

AUFWÄRMEN 1: Felderwechsel I

von Mario Vossen (11.08.2015)



Organisation

- 4 Felder markieren
- Die Felder mit verschiedenfarbigen Eckhütchen unterscheiden
- 4 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler führen in den Feldern verschiedene Aufgaben aus:
 - Feld 'Weiß!': Durch das Feld dribbeln und den Ball dabei möglichst häufig mit der Sohle führen.
 - Feld 'Gelb!': Durch das Feld dribbeln und den Ball dabei möglichst häufig mit der Innenseite führen.
 - Feld 'Rot!': Den Ball jonglieren!
 - Feld 'Blau!': Mit vielen kurzen Richtungsänderungen durch das Feld dribbeln.
- Auf ein Trainerkommando rücken die Spieler im Uhrzeigersinn ein Feld weiter.

Variationen

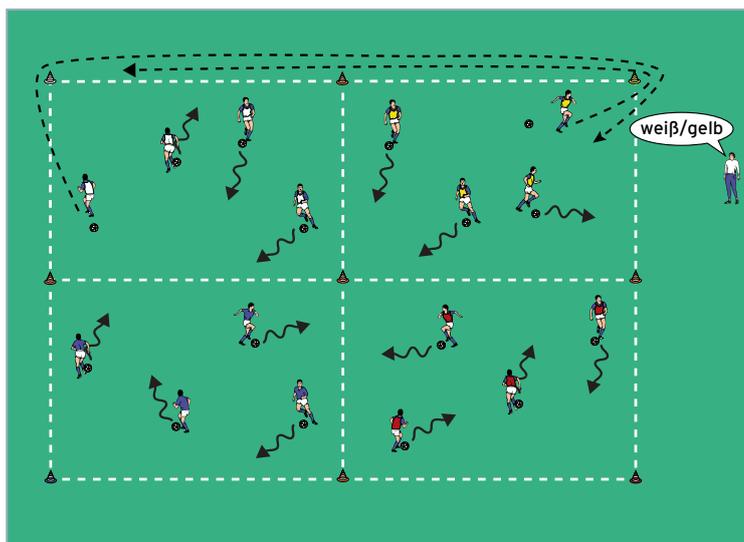
- Die Aktion läuft ohne Ball ab: Die Spieler führen verschiedene koordinative Aufgaben aus.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Felder ausreichend groß sind, damit die Spieler viel Raum zum Dribbeln haben.
- Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.
- Die Felderwechsel sollten möglichst ohne Pausen erfolgen.

AUFWÄRMEN 2: Felderwechsel II

von Mario Vossen (11.08.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden und den Feldern zuweisen
- Die Spieler an jeweils 3 Eckhütchen aufstellen
- Der erste Spieler an jeweils einem Eckhütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passt A zu B, der das Zuspiel direkt zurückprallen lässt.
- A spielt jetzt mit C einen Doppelpass, umdribbelt anschließend das freie Hütchen und passt zum jeweils nächsten Spieler am Starthütchen, der ebenfalls ins Feld startet usw.
- Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

Variationen

- Mit jeweils 2 Pflichtkontakten passen.
- C umdribbelt nach dem Zuspiel von A das freie Hütchen. Alle Spieler rücken nach ihrem Abspiel eine Position weiter.

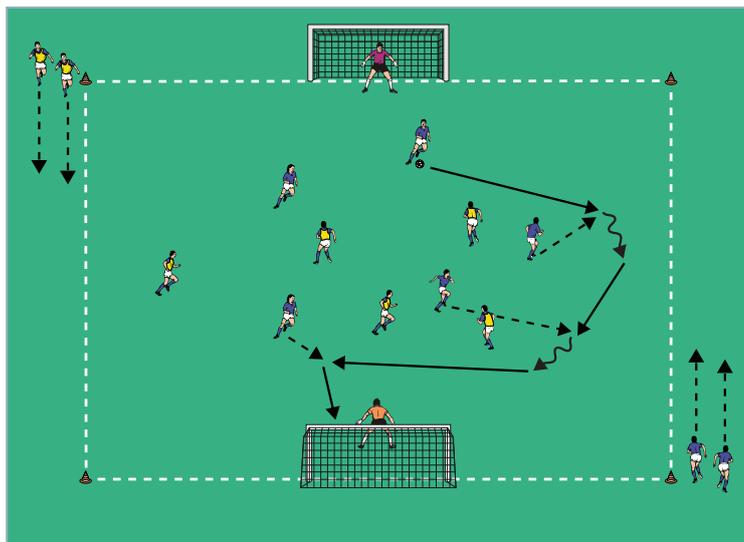
Tipps und Korrekturen

- Die Anspieler (B und C) nach jedem kompletten Durchgang wechseln.
- Nach jeweils 2 Durchgängen die Startposition auf die jeweils andere Seite verlegen und die Spielrichtung ändern.

