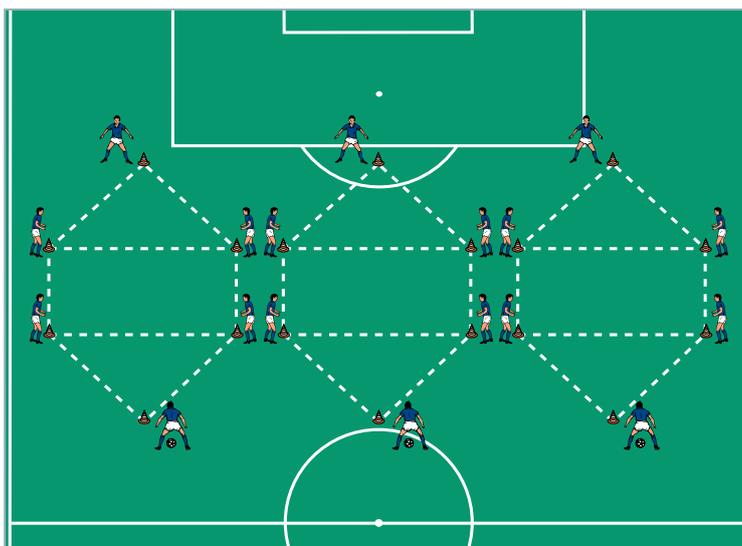
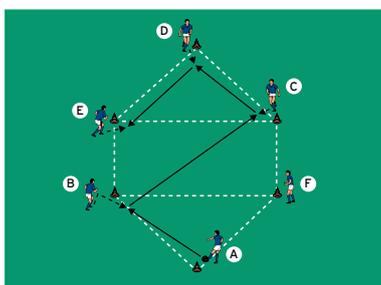


AUFWÄRMEN 1: Endlos-Passform in Sechsergruppen

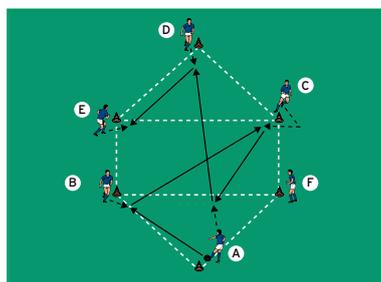
von Frank Engel (28.07.2015)



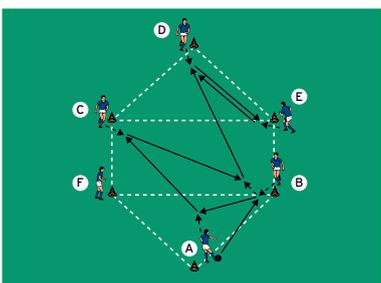
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 3 Pass-Spielfelder errichten (siehe Abbildung)
- 3 Gruppen zu je 6 Spielern bilden und auf die Felder verteilen
- Jeder Spieler postiert sich an einem Hütchen
- Spieler A mit Ball

Ablauf

Übung 1

- Auf ein Trainerkommando passt A zu B, der auf C weiterleitet.
- C passt auf D, der auf E weiterleitet usw.

Übung 2

- Den Grundablauf beibehalten.
- Nun passt C zurück auf A, der in die Tiefe auf D weiterleitet.
- D passt auf E, der auf F weiterleitet usw.

