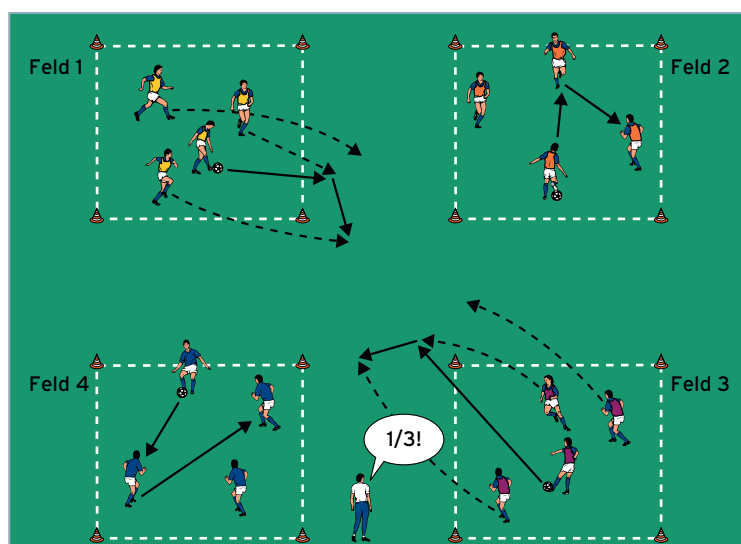


AUFWÄRMEN 1: Felder-Wechsel

von Michael Feichtenbeiner (22.09.2015)



Organisation

- 4 Hütchenquadrate markieren und die Felder durchnummerieren
- 4 Gruppen bilden und mit je 1 Ball in den Feldern verteilen

Ablauf

- Die Spieler passen sich in den Feldern jeweils in den eigenen Reihen zu.
- Der Trainer ruft 2 Gruppen auf und startet so die Aktion.
- Die aufgerufenen Gruppen müssen daraufhin die Felder wechseln. Die Passkombinationen laufen dabei weiter.
- Jeder Spieler muss im Zwischenraum zwischen den Feldern mindestens einmal in die Kombination eingebunden werden.
- Anschließend passen sich alle 4 Gruppen weiterhin in den Feldern zu usw.

Variationen

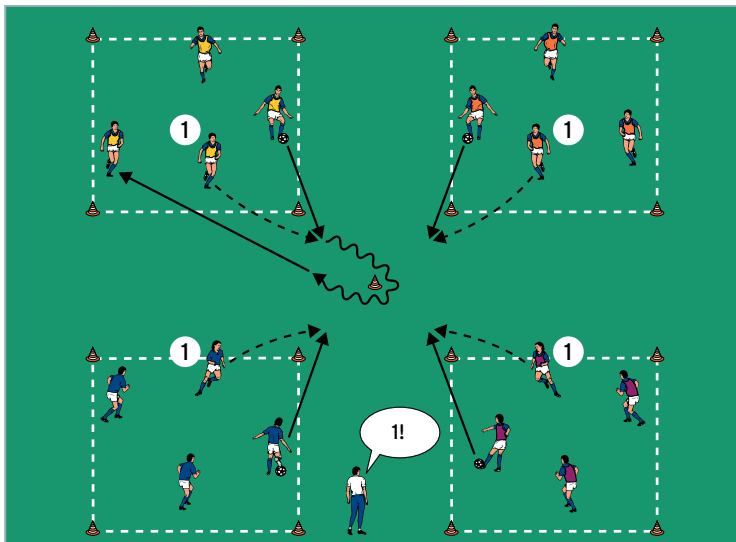
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erreicht zuerst komplett das jeweils andere Feld (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- Die Passkombinationen in den Feldern müssen mit jeweils genau 2 Kontakten erfolgen (annehmen, spielen).

Tipps und Korrekturen

- Beim Felderwechsel sollte der erste Ballbesitzer sofort in den Zwischenraum passen.
- Das Passtempo beim Felderwechsel kontinuierlich steigern.

