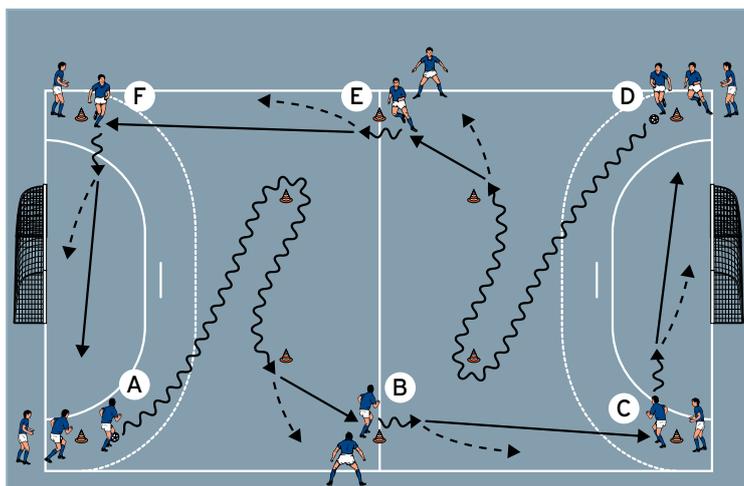


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen im Parcours

von Armin Friedrich (15.12.2015)



Organisation

- Einen Parcours markieren
- Die Spieler an den Stationen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball

Ablauf

- A und D umdribbeln die Wendehütchen und passen zu B bzw. E weiter.
- Die Passempfänger nehmen kurz an und mit und passen zu C bzw. F weiter.
- C und F passen zurück zum jeweils nächsten Spieler bei D bzw. A usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

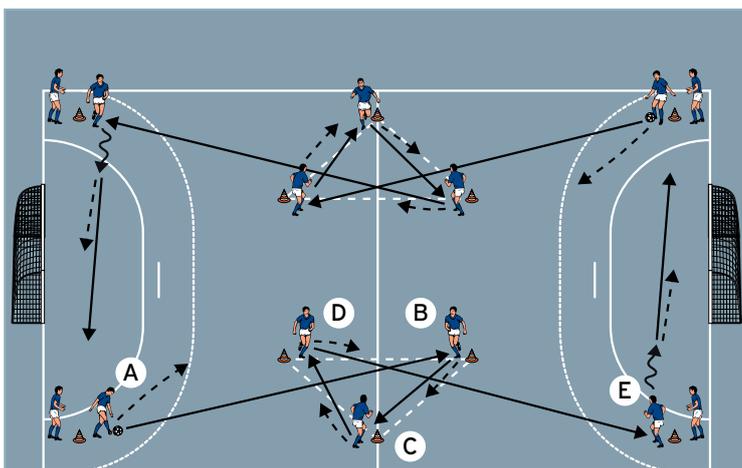
- Die jeweils ersten Spieler bei A, C, D und F haben je 1 Ball: Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen!
- Die Spielrichtung wechseln.
- Verschiedene Dribbeltechniken vorgeben (z. B. mit der Sohle, zwischen den Innenseiten oder rückwärts dribbeln).

Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung achten.
- Als Passempfänger den Zuspielen nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.

AUFWÄRMEN 2: Kurzpässe im Dreieck

von Armin Friedrich (15.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die mittleren Hütchen als Passdreiecke aufbauen
- Die Spieler an den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B ins Passdreieck.
- Dieser passt zu C, der auf D weiterleitet.
- D passt nach außen zu E, der kurz an- und mitnimmt und zum jeweils nächsten Spieler bei A auf der anderen Seite weiterleitet.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

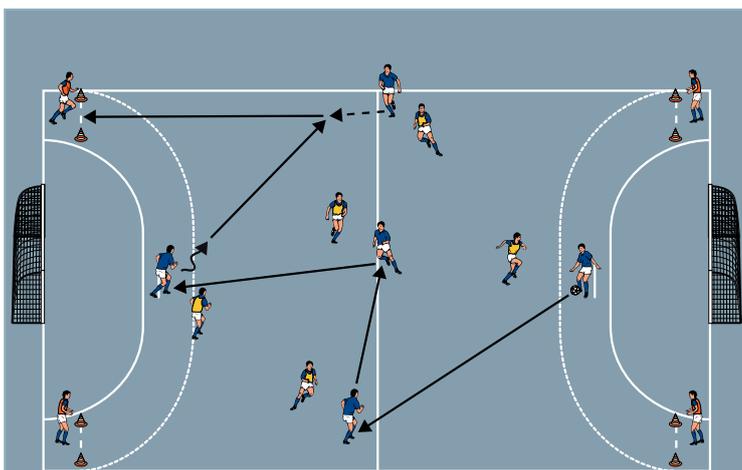
- Im Passdreieck mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Im Passdreieck im Direktspiel agieren.
- Die Spielrichtung wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Auf flache und präzise Zuspiele in den Fuß der Passempfänger achten.
- In Ballerwartungshaltung auf den Fußballen agieren.
- Den Zuspielen nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.