Übung 3

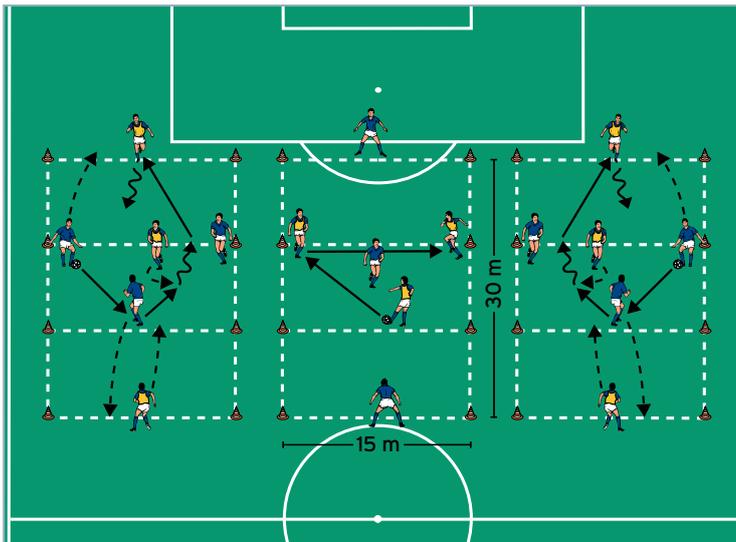
- Grundablauf wie zuvor.
- Nun passt A auf B, der direkt zurückprallen lässt.
- A leitet auf C weiter, der auf B prallen lässt.
- B spielt in die Spitze auf D.
- D passt auf E, der direkt zurückprallen lässt usw.

Tipps und Korrekturen

- Mit einer Konterbewegung aktiv vom Hütchen lösen.
- Eine offene Stellung zum Ball und zum Mitspieler einnehmen.
- Mit möglichst wenig Kontakten agieren, bestenfalls direkt spielen.
- Nach einigen Durchgängen die Positionen und die Spielrichtung wechseln.
- Bei leistungsstarken Spielern die Übungen mit 2 Bällen gleichzeitig ausführen.

AUFWÄRMEN 2: 3 gegen 1 im Wechsel

von Frank Engel (28.07.2015)



Organisation

- Drei 30 x 15 Meter große Felder mit Mittelzone markieren
- Die Gruppen beibehalten und jeweils auf die Felder verteilen
- Pro Feld 2 Teams bilden
- 2 Spieler einer Mannschaft auf den Grundlinien postieren, alle anderen Spieler stellen sich in der Mittelzone auf

Ablauf

- 3 gegen 1 auf Ballhalten in der Mittelzone.
- 10 erfolgreiche Pässe innerhalb einer Mannschaft ergeben 1 Punkt.
- Bei Ballgewinn in der Mittelzone versucht der Verteidiger, zu einem Mitspieler auf den Grundlinien zu passen.
- Gelingt dies, wechseln die Mannschaften die Aufgaben.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 5 Punkte?

Variationen

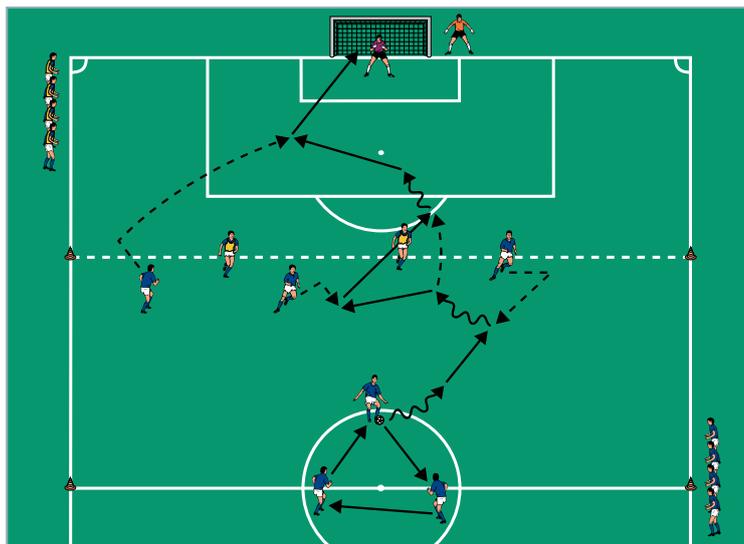
- Ein Auf- und Abstiegsturnier durchführen: Die Mannschaft, die nach 3 Minuten mehr Punkte erzielt hat, steigt auf.
- Die Anzahl der erlaubten Ballkontakte der Überzahl-Mannschaft begrenzen.

