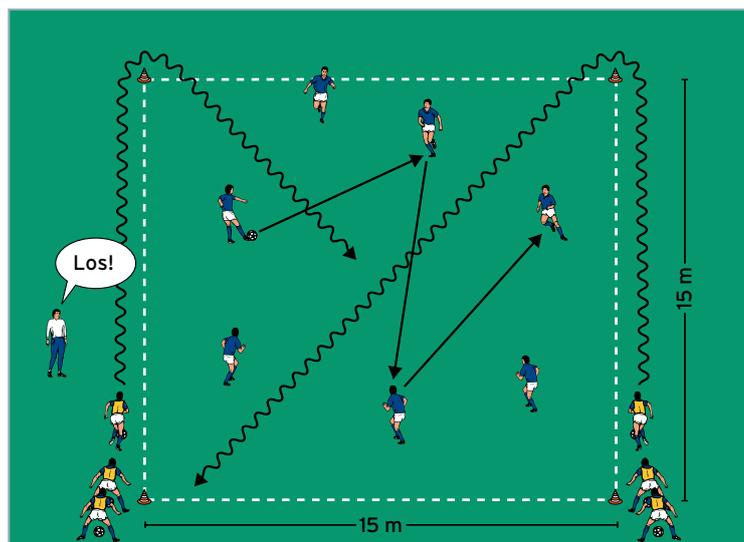


# AUFWÄRMEN 1: Kreuzende Störspieler

von Mario Vossen (19.05.2015)



## Organisation

- Ein 15 x 15 Meter großes Feld errichten
- 6 Dribbelspieler benennen und jeweils mit Ball an 2 Eckhütchen nebeneinander verteilen
- Die restlichen Spieler stellen sich mit 1 Ball im Feld auf

## Ablauf

- Auf ein Kommando des Trainers dribbeln die jeweils ersten Spieler zum gegenüberliegenden Hütchen und kreuzen anschließend diagonal durch das Feld.
- Die Spieler im Feld passen sich mit 2 Kontakten in der Gruppe zu.
- Aufgabenwechsel nach 3 Minuten.

## Variationen

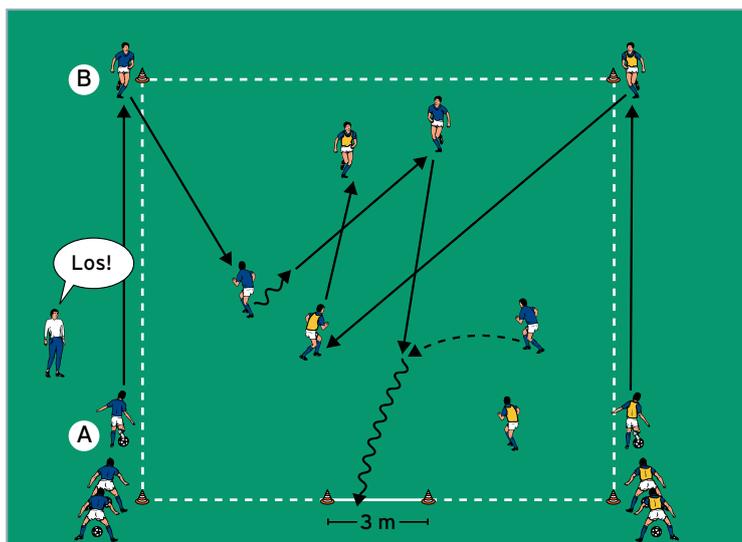
- Im Feld darf nicht zum Passgeber zurückgepasst werden.
- Im Feld mit 2 Bällen in der Gruppe zupassen.
- Die Dribbelspieler bauen eine Finte ins Dribbling ein.

## Tipps und Korrekturen

- Die Dribbelspieler erschweren die Kombination im Feld.
- Sie sollen sich jedoch nur auf ihre Aktion konzentrieren und nicht bewusst den Ablauf im Feld behindern.
- Die Dribbelspieler halten stets einen Abstand zum Vordermann ein.
- Das Diagonaldribbling in leicht erhöhtem Tempo durchführen.

## AUFWÄRMEN 2: 3er-Kombination mit Auftakt

von Mario Vossen (19.05.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Auf einer Grundlinie eine 3 Meter lange Dribbellinie markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Jede Mannschaft stellt 3 Spieler ohne Ball im Feld
- Die restlichen Spieler verteilen sich mit je 1 Ball an 2 Eckhütchen nebeneinander

### Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf die Aktion.
- A passt zu B, der möglichst direkt zu einem Mitspieler im Feld weiterleitet.
- Im Feld untereinander zuspielen, bis jeder Spieler der Gruppe am Ball war.
- Der dritte Spieler dribbelt abschließend über die Hütchenlinie.
- Der Spieler, der zuerst über die Dribbellinie dribbelt, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.
- Nach der Aktion rückt B ins Feld und A eine Position weiter.

