspielerteam und verteilt sich auf den Linien des Feldes.
- Die beiden anderen Teams treten im 3 gegen 3 gegeneinander an.
- Jede Aktion wird vom Anspieler von der Grundlinie aus gestartet, indem dieser zu einem Angreifer ins Feld passt.
- Die Ballbesitzer versuchen, im Zusammenspiel mit den Anspielern auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so müssen sie den Anspieler an der Grundlinie anspielen (= 1 Punkt).

Feld 2

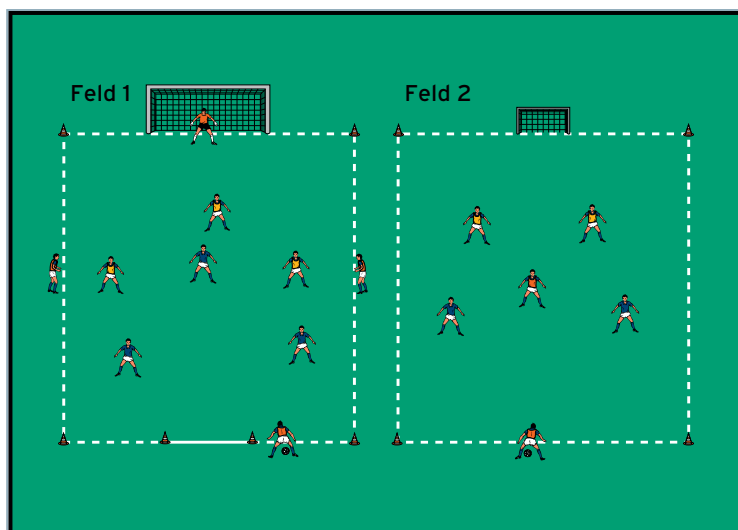
- 3 Teams zu je 2 Spielern bilden.
- 1 Spielerpaar agiert als Anspieler und stellt sich auf den Seitenlinien des Feldes auf.
- Die beiden anderen Paare treten im 2 gegen 2 auf die Minatore gegeneinander an.
- Beide Mannschaften können die Anspieler in den Angriff einbeziehen.
- Spielzeit pro Durchgang: 2 Minuten.

Tipps und Korrekturen

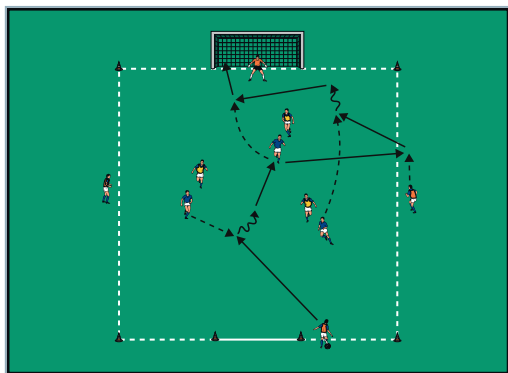
- Durch den Einsatz der Anspieler können die Ballbesitzer in Überzahl angreifen.
- Die Anspieler sollten möglichst direkt, höchstens aber mit 2 Kontakten agieren.
- Versäumen die Verteidiger, das Tor zu sichern, dürfen auch die Anspieler von außen Treffer erzielen. So können sich die Verteidiger nicht nur darauf beschränken, eng am Gegenspieler zu bleiben.
- Da die Belastung sehr intensiv ist, darf die Spielzeit 3 Minuten nicht überschreiten.
- Die Aufgaben und Positionen nach jedem Spiel wechseln.
- Ohne Ecken und Einwürfe spielen, und jede Aktion von den Grundlinien aus starten.