AUFWÄRMEN 2: Nummern-Sprint

von Michael Feichtenbeiner (22.09.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Zusätzlich 1 zentrales Wendehütchen aufstellen
- Die Spieler jeweils durchnummerieren

Ablauf

- Die Spieler passen sich zunächst in den Feldern zu.
- Der Trainer ruft eine Nummer und startet so die Aktion.
- Die jeweiligen Ballbesitzer passen sofort zu den aufgerufenen Spielern, die auf das Trainerkommando sofort in den Zwischenraum starten.
- Anschließend kontrollieren sie die Zuspiele und umdribbeln das mittlere Hütchen.
- Danach passen sie zurück ins eigene Feld.
- Die Mannschaft, die zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt.

Variationen

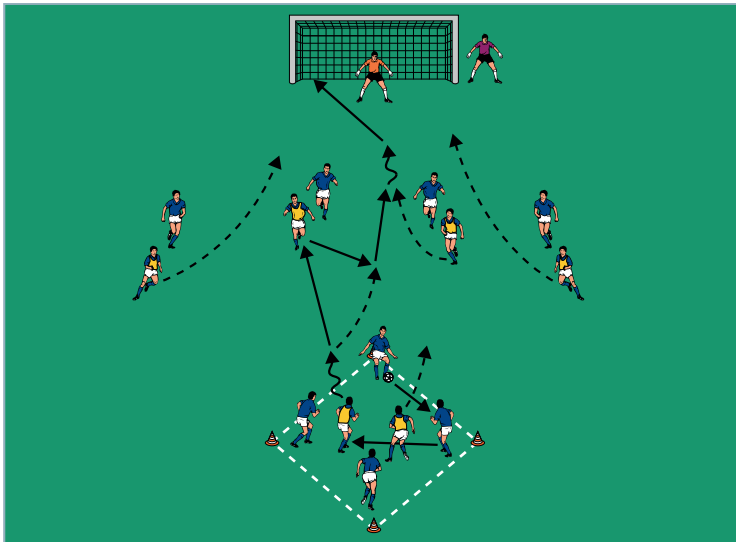
- Die Spieler müssen auf dem Weg zum zentralen Hütchen eine Finte ins Dribbling einbauen.
- Die Mannschaften müssen sich in den Feldern mit genau 2 Kontakten zuspielen (annehmen, passen).

Tipps und Korrekturen

- Die aufgerufenen Spieler müssen sich schnellstmöglich im Zwischenraum freilaufen, um die Zuspiele möglichst in den Lauf zum mittleren Hütchen zu erhalten.
- Nach einer Weile die Spieler erneut durchnummerieren, damit nicht immer die gleichen Spieler gegeneinander antreten müssen.

HAUPTTEIL 1: Umschaltspiel I

von Michael Feichtenbeiner (22.09.2015)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 1 großen Tor mit Torhüter errichten
- 1 Hütchenraute markieren
- Angreifer und Verteidiger benennen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

Ablauf

- Die Spieler von Blau spielen in der Raute im 4 gegen 2 auf Ballhalten ('Ecke-Spiel').
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so passen sie schnellstmöglich zu ihren Mitspielern vor das Tor.
- Mit ihrem Pass dürfen die Spieler von Gelb aus der Raute zum 6 gegen 4 vor das Tor nachrücken.
- Die Ballbesitzer versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, beginnt die nächste Aktion wieder mit dem 4 gegen 2 in der Raute usw.

Variationen

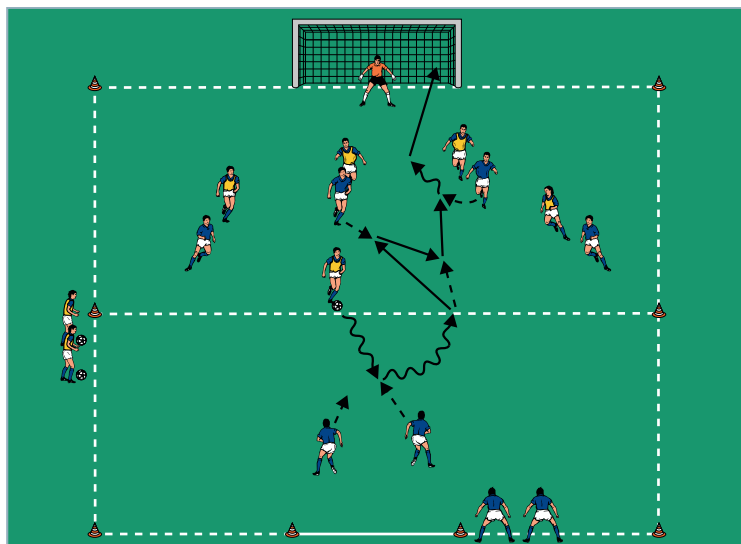
- Es darf nur 1 Spieler aus der Raute nachrücken.
- Die Anzahl der Verteidiger variieren.
- Das Überzahl-Team darf mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- In der Raute sollten die Ballbesitzer möglichst im Direktspiel agieren. Dies erleichtert den Ballgewinn von Gelb.
- Die Balleroberung löst ein schnelles Umschalten auf Angriff auf.
- Dabei schnellstmöglich zum gegnerischen Tor kombinieren und zielstrebig abschließen.