HAUPTTEIL 1: 5 gegen 5 mit 4 neutralen Wandspielern

von Armin Friedrich (15.12.2015)



Organisation

- In den Ecken des Hallenspielfeldes je 1 Hütchentor markieren
- 4 neutrale Wandspieler bestimmen und hinter den Hütchentoren aufstellen
- 2 Teams zu je 5 Spielern bilden

Ablauf

- 5 gegen 5 im Feld.
- Ziel ist es, einen der neutralen Wandspieler hinter den Hütchentoren anzuspielen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- Gelingt dies, so bleibt das erfolgreiche Team in Ballbesitz.
- Bei Ballgewinn der Verteidiger sofort die Aufgaben wechseln.

Variationen

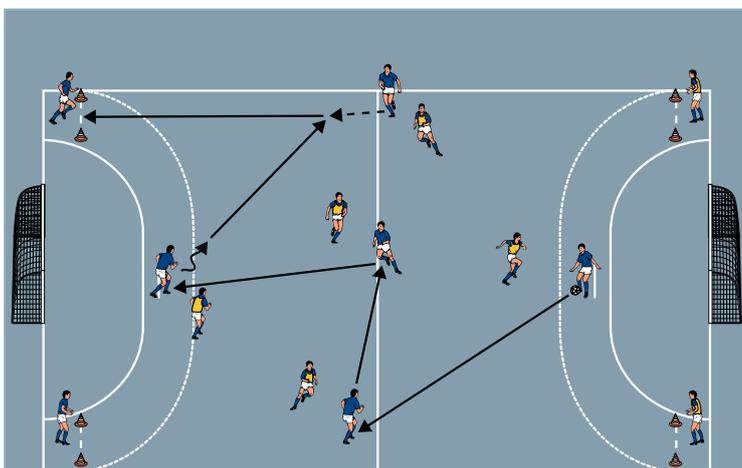
- Die Breite der Hütchentore verändern.
- Die Wandspieler müssen den Zuspielen aktiv entgegenstarten und den Ball vor der Torlinie annehmen.

Tipps und Korrekturen

- Die beiden Teams sollen sich in Ballbesitz möglichst immer wieder in einer 'Würfel-Fünf-Aufstellung' postieren.
- Nach einem erfolgreichen Zuspiel zum Wandspieler bleibt das jeweilige Team im Ballbesitz, darf jedoch nicht zweimal nacheinander zum gleichen Wandspieler passen.
- Als Wandspieler in Erwartungshaltung auf den Fußballen agieren.
- Die Wandspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: 5 plus 2 gegen 5 plus 2: Spiel auf Wandspieler

von Armin Friedrich (15.12.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Teams bilden
- Jede Mannschaft stellt 2 Wandspieler, die sich jeweils auf einer Seite hinter den Hütchentoren aufstellen

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt versuchen die Ballbesitzer, die eigenen Wandspieler hinter den gegenüberliegenden Hütchentoren anzuspielen (= 1 Punkt).
- Bei einem erfolgreichem Zuspiel bleibt das jeweilige Team in Ballbesitz.

Variationen

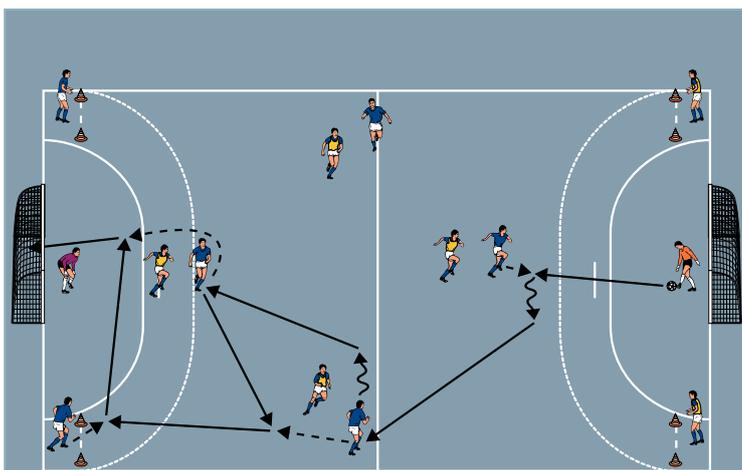
- Der Zuspieler wechselt nach einem erfolgreichen Pass sofort mit dem jeweiligen Wandspieler die Positionen und Aufgaben.
- Im Feld mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- Auf ein reges Freilaufverhalten aller Spieler der Ballbesitzer achten.
- Möglichst direkt spielen.
- Als Passgeber nach jedem Abspiel sofort wieder anbieten ("Spiel und geh!").
- Die Wandspieler regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: 4 plus 2 gegen 4 plus 2 auf Tore

von Armin Friedrich (15.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Zusätzlich auf den Grundlinien je 1 Tor aufstellen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 4 plus 2 gegen 4 plus 2 auf die Tore mit Torhütern.
- Gültige Treffer können erst nach einem Anspiel auf einen der Wandspieler erzielt werden.

Variationen

- Gültige Treffer können erst nach Zuspielen zu beiden Wandspielern erzielt werden.
- Im Feld mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Wandspieler dürfen nur im Direktspiel agieren.
- Nach einem Zuspiel zu einem Wandspieler dribbelt dieser ins Feld und tauscht sofort mit dem Passgeber die Positionen und Aufgaben.

Tipps und Korrekturen

- Die Möglichkeit zum Steilpass auf einen der Wandspieler sofort erkennen und nutzen.
- Zielstrebig abschließen!
- Die Wandspieler regelmäßig wechseln.