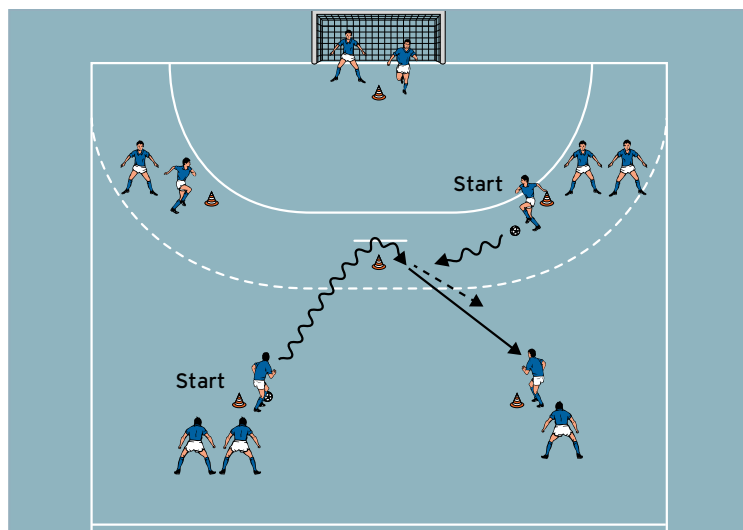


# AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen aus der Drehung

von André Schubert (02.12.2014)



## Organisation

- Einen sternförmigen Parcours errichten
- Im Zentrum 1 weiteres Hütchen aufstellen
- Die Spieler an den äußeren Hütchen postieren
- Die jeweils ersten Spieler an 2 Starthütchen haben je 1 Ball

## Ablauf

- Die Ballbesitzer umdribbeln das zentrale Hütchen und passen im Gegenuhrzeigersinn zum jeweils ersten Spieler am nächsten Eckhütchen.
- Anschließend laufen die Passgeber ihrem Abspiel nach und stellen sich beim jeweils nächsten Hütchen wieder an.

## Variationen

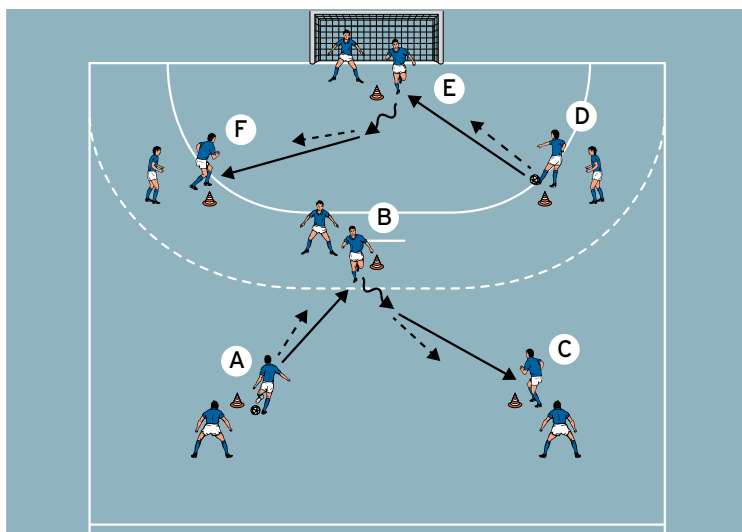
- Die Übungsrichtung ändern: Im Uhrzeigersinn von Hütchen zu Hütchen passen.
- Den Ball am zentralen Hütchen zunächst mit der Sohle zurückziehen, ehe der Pass zum jeweils nächsten Spieler erfolgt.
- Mit 5 Bällen spielen und von allen Eckhütchen gleichzeitig starten.

## Tipps und Korrekturen

- Auf eine besonders enge Ballführung achten, damit der Ball auf dem glatten Hallenboden nicht zu weit vom Fuß springt.
- Vor dem Abspiel zum Passempfänger aufdrehen und in frontaler Stellung zuspielen. Die Fußspitze des Standbeins zeigt in Passrichtung!
- Blickkontakt zwischen Passgeber und Passempfänger einfordern und den Zuspielen als Passempfänger aktiv entgegenstarten.

