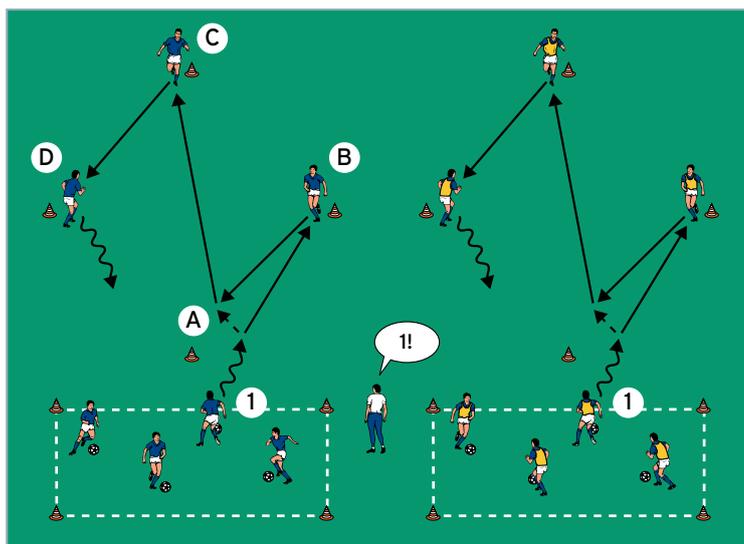


AUFWÄRMEN 1: Schnelle Passkombination I

von Mario Vossen (09.02.2016)



Organisation

- Zwei 8 Meter große Pass-Rauten errichten
- Vor jeder Raute ein 5 x 10 Meter großes Feld markieren
- 2 Gruppen zu je 7 Spielern bilden und auf je eine Raute verteilen

Ablauf

- Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen in der Raute.
- Die Spieler im Feld erhalten je eine Nummer und dribbeln zunächst frei im Feld.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Nummer die Aktion.
- Der aufgerufene Spieler dribbelt auf Position A und spielt zu B, der das Zuspiel klatschen lässt.
- A passt daraufhin zu C, der direkt zu D weiterleitet.
- D kontrolliert das Zuspiel und dribbelt ins Feld.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler 1 Position weiter.

Variationen

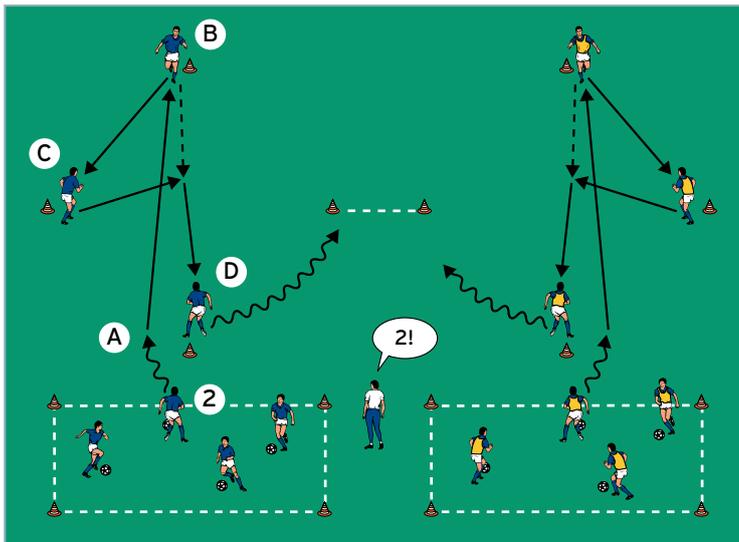
- Der Trainer erteilt Kontaktvorgaben für die Kombinationen.
- Nur mit rechts/links dribbeln und passen.
- Den Spielern im Feld Dribbelvorgaben geben.

Tipps und Korrekturen

- Da die Spieler im Feld ständig in Bewegung sind, wird ein ausreichender Erwärmungseffekt erzielt.
- Die Zuspiele sollten möglichst scharf und präzise erfolgen.
- Der Spieler, der von Position D ins Feld wechselt, übernimmt die Nummer von dem Spieler, der zuletzt aus dem Feld gedribbelt ist.