HAUPTTEIL 2: 3 gegen 3 plus 2

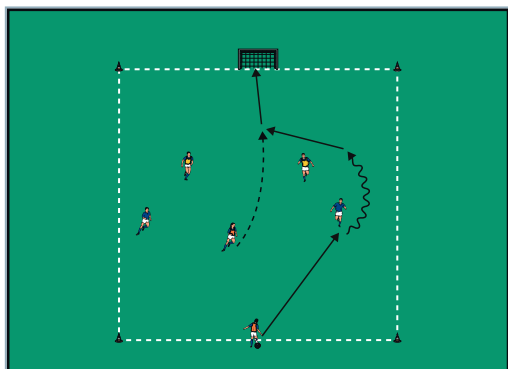
von Horst Hrubesch (21.10.2014)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 1 Spielfeld mit 1 großen Tor mit Torhüter und 1 Hütchenlinie errichten
- Feld 2: 1 Spielfeld mit 1 Minitor markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Bei Ballgewinn versuchen die Verteidiger nun, über die gegenüberliegende Hütchenlinie zu kontern.

Feld 2

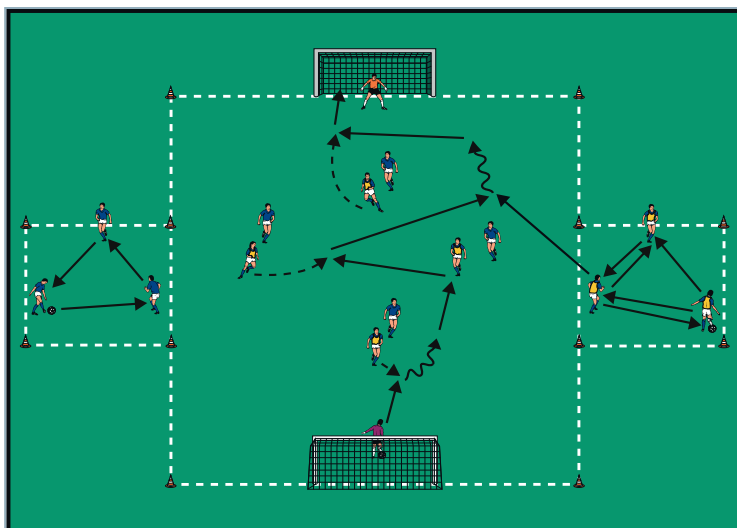
- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt postiert sich ein Anspieler als neutraler Spieler im Feld.
- Der jeweils andere Anspieler stellt sich mit Bällen auf der Grundlinie gegenüber vom Minitor auf.
- Er passt zu einem der Angreifer ins Feld, die versuchen, im Zusammenspiel mit dem neutralen Spieler zum Torabschluss zu kommen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, müssen sie zum Anspieler an der Grundlinie passen (= 1 Punkt).

Tipps und Korrekturen

- Da sich die Angreifer in Überzahl befinden, stets darauf achten, dass sie schnell in Richtung Tor kombinieren und einen zielstrebigem Abschluss suchen.
- In Feld 2 darauf achten, dass sich die Verteidiger nicht zu nah vor dem Minitor aufstellen. Gegebenenfalls einen 'Taburaum' markieren, der nicht betreten werden darf.
- Alle Spieler einschließlich der neutralen Überzahlspieler dürfen Treffer erzielen.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 3 Minuten.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Bonus-Felder

von Horst Hrubesch (21.10.2014)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 2 großen Toren errichten
- Zusätzlich an den Seitenlinien 2 kleine Passspielfelder markieren 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter und 3 Pass-Spieler

Ablauf

- 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Gleichzeitig spielen sich die Passspieler in den seitlichen Feldern untereinander zu.
- Das Passspiel-Team, das zuerst 5 Pässe innerhalb der eigenen Mannschaft spielt, darf für 2 Minuten einen Überzahlspieler stellen, der ins Feld nachrückt.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Den Ball in der Gruppe jonglieren und dabei 4-mal zu einem Mitspieler weiterspielen.
- In der Gruppe zuköpfen.
- 3 gegen 3 auf die beiden Tore mit Torhütern und in den seitlichen Feldern 3 gegen 1 auf Ballhalten spielen.

Tipps und Korrekturen

- Nach jeder Überzahlaktion im Feld rückt ein anderer Spieler der Überzahlmannschaft ins Passspiel-Feld. Auf ein Trainerkommando startet hier das nächste Passspiel-Duell.
- Darauf achten, dass jeder Spieler sowohl im Feld als auch als Pass-Spieler zum Einsatz kommt.