HAUPTTEIL 2: Umschaltspiel II

von Michael Feichtenbeiner (22.09.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Passraute entfernen
- Zusätzlich eine Dribbel- sowie die Mittellinie markieren
- Angreifer und Verteidiger bestimmen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

Ablauf

- Der erste Spieler von Gelb versucht, im 1 gegen 2 über die gegenüberliegende Hütchenlinie zu dribbeln.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so leiten sie mit einem sofortigen Pass auf einen Mitspieler in der anderen Feldhälfte den Gegenangriff ein und rücken in die gegnerische Hälfte nach.
- 6 gegen 5 bis zum Torabschluss.

Variationen

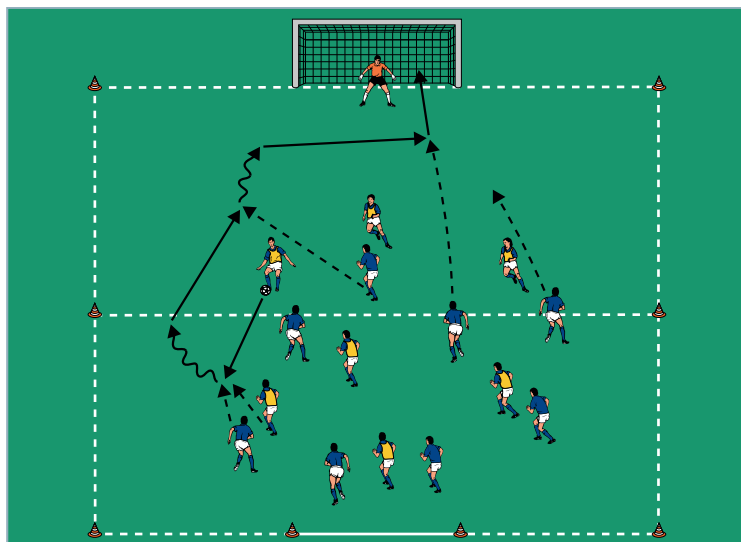
- Das Überzahl-Team muss innerhalb von 15 Sekunden auf das Tor mit Torhüter abgeschlossen haben.
- Das Überzahl-Team darf mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Jede Aktion wird von der Mittellinie aus gestartet.
- Auch wenn die Aufgabe für den Auftaktspieler von Gelb nur schwer zu lösen ist, sollte er versuchen, zielgerichtet über die Hütchenlinie zu dribbeln.
- Nach der Balleroberung müssen die beiden 'Mittelfeldspieler' von Blau schnellstmöglich eine Anspielmöglichkeit in der Tiefe suchen und sofort nachrücken.

SCHLUSSTEIL: 2-Zonen-Spiel

von Michael Feichtenbeiner (22.09.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden
- 1 Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- Gelb versucht, im 7 gegen 8 über die Hütchenlinie zu dribbeln oder 6 Pässe in der gegnerischen Hälfte zu spielen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das große Tor.

Variationen

- Die Anzahl der erforderlichen Pässe im Feld vor der Hütchenlinie variieren.
- Das Überzahl-Team darf mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Das Überzahl-Team muss innerhalb von 15 Sekunden abgeschlossen haben.
- Ein zweites Großtor errichten und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Jede Aktion wird vom Torhüter aus gestartet.
- Sollte das Spiel schwer in Gang kommen, darf Gelb erst nach einem Pass in die Zone vor der Hütchenlinie angegriffen werden.
- So entstehen zusätzlich Räume für das Umschaltspiel nach der Balleroberung.