AUFWÄRMEN 2: Schnelle Passkombination II

von Mario Vossen (09.02.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich eine Ziellinie zwischen den Rauten errichten

Ablauf

- Die vorgegebenen Positionen besetzen.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Nummer die Aktion.
- Der aufgerufene Spieler dribbelt aus dem Feld und passt zu B.
- B spielt anschließend einen Doppelpass mit C und weiter zu D.
- D kontrolliert das Zuspiel und dribbelt über die Ziellinie.
- Der Spieler, der zuerst die Linie überdribbelt, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler 1 Position weiter.

Variationen

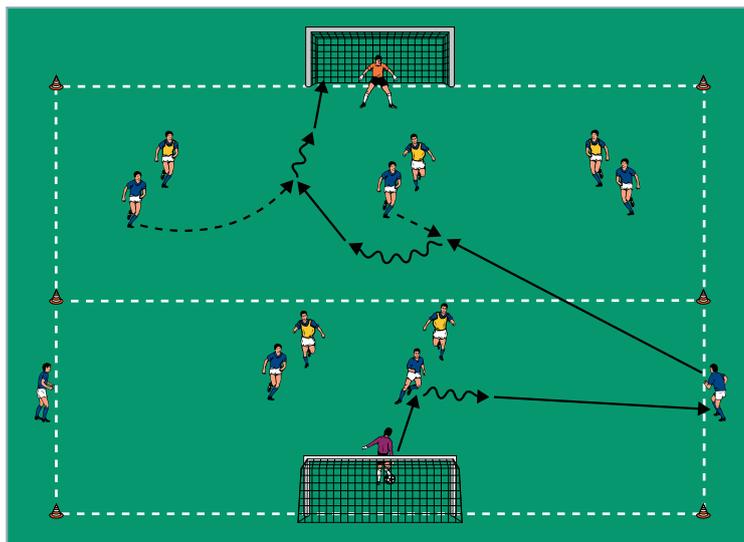
- B spielt zu C, der zu D weiterleitet.
- Nur mit rechts/links passen.
- Nur direkt spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die aufgerufenen Spieler dribbeln aus dem Feld, bevor sie zu B spielen.
- Darauf achten, dass alle Spieler in Bewegung sind.
- Mit möglichst wenig Kontakten spielen.
- Die erzielten Punkte jeweils laut mitzählen.

HAUPTTEIL 1: 5 gegen 5 plus 2 I

von Mario Vossen (09.02.2016)



Organisation

- Ein 32 x 40 Meter großes Spielfeld mit Mittellinie errichten
- Auf zwei Grundlinien gegenüber je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 5 Spielern bilden
- 2 Anspieler benennen und auf den Seitenlinien aufstellen

Ablauf

- Die Teams spielen im 5 gegen 5 gegeneinander.
- Blau erhält zunächst das Angriffsrecht und kann die beiden Anspieler an den Außenpositionen in den Angriffsaufbau einbeziehen.
- Jede Aktion wird vom Torhüter von Blau eröffnet.
- Nach 5 Minuten das Angriffsrecht tauschen.

Variationen

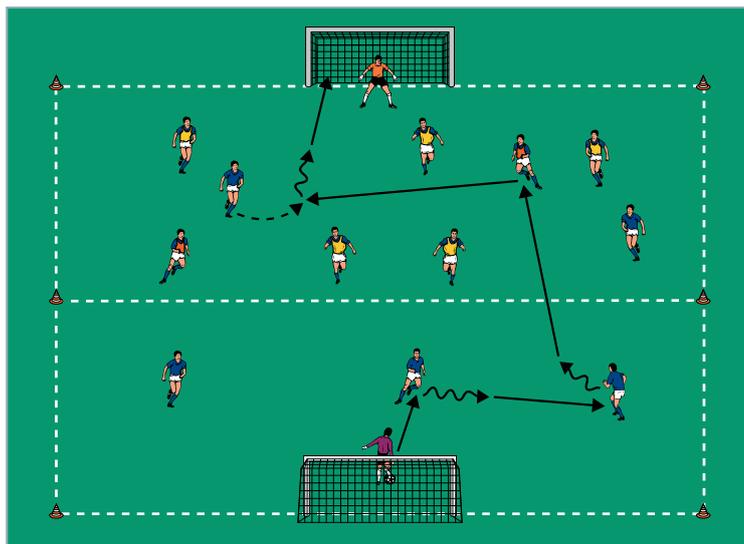
- Die Anspieler müssen direkt spielen.
- Im Feld mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Ein Treffer nach Zuspiel eines Anspielers zählt doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Die Anspieler regelmäßig wechseln.
- Zielstrebig nach vorne spielen.
- Als Anspieler auch offensiv in die gegnerische Hälfte spielen und nicht nur klatschen lassen.

