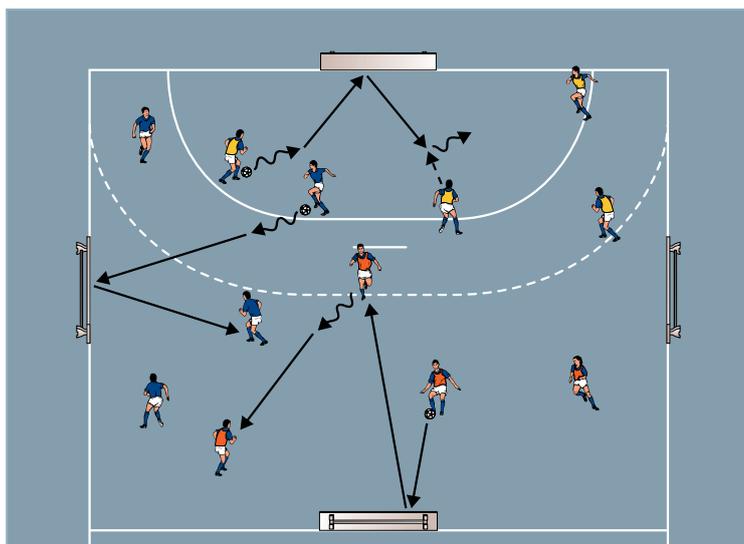


AUFWÄRMEN 1: Bank-Wechsel

von Christian Wück (15.12.2015)



Organisation

- Eine Hallenhälfte als Spielfeld nutzen
- An jeder Außenlinie eine auf die Seite gelegte Bank platzieren
- 3 Gruppen zu je 4 Spielern mit je 1 Ball bilden und im Feld aufstellen

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln durch das Feld und passen gegen eine Bank.
- Den zurückprallenden Ball in die Bewegung mitnehmen und zu einem Mitspieler passen.
- Dieser hat nun die Aufgabe, den Ball gegen eine andere Bank zu passen usw.

Variationen

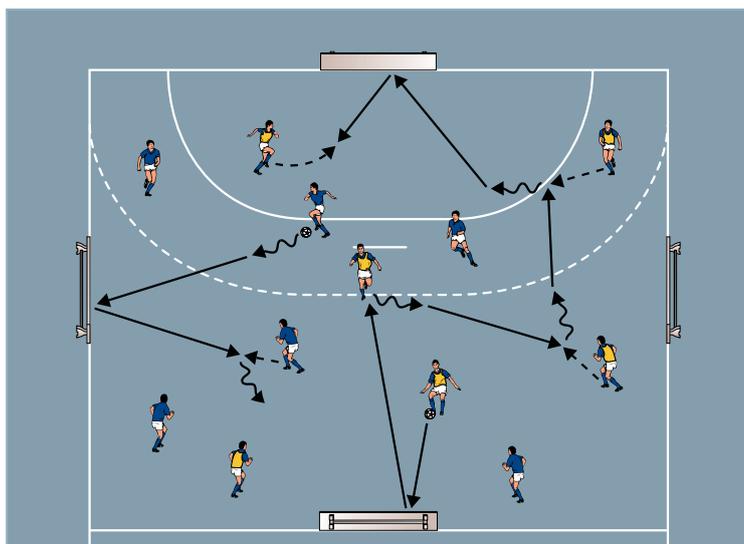
- Die Aktion läuft als Wettkampf ab: Welche Mannschaft hat zuerst den Ball gegen alle Bänke gespielt.
- Der Trainer stellt koordinative Aufgaben für die Spieler, die nicht in Ballbesitz sind.
- Nur mit rechts/links passen.
- Jede Gruppe spielt mit 2 Bällen.

Tipps und Korrekturen

- Alle Spieler sind in Bewegung.
- Die Pässe gegen die Bank so spielen, dass der zurückprallende Ball direkt in eine andere Richtung mitgenommen werden kann.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.

