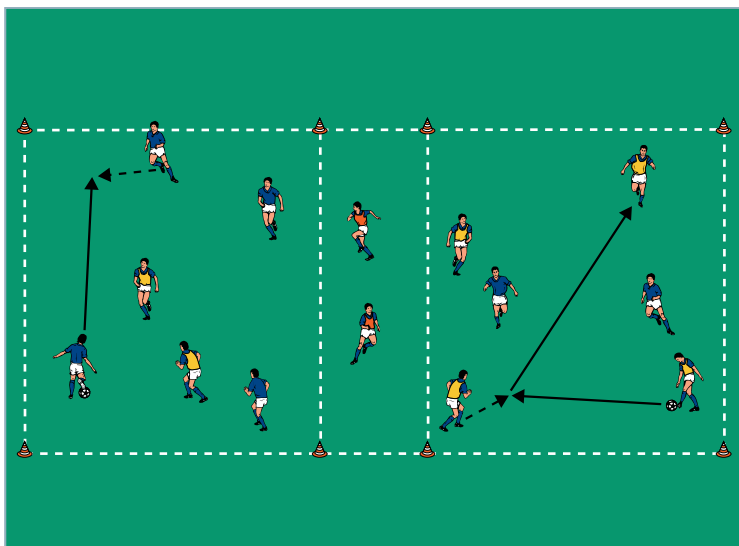


# AUFWÄRMEN 1: 4-gegen-2-Eckespiel mit Zielspielern

von Mario Vossen (30.06.2015)



## Organisation

- 2 Quadrate nebeneinander errichten und dazwischen eine Mittelzone markieren
- Pro Feld 4 Angreifer und 2 Verteidiger bestimmen
- Zusätzlich 2 neutrale Zielspieler in der Mittelzone postieren

## Ablauf

- 4 gegen 2 auf Ballhalten in den Feldern.
- Die Spieler versuchen, sich 8-mal in den eigenen Reihen zuzuspielen.
- Gelingt dies, so können sie zu einem Zielspieler in der Mittelzone passen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

## Variationen

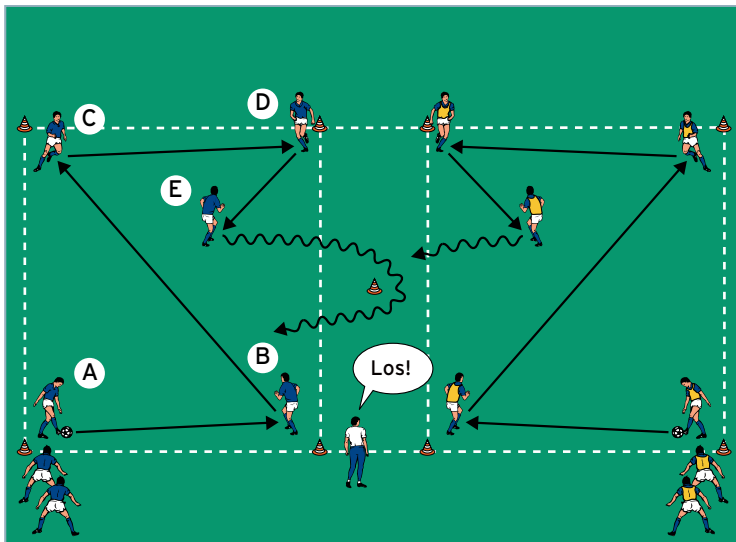
- Jede Aktion läuft als Pass-Duell ab: Nur die Mannschaft, die zuerst zu einem Zielspieler in der Mittelzone passt, erhält 1 Punkt.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Im Vergleich zum klassischen 4-gegen-2-Eckespiel agieren alle Spieler in den Feldern und nicht an den Linien.
- Außerdem tauschen die Ballbesitzer nicht nach jedem Ballverlust mit den Störspielern.
- Die Größe der Felder dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Die Stör- und die Zielspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

## AUFWÄRMEN 2: Schnelle Pass-Staffel

von Mario Vossen (30.06.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- 2 Teams bilden und jeweils einem Feld zuweisen
- Im Zwischenraum 1 Hütchen aufstellen
- Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen
- Die Startspieler haben je 1 Ball