# AUFWÄRMEN 2: Stationen-Passen

von André Schubert (02.12.2014)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die Spieler an allen Hütchen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball

## Ablauf

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- A passt auf B, der kurz an- und mitnimmt und zu C weiterspielt usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

## Variationen

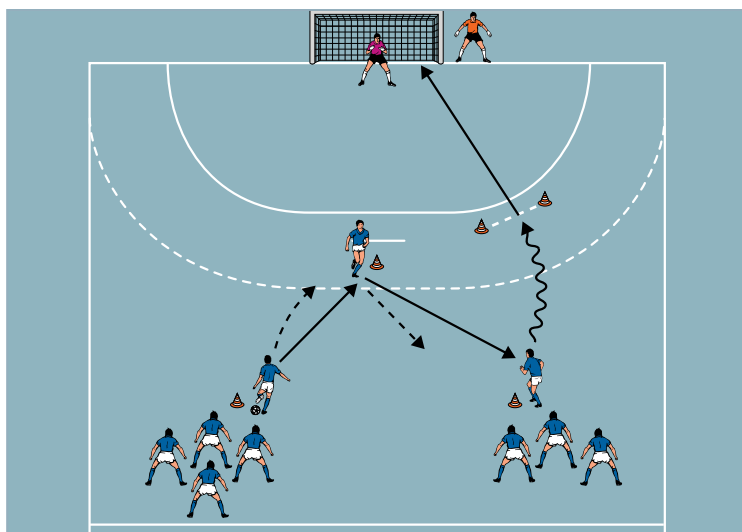
- Im Direktspiel agieren.
- Die Spielrichtung ändern und im Uhrzeigersinn zupassen.
- Mit 3 Bällen gleichzeitig spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Möglichst mit dem ersten Kontakt sofort in die neue Spielrichtung mitnehmen und mit dem zweiten Kontakt sofort zuspielen.
- Darauf achten, dass die Spieler sich stets flach und präzise zupassen.

# HAUPTTEIL 1: Präziser Torschuss nach Rückpass

von André Schubert (02.12.2014)



## Organisation

- Vor 1 Tor mit Torhüter Positionshütchen und 1 Dribbeltor markieren
- Die Spieler an den Positionen verteilen
- Die Startspieler haben je 1 Ball

## Ablauf

- Der erste Startspieler passt zum Wandspieler in die Spitze, der auf den nachrückenden Mittelfeldspieler prallen lässt.
- Der Passempfänger nimmt in Richtung Dribbeltor mit und schließt vor diesem auf das Tor mit Torhüter ab.
- Alle Spieler rücken jeweils eine Station weiter.

## Variationen

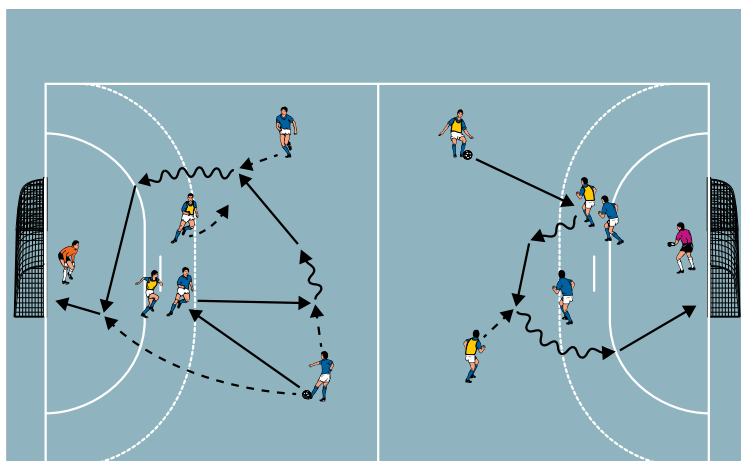
- Über die jeweils andere Seite üben.
- 1 Verteidiger bestimmen, der im Rücken des Wandspielers agiert.

