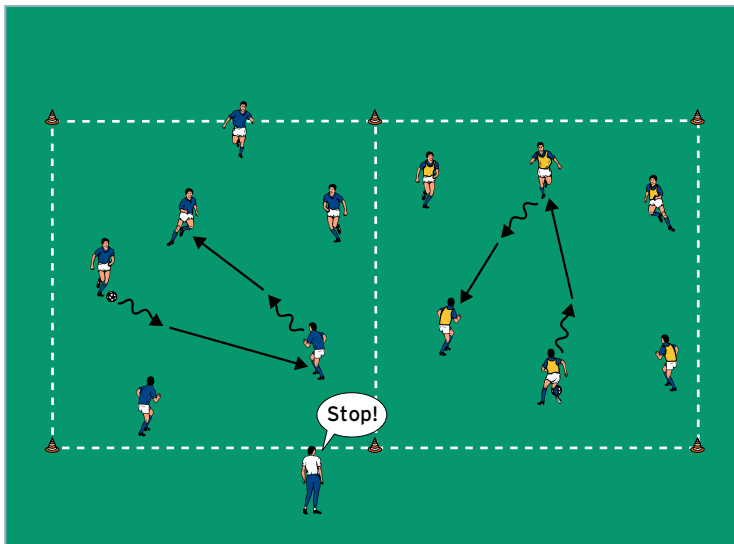


AUFWÄRMEN 1: Stop-Spiel

von Mario Vossen (02.06.2015)



Organisation

- Mit Hütchen zwei 12 x 12 Meter große Felder nebeneinander markieren
- 2 Gruppen zu je 6 Spielern bilden
- Jede Gruppe erhält 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler passen sich in der Gruppe zu.
- Vor jedem Abspiel müssen die Spieler den Ball mindestens 4 x berühren.
- Der Trainer stoppt per Zuruf die Aktion.
- Alle Spieler bleiben dann blitzartig stehen.
- Die Spieler, die aktuell in Ballbesitz sind, erhalten 1 Minuspunkt.
- Am Ende gewinnen die Spieler mit den wenigsten Minuspunkten.

Variationen

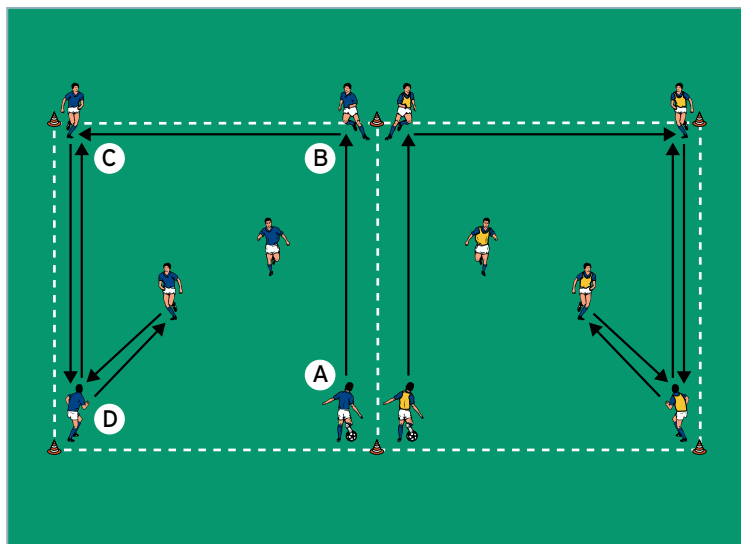
- Die Anzahl der Pflichtkontakte variieren.
- Vor jedem Abspiel müssen die Spieler den Ball 3 x jonglieren.
- Jede Gruppe spielt mit 2 Bällen.

Tipps und Korrekturen

- Der Trainer sollte beim Kommando keine Sicht zum Spielfeld haben.
- Ist der Ball während des Kommandos auf dem Weg zu einem anderen Spieler, so erhält der Passgeber den Minuspunkt.
- Am Ende können die Spieler mit den meisten Minuspunkten eine kleine 'Strafaufgabe' absolvieren.
- Spielt ein Spieler technisch unsauber oder verweigert die Ballannahme, so bekommt auch dieser einen Minuspunkt.