HAUPTTEIL 2: 5 gegen 5 plus 2 II

von Mario Vossen (09.02.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- 2 Mannschaften zu je 5 Spielern bilden
- 2 neutrale Spieler benennen

Ablauf

- Die Teams spielen im 5 gegen 5 gegeneinander.
- Beide Mannschaften können die neutralen Spieler bei Ballbesitz in den Angriffsaufbau einbeziehen.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 5 Minuten.

Variationen

- Die neutralen Spieler dürfen nur in der gegnerischen Hälfte eingesetzt werden.
- Die neutralen Spieler müssen mit höchstens 2 Kontakten spielen.
- Alle Spieler haben maximal 3 Kontakte.

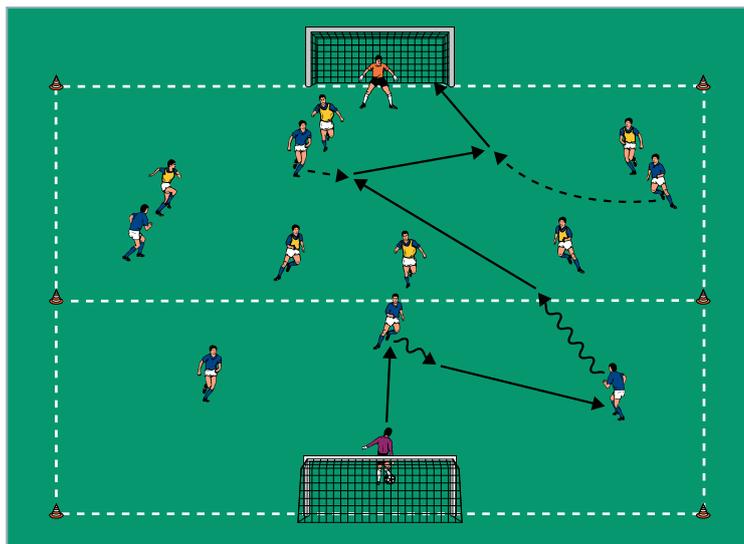
Tipps und Korrekturen

- Die neutralen Spieler versuchen das Spiel schnell zu machen.
- Zielstrebig abschließen.
- Eine Überzahl mit 2 Spielern verleitet oftmals dazu, auf Ballbesitz zu spielen.
- Die neutralen Spieler regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL:

6 gegen 6

von Mario Vossen (09.02.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden

Ablauf

- Die Teams spielen im 6 gegen 6 gegeneinander.
- Blau erhält zunächst das Angriffsrecht.
- Jede Aktion wird vom Torhüter von Blau gestartet.
- Gelb muss sich in die eigene Hälfte zurückziehen.
- Nachdem Blau in die gegnerische Hälfte gespielt hat, läuft das Spiel frei weiter.
- Nach 5 Minuten die Aufgaben tauschen.

Variationen

- Tore der verteidigenden Mannschaft zählen doppelt. Somit wird die angreifende Mannschaft dazu angehalten, nach Ballverlust schnell umzuschalten.
- 2 Spieler der verteidigenden Mannschaft dürfen direkt die gegnerische Hälfte betreten.

Tipps und Korrekturen

- Nach 2 Durchgängen eine freie Spielphase einbauen.
- Die Angreifer richten sich so aus, dass sich ausreichend Spieler in der 'Absicherung' hinter dem Ball befinden.
- Die Verteidiger schalten nach Ballgewinn möglichst schnell tief in die gegnerische Hälfte um.