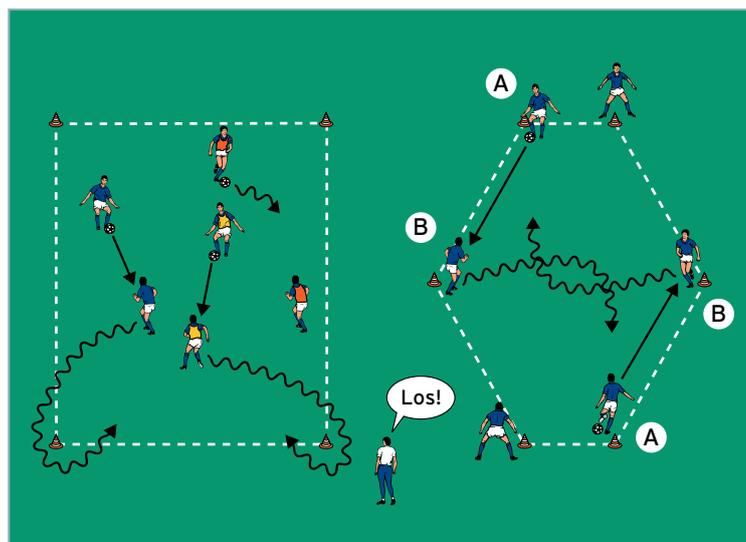


AUFWÄRMEN 1: Aufwärm-Mix

von Frank Engel (17.11.2015)



Organisation

- Zwei 20 x 20 Meter große Felder nebeneinander markieren
- 2 Gruppen zu je 6 Spielern bilden und auf die Felder verteilen
- In Feld 1 drei Spielerpaare mit je 1 Ball aufstellen
- In Feld 2 stellen sich je 2 Spieler mit Ball an den Positionen A und je 1 Spieler ohne Ball an den Positionen B auf

Ablauf

- In Feld 1 passen sich die Paare frei zu.
- Die Passempfänger dribbeln um ein Eckhütchen, bevor sie zurück zum Partner spielen.
- In Feld 2 passen die ersten Spieler A jeweils zu B.
- B nimmt in die Bewegung mit und dribbelt zur Startposition der anderen Gruppe.
- Die Spieler B ändern erst die Laufrichtung, nachdem sie aneinander vorbei gedribbelt sind.
- Aufgabenwechsel nach 4 Minuten.

Variationen

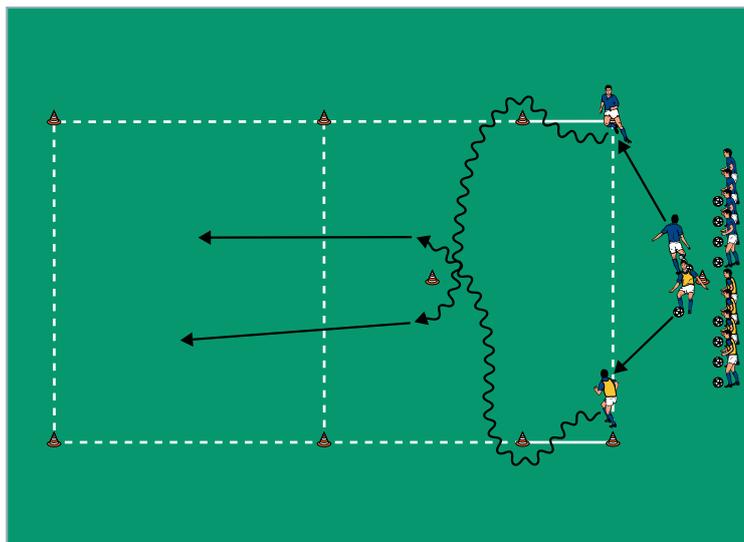
- In Feld 1 bauen die Spieler auf dem Weg zum Eckhütchen eine beliebige Finte ins Dribbling ein.
- Die Paarbildung in Feld 1 aufheben und frei miteinander spielen lassen.
- In Feld 2 auch zur anderen Seite aufspielen.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 die Pässe über eine längere Distanz spielen. Entsprechend freilaufen und das Zuspiel fordern.
- In Feld 2 zu Beginn der Übung der Trainer das Startkommando geben. Später kann 1 Spieler A die Aufgabe übernehmen.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Als Passempfänger aktiv entgegenkommen.
- Das Zuspiel direkt in die Bewegung mitnehmen und nicht 'totstoppen'.