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passt A zu B, der auf C weiterleitet.
- C legt auf D ab, der anschließend zu E passt.
- E nimmt in die Bewegung mit und umdribbelt das Hütchen im Zwischenraum.
- Danach dribbelt E ins eigene Feld zurück und passt zurück zur Startposition.
- Die Mannschaft, die zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

### Variationen

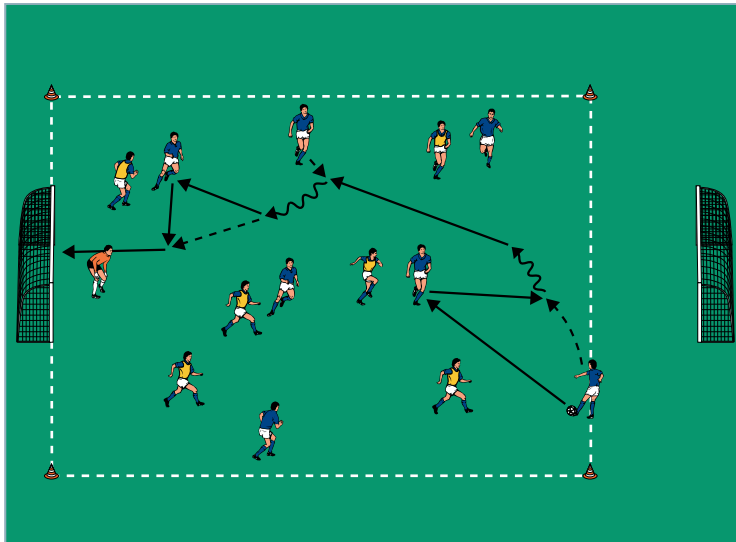
- Die Spieler müssen sich mit 2 Pflichtkontakten zupassen.
- Die Spieler müssen mindestens 3-mal pro Aktion direkt spielen.

### Tipps und Korrekturen

- Da beide Teams in der Zwischenzone das gleiche Hütchen umdribbeln müssen, werden die Pass-Duelle zumeist hier entschieden.
- Als Trainer bei der Feldgröße auf möglichst spielnahe Passdistanzen achten.

# HAUPTTEIL 1: Schnelles Gegenpressing I

von Mario Vossen (30.06.2015)



## Organisation

- 1 Spielfeld markieren errichten
- Auf einer Grundlinie sowie gegenüber außerhalb des Feldes je 1 Großtor markieren
- Das Tor auf der Grundlinie mit Torhüter besetzen
- 2 Mannschaften bilden

## Ablauf

- 7 gegen 6 auf das Tor mit Torhüter.
- Jede Aktion wird von der eigenen Grundlinie aus gestartet.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, aus dem Feld heraus auf das leere Tor auf der gegenüberliegenden Seite zu passen.
- Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.

## Variationen

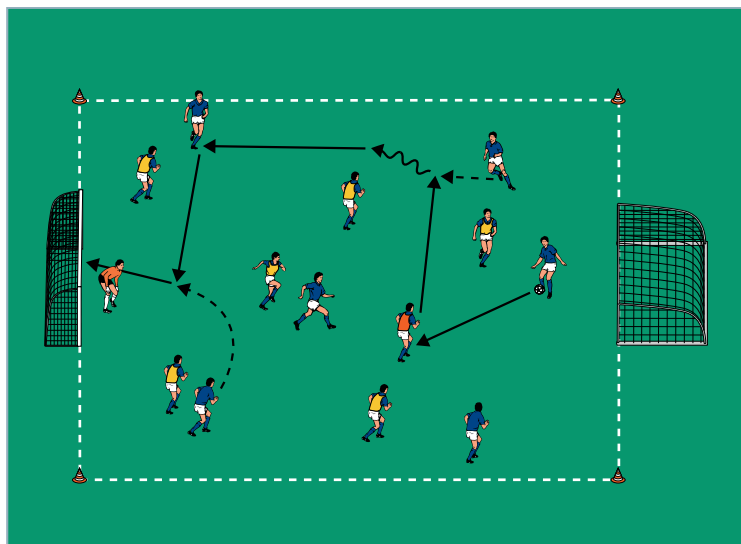
- Die Verteidiger müssen nach Balleroberung einen Flugball ins leere Tore spielen.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

## Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer sollen ihre Überzahlsituation geschickt ausspielen.
- Bei Ballverlust sofort umschalten!
- In Überzahl versuchen, den Ball durch sofortiges Nachsetzen schnell zurückzugewinnen.
- Hierfür bleibt der Überzahl-Mannschaft nicht viel Zeit, da das Unterzahl-Team lediglich in ein leeres Tor passen muss!