AUFWÄRMEN 2: Pass-Kreuzung

von Christian Wück (15.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden
- Jedes Team hat 1 Ball

Ablauf

- Jeder Mannschaft 2 gegenüberliegende Bänke zuweisen.
- Die Spieler passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- Der Ballführende passt so gegen eine Bank, dass der Ball zu einem Mitspieler abprallt.
- Anschließend 3 Pässe in den eigenen Reihen spielen, bevor gegen die andere Bank gepasst wird.
- Dieser Pass sollte zu dem Spieler abprallen, der noch nicht in Ballbesitz war.
- Welche Mannschaft passt zuerst gegen 6 Bänke?

Variationen

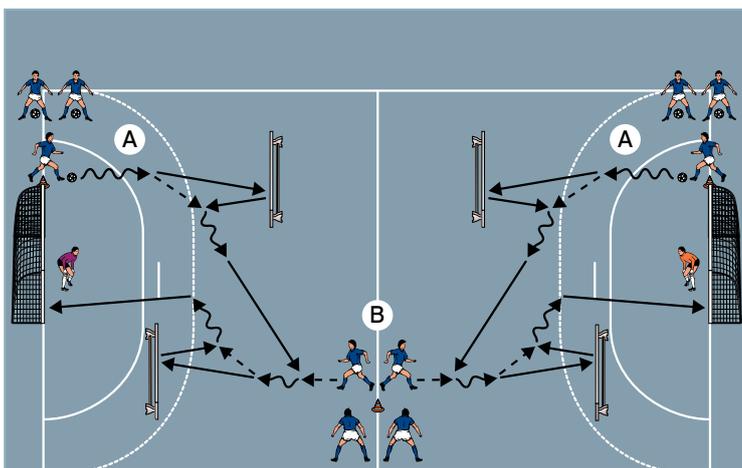
- Die Spieler müssen mit 2 Kontakten spielen.
- Nur im Direktspiel agieren.
- Nur mit rechts/links passen.
- Wettbewerb: Welches Team bespielt in 3 Minuten die meisten Bänke?

Tipps und Korrekturen

- Alle Spieler werden in die Aktion eingebunden.
- Alle Spieler sind stets in Bewegung.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.

HAUPTTEIL 1: Bank-Abschluss I

von Christian Wück (15.12.2015)



Organisation

- Die gesamte Halle nutzen und auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- In beiden Hälften je 2 auf die Seite gelegte Bänke als Rückprall-Optionen platzieren
- Mit Hütchen Positionen markieren
- 2 Gruppen zu je 6 Spielern bilden und auf die Positionen verteilen
- A jeweils mit Ball

Ablauf

- A dribbelt ins Feld und passt scharf gegen die erste Bank.
- Den zurückprallenden Ball in die Bewegung mitnehmen und zu B spielen.
- B kommt entgegen, nimmt mit und passt gegen die zweite Bank.
- Den Abpraller mitnehmen und abschließen.
- Nach der Aktion jeweils eine Positioniterrücken.

Variationen

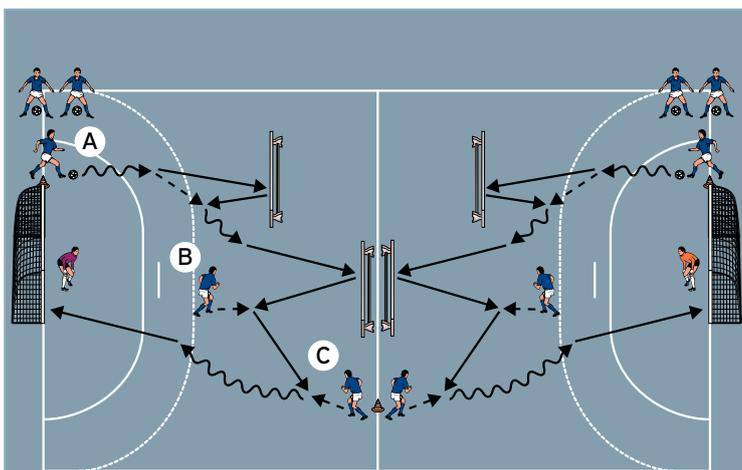
- Nur mit rechts/links passen.
- Wettspiel I: Die Mannschaft, die zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt. Welches Team erreicht zuerst 8 Punkte?
- Wettspiel II: Welches Team trifft in 5 Minuten häufiger?