AUFWÄRMEN 2: Doppel-Runde

von Mario Vossen (02.06.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Jede Gruppe stellt 4 Eckspieler und 2 Spieler im Feld

Ablauf

- Auf Kommando des Trainers passen die Spieler um das Feld herum (A zu B, B zu C, C zu D).
- D passt daraufhin zu einem Spieler im Feld.
- Dieser lässt das Zuspiel klatschen und der Ball wird in umgekehrter Reihenfolge um das Feld gepasst.
- Der Startspieler passt dann zum anderen Spieler im Feld.
- Dieser nimmt den Ball in die Hand, läuft in das andere Feld und versucht, in 15 Sekunden möglichst viele Gegenspieler zu fangen.
- Anschließend kann der andere Spieler aus dem Feld ebenfalls für 15 Sekunden ins gegnerische Feld.

Variationen

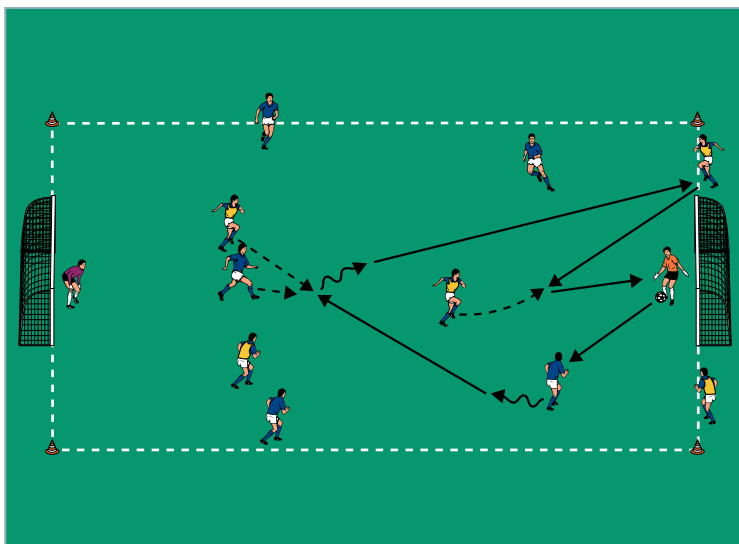
- Jeder Spieler der 'Läufermannschaft' kann nur 1 x gefangen werden.
- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Nur direkt spielen.

Tipps und Korrekturen

- Nur eine Mannschaft erhält jeweils das Fangrecht.
- Von der Läufermannschaft können auch die Eckspieler gefangen werden.
- Für jeden gefangenen Spieler wird 1 Punkt vergeben.
- Nach jeder Aktion werden die Spieler im Feld ausgetauscht und die Eckspieler übernehmen eine andere Position.

HAUPTTEIL 1: 5 gegen 3 plus 2 I

von Mario Vossen (02.06.2015)



Organisation

- Die Felder zusammenführen
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 5 Spielern einteilen
- Gelb stellt zunächst 2 Anspieler neben dem Tor des Gegners auf

Ablauf

- Jede Aktion wird vom Torhüter von Blau gestartet.
- Blau versucht, möglichst oft im 5 gegen 3 zum Torabschluss zu kommen.
- Erobert Gelb den Ball, kontern das Team auf das gegenüberliegende Tor.
- Dabei können die beiden Anspieler, die neben dem gegnerischen Tor stehen, in den Konter einbezogen werden.
- Nach 3 Minuten die Aufgaben wechseln.

Variationen

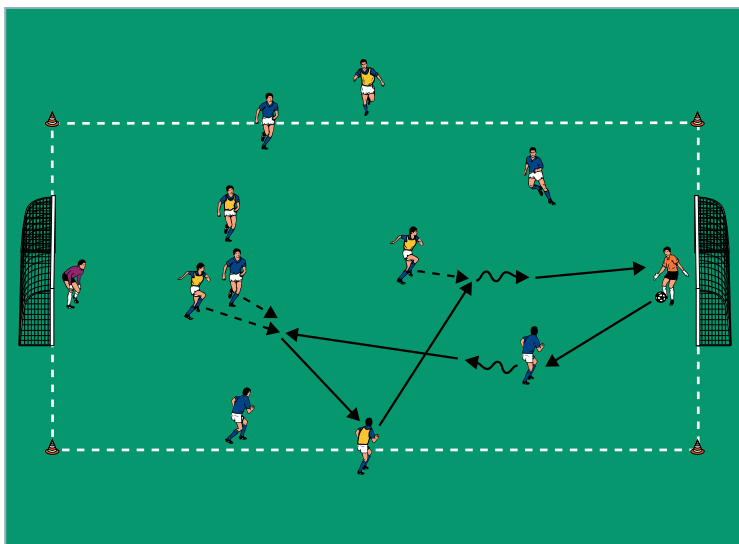
- Vor jedem Abschluss muss Blau mindestens 3 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- Das Überzahlteam spielt mit maximal 3 Kontakten.
- Blau hat für jeden Angriff maximal 20 Sekunden Zeit.