Tipps und Korrekturen

- Die Größe der Mittelzone dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Das Spiel nach einem Aufgabenwechsel sofort mit einem neuen Ball fortführen.
- Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.

HAUPTTEIL 1: 3 gegen 2 nach Zuspiel aus dem Zentrum

von Frank Engel (28.07.2015)



Organisation

- Auf einer Grundlinie des Spielfeldes 1 Tor mit Torhüter errichten
- 25 Meter vor dem Tor eine Abwehrlinie markieren
- 6 Verteidiger und 12 Angreifer bestimmen
- Vor der Abwehrlinie 2 Verteidiger und 3 Stürmer positionieren
- 3 weitere Angreifer mit Ball auf dem Mittelkreis

Ablauf

- Die Angreifer im Mittelkreis passen sich in freier Reihenfolge zu.
- Auf ein Trainerkommando erfolgt das Anspiel auf einen der 3 Angreifer vor dem Tor.
- Die Angreifer versuchen, im 3 gegen 2 zum Torerfolg zu kommen.
- Bei Ballverlust kontern die Abwehrspieler über die Mittellinie.
- Ist der Ball aus dem Spiel, kommen 2 neue Verteidiger aufs Feld, die Angreifer aus dem Mittelkreis postieren sich vor der Abwehrlinie, 3 pausierende Angreifer übernehmen die Aufgabe im Mittelkreis.
- Nach einigen Durchgängen neue Verteidiger bestimmen.

Variationen

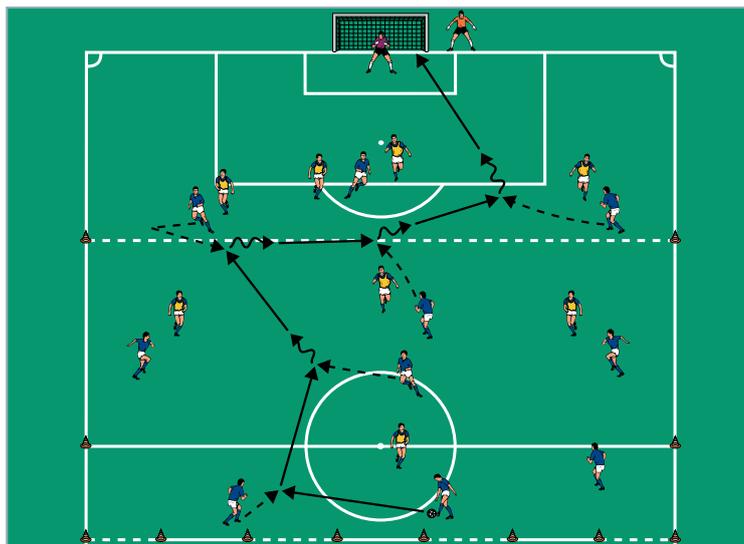
- Die Angreifer haben nach dem Zuspiel 7 Sekunden Zeit, um auf das Tor abzuschließen.
- 2 zusätzliche Verteidiger und die 3 Spieler aus dem Mittelkreis rücken zum 6 gegen 4 nach.

Tipps und Korrekturen

- Im Mittelkreis per Direktspiel zupassen. Dabei stets locker in Bewegung bleiben und den Anspielen entgegengehen.
- Auf eine korrekte Breiten- und Tiefenstaffelung der Stürmer achten.
- Mit Abseits spielen.
- Den Spitzen in den Fuß oder in den Lauf zuspielen.
- Stets in die Bewegung mitnehmen und die Angriffe zielstrebig ausspielen.
- Die Torhüter wechseln sich ab.