HAUPTTEIL 1:

5 gegen 5 plus Läufer

von Marius Vossen (11.08.2015)



Organisation

- 1 Feld mit 2 Toren errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 2 Läufer, die sich außerhalb des Feldes postieren

Ablauf

- 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- Ohne Ecken und Einwürfe spielen: Jede Aktion wird von den entsprechenden Torhütern aus gestartet.
- Gleichzeitig laufen die übrigen Spieler locker um das Feld.
- Die Läufer nach jeweils 90 Sekunden wechseln.

Variationen

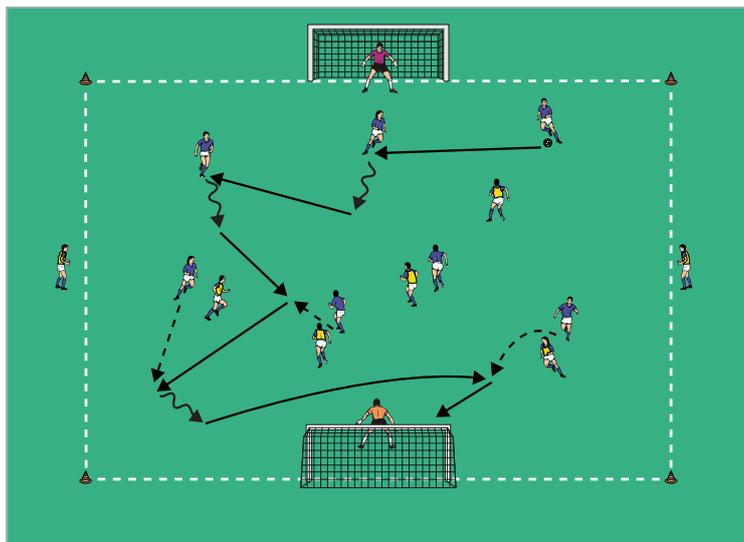
- Die Spieler im Feld dürfen sich nur flach zuspielen.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spielform findet in dieser Einheit bewusst zu Beginn des Hauptteils statt, da die Spieler zu diesem Zeitpunkt noch frisch sind.
- Mehrere Spielrunden durchführen: Jeder Spieler sollte möglichst 2-mal die Laufaufgabe übernehmen.
- Als Trainer die Spielform nicht unterbrechen, da das Spiel in dieser Einheit in erster Linie der Verbesserung der Fitness dient.

HAUPTTEIL 2: 7 gegen 5 plus 2

von Marius Vossen (11.08.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Rot stellt zunächst 2 Anspieler, die sich an den Seitenlinien postieren

Ablauf

- 7 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- Gelingt es Rot, den Ball zu erobern, so kontern diese im Zusammenspiel mit den beiden Anspielern auf das jeweils andere Tor.
- Die Anspieler nach jeweils 1 Minute fliegend wechseln.
- Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

Variationen

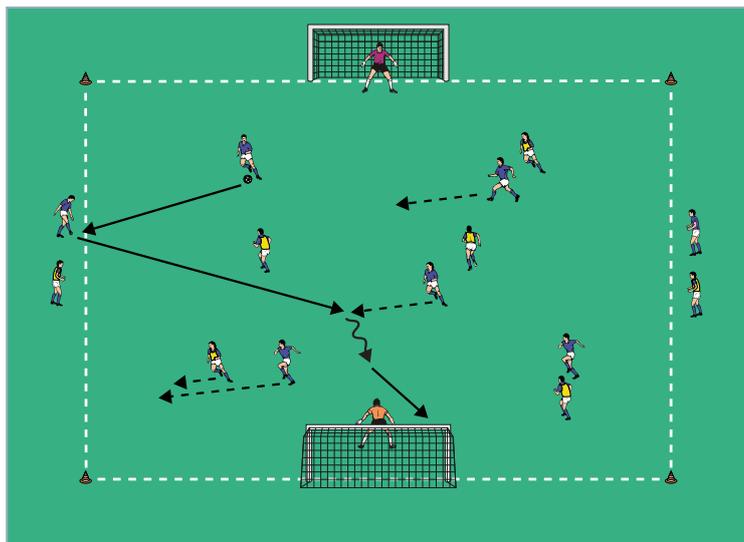
- Die Überzahlmannschaft darf mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Die Anspieler dürfen nur im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Möglichst 4 Durchgänge absolvieren.
- Dabei die Spieler immer wieder dazu auffordern, aktiv am Spiel teilzunehmen.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten, um die Spielpausen möglichst gering zu halten.

SCHLUSSTEIL: 5 gegen 5 plus 2 Anspieler

von Marius Vossen (11.08.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Teams beibehalten
- Jetzt stellt jede Mannschaft 2 Anspieler
- Die Anspieler stellen sich an den Seitenlinien auf

Ablauf

- 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Anspieler können jederzeit in den Aufbau einbezogen werden.
- Spielzeit pro Durchgang: 1 Minute.
- Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.

Variationen

- Treffer nach Vorlage durch einen der Außenspieler zählen doppelt.
- Die Anspieler dürfen nur im Direktspiel agieren.
- Im Feld mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Ohne Anspieler spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Erhöhung der Anspielerzahl senkt zum Trainingsende leicht die Intensität.
- Die Spieler zudem als Abschluss der Einheit locker auslaufen lassen.