## HAUPTTEIL 2: Schnelles Gegenpressing II

von Mario Vossen (30.06.2015)



### Organisation

- 1 Spielfeld makieren
- Auf einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter sowie gegenüber 1 umgekipptes Tor aufstellen
- 1 neutralen Spieler bestimmen
- 2 Mannschaften bilden

### Ablauf

- 6 gegen 6 auf das Tor mit Torhüter sowie das umgekippte Tor.
- Das Team, das auf das Tor mit Torhüter spielt, startet jede Aktion von der eigenen Grundlinie aus.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, ins umgekippte Tor auf der gegenüberliegenden Seite zu passen.
- Beide Mannschaften können den neutralen Spieler in den Spielaufbau einbeziehen.
- Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.

### Variationen

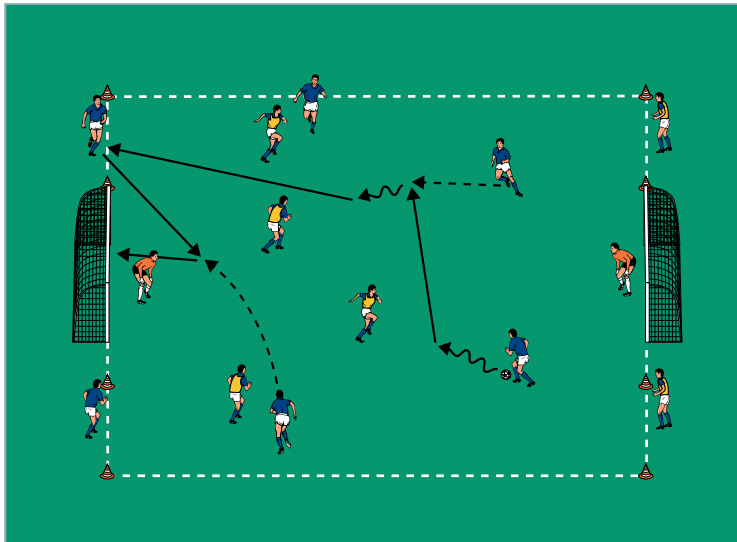
- Der neutrale Spieler darf nur im Direktspiel agieren.
- Der neutrale Spieler darf keine Tore erzielen.

### Tipps und Korrekturen

- Ohne Ecken, Abstöße und Einwürfe spielen.
- Da die Kontermannschaft den neutralen Spieler ebenfalls nutzen kann, ist es sehr wichtig, nach einem Ballverlust besonders schnell nachzusetzen, um einen Kontor sofort zu unterbinden.
- Da das Spieltempo hoch und Belastungen sehr intensiv sind, die Spielzeit bewusst kurz halten!

# SCHLUSSTEIL: 4 gegen 4 plus 2

von Mario Vossen (30.06.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Das gegenüberliegende Tor ebenfalls aufstellen
- Neben beiden Toren Anspielerzonen markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter und 2 Anspieler
- Die Anspieler stellen sich jeweils in den Zonen neben den gegnerischen Toren auf

## Ablauf

- 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- Jede Mannschaft kann die eigenen Anspieler jederzeit in den Angriff einbeziehen.
- Die Angreifer dürfen nur im Direktspiel agieren.
- Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.

## Variationen

- Treffer, die unmittelbar nach einem Zuspiel durch einen Anspieler erzielt werden, zählen doppelt.
- Die Anspieler rücken zum 6 gegen 6 ins Feld: Zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Ohne Ecken und Einwürfe gespielt.
- Jede Aktion wird von den Torhütern aus gestartet.
- Auch in dieser Spielform ist ein schnelles Umschalten nach Ballverlust sehr wichtig: Wenn es dem Konter-Team gelingt, schnell tief auf einen der eigenen Anspieler zu passen, ist eine spätere Verteidigung der Aktion sehr schwer.
- Deshalb stets entschlossen nachsetzen!