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass der nachrückende Mittelfeldspieler mit höchstmöglichem Tempo agiert.
- Der Rückpass des Wandspielers muss sehr präzise und flach in den Fuß des Mitspielers erfolgen.
- Bei einer höheren Spielerzahl gegebenenfalls auch auf das andere Tor spielen.

## HAUPTTEIL 2: Überzahlspiel im 3 gegen 2

von André Schubert (02.12.2014)



### Organisation

- Je 1 Hallenhälfte als Spielfeld markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Teams bilden mit je 3 Angreifern und 2 Verteidigern bestimmen und in den Feldern aufstellen

### Ablauf

- In beiden Feldern 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter.
- Jeder Angriff wird von der Mittellinie aus gestartet.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, in den Mittelkreis zu dribbeln.

### Variationen

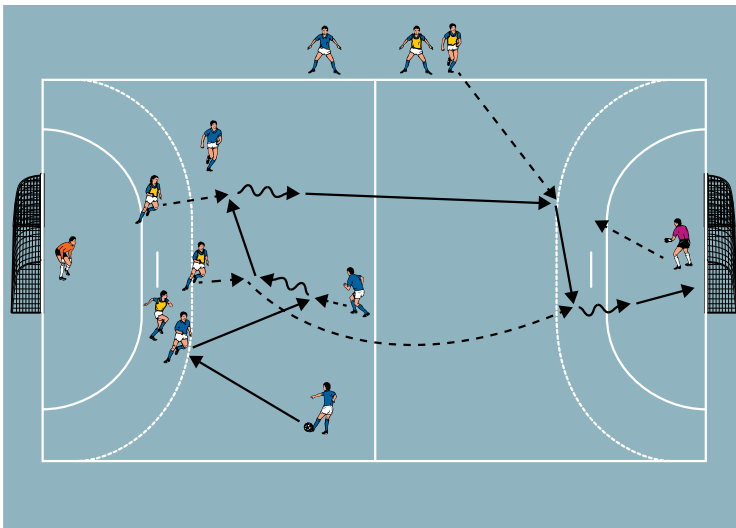
- Die Angreifer dürfen sich vor einem Torabschluss maximal 5-mal in den eigenen Reihen zuspieren.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

### Tipps und Korrekturen

- Ein Angreifer agiert als Wandspieler im Halbkreis.
- Die nachrückenden Mittelfeldspieler versuchen, die vollständige Breite des Feldes zu nutzen.
- Nach dem ersten Zuspieseln auf den Wandspieler, erfolgt ein Tempowechsel bis zum Abschluss der Aktion.
- Gültige Treffer können nur nach einem Anspiel auf den Wandspieler erzielt werden.

# SCHLUSSTEIL: 4 gegen 3 plus 1

von André Schubert (02.12.2014)



## Organisation

- Das Hallenspielfeld vollständig nutzen
- Auf den Grundlinien je 1 Tor aufstellen
- 2 Teams einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- 4 Angreifer und 3 Verteidiger im Feld postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich an den Seitenlinien auf

## Ablauf

- Blau startet den Angriff an der Mittellinie und versucht, im 4 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so startet sofort ein vierter Spieler von der Seitenlinie vor das gegnerische Tor.
- Die Ballbesitzer kontern jetzt im 4 gegen 4 auf das gegenüberliegende Tor.
- Anschließend Neustart von der Mittellinie.
- Nach einer Weile das Angriffsrecht tauschen.

## Variationen

- Bei einem Konter können gültige Treffer nur nach einer Wandspieler-Ablage auf einen nachrückenden Spieler erzielt werden.
- Mit einem Ballverlust wechselt sofort das Angriffsrecht. Die Angreifer werden Verteidiger und umgekehrt. 1 Spieler der Verteidiger muss das Feld sofort verlassen, so dass wieder ein 4 gegen 3 entsteht.
- Zum Schluss im 4 gegen 4 mit je 1 Auswechslerspieler frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Im Falle eines Konters sprintet der zusätzliche Angreifer sofort vor das gegnerische Tor, um direkt anspielbar zu sein.
- Je nach Spielerzahl die Spieler bzw. Positionen durchwechseln.
- Bei Ballverlust müssen die Angreifer schnellstmöglich umschalten.