AUFWÄRMEN 2: Timing-Spiel

von Frank Engel (17.11.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden
- Je 5 Spieler stellen sich mit Ball bei Position A, je 1 Spieler ohne Ball bei Position B auf

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf die Aktion.
- A passt jeweils zu B. B dribbelt durch das Hütchentor und anschließend zum Zielhütchen.
- Von hier aus spielen beide Spieler B einen Pass ins freie Feld.
- Jeder Ball, der im Feld liegen bleibt, ergibt 1 Punkt. Welches Team erzielt zuerst 8 Punkte?

Variationen

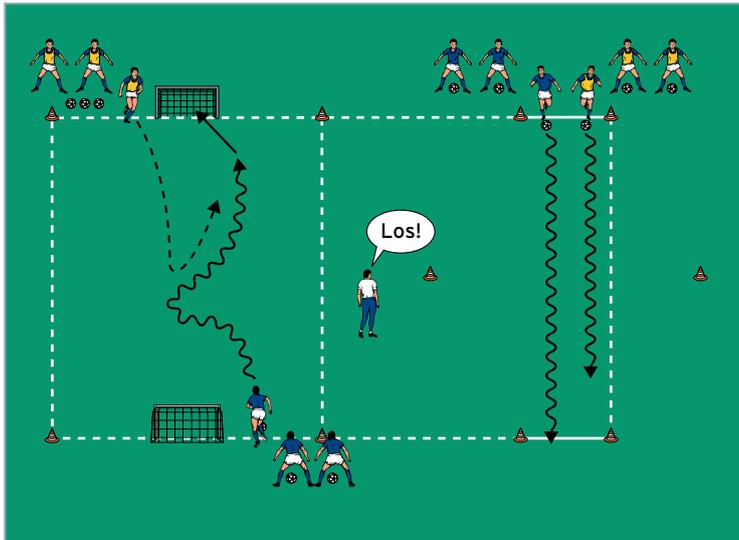
- Nur für den Ball, der zuerst ins freie Feld gespielt wird und dort liegen bleibt, 1 Punkt vergeben.
- Nur mit dem schwachen Fuß dribbeln und passen.

Tipps und Korrekturen

- Der Aufbau kann übernommen werden, es ist kein Umbau notwendig.
- Je nach Leistungsstand die Größe des Zielfeldes variieren.
- Nach jedem Durchgang tauschen die Mannschaften die Positionen.

HAUPTTEIL 1: 1-gegen-1-Spiel I

von Frank Engel (17.11.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Auf zwei Grundlinien von Feld 1 je 1 Minitor aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden
- In Feld 1 je 3 Spieler mit Ball neben die Minitore und in Feld 2 je 3 Spieler mit Ball an einem Hütchentor aufstellen

Ablauf

- Die Aktion startet in Feld 2 durch ein Kommando des Trainers.
- Die jeweils ersten Spieler dribbeln daraufhin über die Linie des gegenüberliegende Hütchentores.
- Derjenige, der zuerst die Linie überdribbelt, erhält 1 Punkt.
- Zudem erhält sein Mitspieler in Feld 1 das Angriffsrecht und dribbelt ins Feld.
- Hier versucht er, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf das gegenüberliegende Tor abzuschließen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf das andere Minitor.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt für die Mannschaft.

Variationen

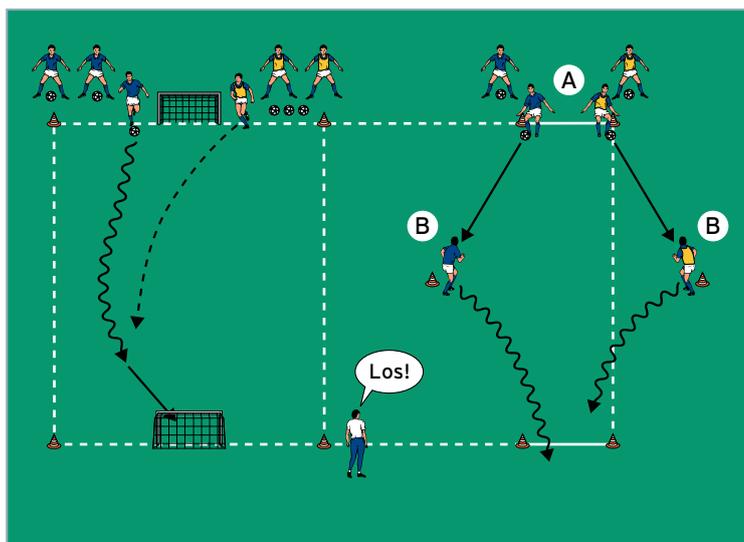
- Treffer in Feld 1 zählen doppelt.
- In Feld 2 bis zur Grundlinie gegenüber und zurück dribbeln.
- 2 gegen 2 in Feld 1.