HAUPTTEIL 2: 10 gegen 8 mit 3 Spitzen

von Frank Engel (28.07.2015)



Organisation

- Auf einem zwei Drittel Spielfeld eine Angriffszone gemäß Abbildung markieren
- Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen, gegenüber 3 Hütchentore errichten
- 2 Mannschaften für ein 10 gegen 8 einteilen
- Das Überzahl-Team im 3-4-3 mit Spielrichtung zum Tor und die andere Mannschaft im 4-3-1-System aufstellen

Ablauf

- Die Überzahl-Mannschaft ist in Ballbesitz und spielt aus dem sicheren Kombinationsspiel im 7 gegen 4 einen der 3 Stürmer in der Angriffszone an.
- Nach erfolgtem Zuspiel den Angriff auf das Großtor im 10 gegen 8 ausspielen.
- Bei Ballverlust kontert das Unterzahl-Team auf die 3 Hütchentore.
- Ist der Ball aus dem Spiel, startet das Überzahl-Team den nächsten Angriff.

Variationen

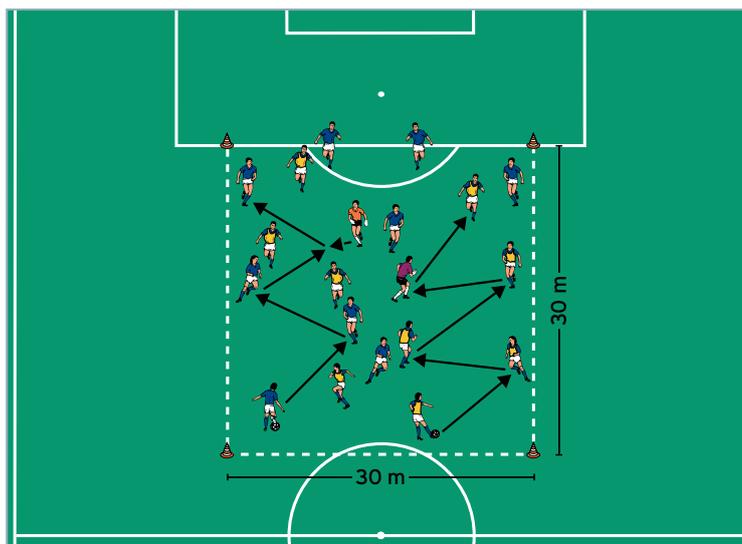
- Die Anzahl der erlaubten Ballkontakte der Überzahl-Mannschaft bis zum Anspiel der Stürmer begrenzen. Anschließend freies Spiel.
- Zum Schluss 9 gegen 9 auf 2 Tore spielen. Beide Teams gegebenenfalls im 4-2-3-System aufstellen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler positionsspezifisch aufstellen.
- Mit Abseits spielen.
- Möglichst schnell und zielstrebig zum Tor kombinieren.
- Richtiges Anbieten und Freilaufen fordern: Die Stürmer starten den Zuspielen explosiv entgegen oder fordern den Pass in den freien Raum.

SCHLUSSTEIL: Tunnelwettkampf

von Frank Engel (28.07.2015)



Organisation

- Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- 2 Mannschaften zu je 10 Spielern einteilen (inklusive Torhüter)
- Jedes Team hat 1 Ball

Ablauf

- 10 gegen 10 auf Ballhalten.
- Jeder 'Tunnel' (Pass durch die Beine des Gegners) ergibt 1 Punkt. Außerdem zählt jedes Anspiel zum eigenen Torwart 1 'Tor'.
- Erobert eine Mannschaft den Ball des Gegners, so darf sie zwischenzeitlich mit 2 Bällen Punkte und Tore erzielen.
- Welche Mannschaft hat zum Schluss mehr Punkte erreicht? Bei Punktgleichheit entscheidet die Anzahl der mehr erzielten Tore über die Gewinner.

Variationen

- Nach jedem 'Tunnel' das Spiel kurz unterbrechen und eine kleine Zusatzaufgabe erteilen (z.B. den Gegner Huckepack tragen, Liegestütze usw.).
- Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen.
- 4 Mannschaften bilden: Einen Wettbewerb nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Der Spaß steht im Vordergrund!
- Ausreichend Ersatzbälle um das Spielfeld herum verteilen.
- Mit einem kleinen 'Einsatz' spielen (z.B. der Verlierer des Ausscheidungswettkampfes räumt auf).