Tipps und Korrekturen

- Die Bälle möglichst flach und scharf gegen die Bank spielen.
- Der ebene Hallenboden und die Bank als Bande decken jede technische Unsauberkeit auf. Entsprechend dürfen die Bälle nicht springen.
- Nach einigen Durchgängen die Seiten wechseln.

HAUPTTEIL 2: Bank-Abschluss II

von Christian Wück (15.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 2 Bänke an der Mittellinie aufstellen
- Mit Hütchen Positionen markieren und die Spieler auf die Positionen verteilen
- A jeweils mit Ball

Ablauf

- A dribbelt ins Feld und passt scharf gegen die erste Bank.
- Den zurückprallenden Ball in die Bewegung mitnehmen und gegen die zweite Bank spielen.
- Den Ball so spielen, dass er zu B abprallt.
- B legt direkt zu C ab, der nach einem Tempodribbling abschließt.
- Nach der Aktion jeweils eine Position weiterrücken.

Variationen

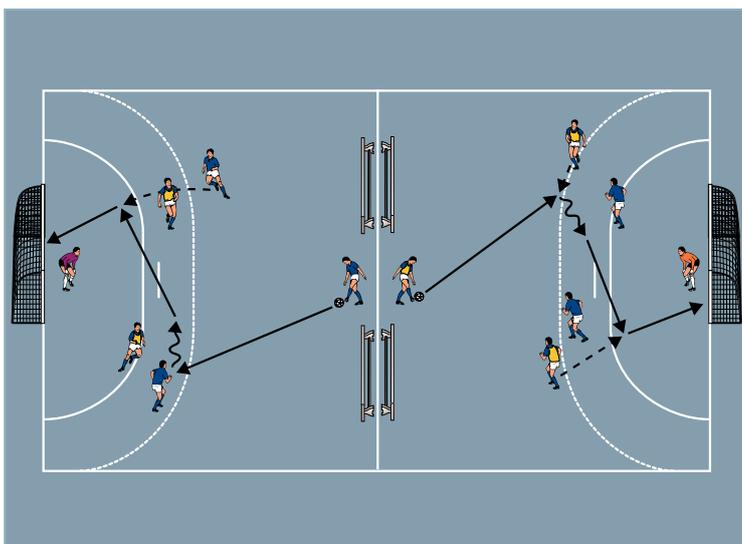
- A spielt nach dem ersten Pass gegen die Bank einen Doppelpass mit B. Anschließend läuft die Aktion wie vorgegeben weiter.
- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Wettbewerb: Die Teams spielen gegeneinander. Welches Team trifft häufiger in 4 Minuten?

Tipps und Korrekturen

- Von beiden Seiten aufspielen.
- Darauf achten, dass der schwache Fuß nicht umlaufen wird.
- Die Spieler stets dazu motivieren, den schwachen Fuß zu nutzen.
- Mit möglichst wenig Kontakten spielen.

SCHLUSSTEIL: Doppeltes 3 gegen 2

von Christian Wück (15.12.2015)



Organisation

- Beide Hälften als Spielfelder nutzen
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter und an der Mittellinie je 2 auf die Seite gelegte Bänke aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 5 Spielern bilden
- Jede Mannschaft stellt 2 Angreifer, 2 Verteidiger und 1 Anspieler
- Die Anspieler haben Bälle

Ablauf

- Die Teams treten im 2 gegen 2 gegeneinander an.
- Jede Aktion wird vom Anspieler des Angriffsteams gestartet.
- Der Ball darf jederzeit zum Anspieler zurückgespielt werden.
- Die Anspieler dürfen nur direkt spielen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf die beiden Bänke.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 3 Minuten.

Variationen

- Tore der Angriffsmannschaft zählen doppelt.
- Kontertore zählen dreifach.
- Der Anspieler kann im Konterspiel von den Verteidigern eingebunden werden.
- Die Angreifer spielen mit maximal 3 Kontakten.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang tauschen die Mannschaften im Feld die Aufgaben.
- Die beiden Anspieler tauschen entsprechend die Felder.
- Nach 2 Durchgängen neue 2er Team bilden und neue Anspieler bestimmen.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Möglichst zielstrebig abschließen.