Tipps und Korrekturen

- Die Aktion in Feld 2 ist der Auftakt für Feld 1.
- Im Mittelpunkt steht jedoch die 1-gegen-1-Situation.
- Da die Spieler erst nach dem Wettlauf wissen, wer das Angriffsrecht erhält, müssen sie sich schnellstmöglich auf die Situation einstellen.
- Den Gewinner des Wettlaufes laut ansagen.

HAUPTTEIL 2: 1-gegen-1-Spiel II

von Frank Engel (17.11.2015)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- Die Spieler auf die Positionen verteilen
- In Feld 2 haben die Spieler A jeweils Bälle

Ablauf

- Die Aktion startet in Feld 2.
- Auf Kommando des Trainers passen die jeweils ersten Spieler A zu B.
- B nimmt in die Bewegung mit und dribbelt zur Hütchenlinie.
- Derjenige, der zuerst die Linie überdribbelt, gewinnt das Angriffsrecht für den Mitspieler in Feld 1.
- Der entsprechende Spieler dribbelt als Angreifer ins Feld und versucht, unter Gegnerdruck zum Abschluss zu kommen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf das andere Minitor.

Variationen

- In Feld 2 lässt B klatschen, umläuft das seitliche Hütchen und erhält dann den Pass in den Raum.

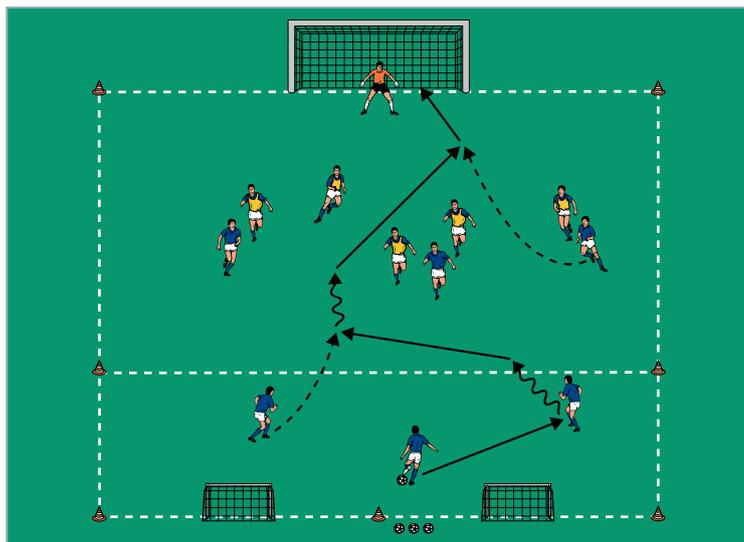
Tipps und Korrekturen

- Diesmal werden nur Punkte in Feld 1 vergeben.
- Als Angreifer den Zeitvorteil nutzen und möglichst den Laufweg des Verteidigers kreuzen.
- Nach jeweils 2 Durchgängen tauschen die Gruppen die Felder.
- Die Punkte aus beiden Hauptteilen werden zusammengezählt und der Sieger ermittelt.

SCHLUSSTEIL:

6 gegen 5

von Frank Engel (17.11.2015)



Organisation

- Ein 40 x 30 Meter großes Feld markieren
- Auf eine Grundlinie 1 Tor mit Torhüter und gegenüber 2 Minitore aufstellen
- Vor den Minitoren eine 15-Meter-Zone errichten
- 2 Mannschaften zu 6 und 5 Spielern bilden und im Feld verteilen

Ablauf

- Blau spielt im 6 gegen 5 auf das große Tor.
- Gelb verteidigt das Tor mit Torhüter und kontert auf die Minitore.
- Im Spielaufbau von Blau wird die Zone vor den kleinen Toren nicht von Gelb betreten.
- Nach 4 Minuten die Seiten wechseln.

Variationen

- Blau spielt stets von den Minitoren aus auf.
- Gelb hat nach einer Balleroberung maximal 10 Sekunden Zeit zu kontern.
- Blau spielt mit maximal 3 Kontakten.

Tipps und Korrekturen

- Die Zone vor den kleinen Toren dazu nutzen, Tempo mit dem Ball aufzunehmen.
- Ansonsten ist das Spiel weitestgehend frei.
- Da die verteidigende Mannschaft in Unterzahl agiert, oftmals im Dribbling versuchen, zum Abschluss zu kommen.
- Hierdurch findet sich der Schwerpunkt der Einheit auch im Abschlussspiel wieder.
- Möglichst zielstrebig abschließen.