### Variationen

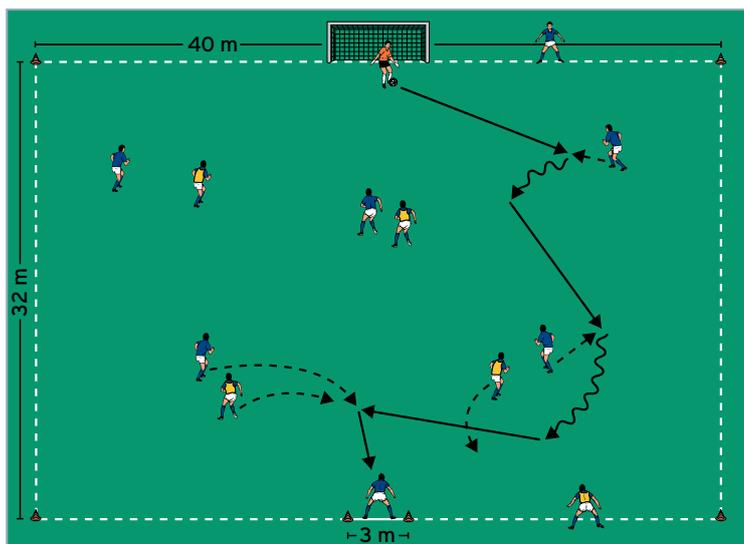
- Die Spieler im Feld müssen mit 2 Kontakten spielen.
- B dribbelt ins Feld, führt eine Finte aus und passt erst dann zum ersten Mitspieler.
- Nur Direktspiel erlauben.

### Tipps und Korrekturen

- Die Spieler im Feld können sich frei bewegen.
- Sie sollten die Räume so besetzen, dass sie sich flüssig in der Gruppe zupassen können.
- Im Optimalfall bilden sie dabei ein Dreieck.
- Auf ein möglichst sauberes, flaches Passspiel achten.

# HAUPTTEIL 1: Spielaufbau im 5 gegen 4

von Mario Vossen (19.05.2015)



## Organisation

- Einen doppelten Strafraum markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter und gegenüber eine 3 Meter lange Hütchenlinie errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Im Feld 5 Angreifer und 4 Verteidiger postieren
- Die restlichen Spieler pausieren außerhalb

## Ablauf

- Der Torhüter startet stets durch ein Zuspiel die Aktion.
- Die Ballbesitzer versuchen, im 5 gegen 4 hinten herauszuspielen und zum Mitspieler auf der Hütchenlinie zu passen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf das Tor mit Torhüter.

## Variationen

- Die Ballbesitzer dürfen nicht zum Torhüter zurückspielen.
- Der finale Pass zum Spieler auf der Hütchenlinie darf erst nach 3 Pässen erfolgen.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.

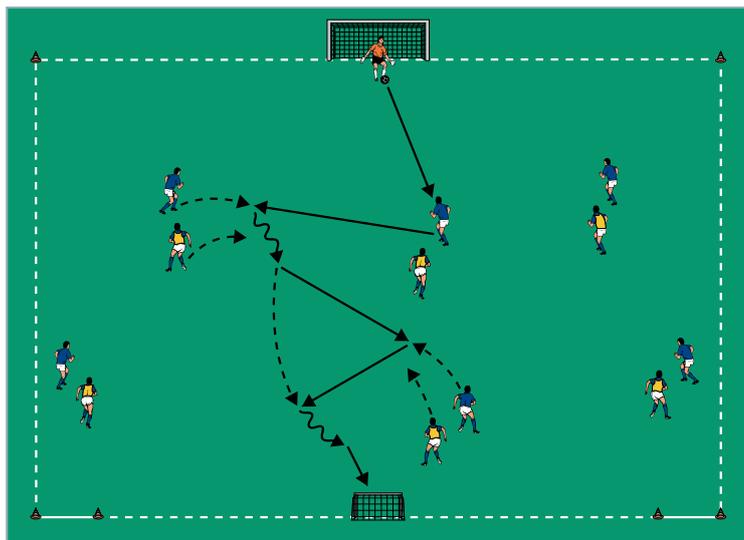
## Tipps und Korrekturen

- Je nach Leistungsstand der Spieler das Feld verbreitern/verengen und den Spielaufbau dadurch erleichtern/erschweren.
- Die Außenspieler möglichst breit aufstellen.
- Sollten sie von Gegenspielern zugestellt werden, ergibt sich die Möglichkeit der Spieleröffnung durch das Zentrum.
- Den Verteidigern nur 1 Kontermöglichkeit erlauben, danach neu aufspielen.
- Die pausierenden Spieler regelmäßig wechseln.
- Nach Balleroberung möglichst zielstrebig abschließen.



# SCHLUSSTEIL: Spielaufbau im 6 gegen 6

von Mario Vossen (19.05.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich dem großen Tor mit Torhüter 1 Minitor gegenüberstellen
- Die Teams im 6 gegen 6 im Feld aufstellen

## Ablauf

- Jede Aktion wird vom Torhüter eröffnet.
- Die Angreifer versuchen ins Minitor zu passen oder über eine der beiden Dribbellinien zu dribbeln.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf das Tor mit Torhüter.
- Aufgabenwechsel nach 5 Minuten.

## Variationen

- Treffer im Minitor zählen doppelt.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Mit mindestens 2 Kontakten spielen.
- Das erste Zuspiel des Torhüters darf nicht angegriffen werden.

## Tipps und Korrekturen

- In der abschließenden Spielform die gelernten und zum Teil automatisierten Abläufe in Gleichzahl anwenden.
- Entsprechend groß ist der Gegnerdruck.
- Die Spieler möglichst frei spielen lassen.
- Je nach Leistungsstand das Feld gegebenenfalls verbreitern/verengen, um den Spielaufbau zu erleichtern/erschweren.
- Nach Ballgewinn möglichst zielstrebig abschließen.