Tipps und Korrekturen

- Die beiden Anspieler müssen direkt spielen.
- Nach einem Ballgewinn von Gelb schnellstmöglich tief zu einem Anspieler passen und nachrücken.
- Blau sollte im Angriffsaufbau die Ruhe bewahren und die Torchancen ausspielen.
- Die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.

HAUPTTEIL 2: 5 gegen 3 plus 2 II

von Mario Vossen (02.06.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Gelb stellt zunächst 2 Anspieler an den Seitenlinien auf

Ablauf

- Der Torhüter von Blau startet die erste Aktion.
- Blau versucht, möglichst oft im 5 gegen 3 zum Torabschluss zu kommen.
- Erobert Gelb den Ball, kontert das Team auf das gegenüberliegende Tor und kann dabei die beiden Anspieler in den Aufbau einbeziehen.
- Die Anspieler haben nun 3 Kontakte.
- Nach 3 Minuten die Aufgaben wechseln.

Variationen

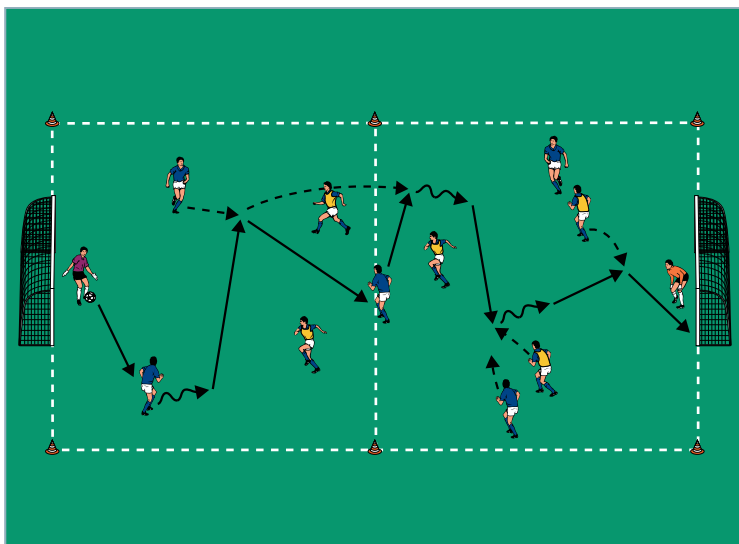
- Erzielt von einer Mannschaft jeder Spieler 1 Tor in einem Durchgang, so werden 2 Extrapunkte vergeben.
- Das Überzahlteam spielt mit maximal 3 Kontakten.
- Die Anspieler dürfen nur direkt spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Grundsituation im Feld bleibt unverändert.
- Die Angriffsmannschaft hat weiterhin eine Überzahl von 2 Spielern.
- Da die Anspieler jedoch die gesamten Außenlinien belaufen können und 3 Kontakte haben, können sie leichter angespielt werden.
- Somit wird eine schnelle Rückeroberung des Balles erschwert.

SCHLUSSTEIL: 2-Tore-Abschluss

von Mario Vossen (02.06.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zwei Mannschaften zu je 5 Spielern im Feld aufstellen

Ablauf

- Blau erhält zunächst das Angriffsrecht.
- Jede Aktion wird von einem der beiden Torhüter mit einem Anspiel auf Blau eröffnet.
- Das Team versucht 6 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- Jede erfolgreiche Kombination ergibt 1 Punkt.
- Erobert Gelb den Ball, kontert das Team auf beide Tore.
- Nach 4 Minuten die Aufgaben wechseln.

Variationen

- Erobert Gelb den Ball, so darf der Konter nur auf das Tor in der gegenüberliegenden Hälfte erzielt werden.
- Entsprechend die Mittellinie mit Hütchen markieren.

Tipps und Korrekturen

- Im Abschlussspiel stehen schnelles Umschalten und Kreativität im Mittelpunkt.
- Das Spiel auf 2 Tore entspricht nicht ganz dem Spielgedanken mit klaren Richtungen.
- Zur Verbesserung der Handlungsschnelligkeit und auch des Spaßfaktors kann jedoch im Abschlussspiel hiervon abgewichen werden.
- Das Spiel sollte möglichst frei ablaufen.
- Die Torhüter bringen den Ball abwechselnd ins Spiel.
- Nur bei einem Torerfolg von Gelb erfolgt die Spieleröffnung vom gegenüberliegenden Tor.