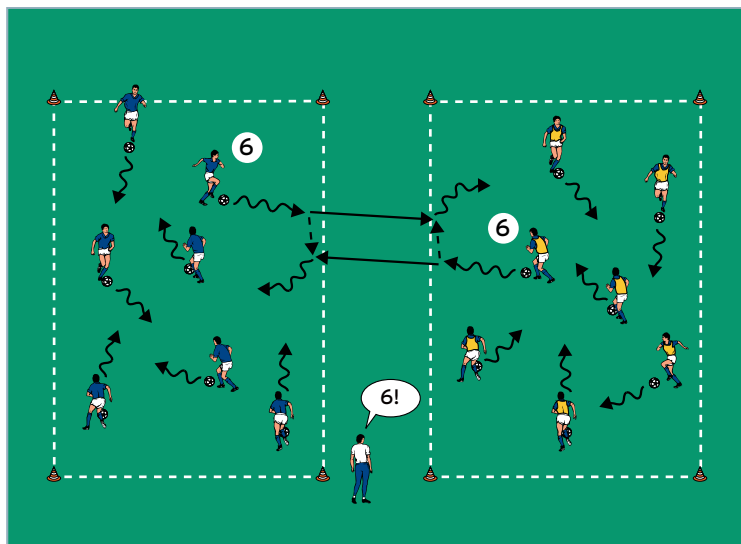


AUFWÄRMEN 1: Ball-Tausch

von Mario Vossen (23.02.2016)



Organisation

- Zwei 10 x 15 Meter große Felder errichten
- Zwei Gruppen zu je 7 Spielern bilden
- Jedem Spieler eine Nummer zuweisen
- Jeder Spieler hat 1 Ball
- Die Teams je einem Feld zuweisen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Nummer die jeweilige Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler müssen nun möglichst schnell und gleichzeitig zum Spieler im anderen Feld passen.

Variationen

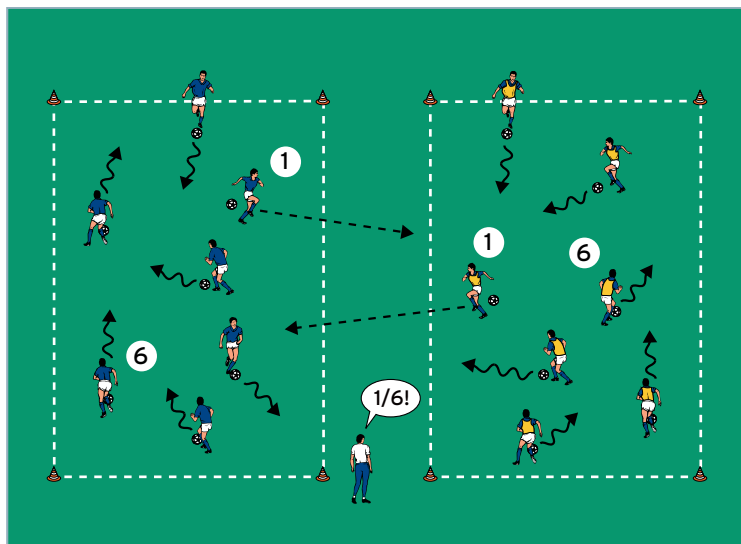
- Der Trainer ruft eine Zahl und eine Finte, die von den aufgerufenen Spielern ausgeführt wird, bevor der Ball getauscht wird.
- Der Trainer ruft eine Zahl und eine Finte, die von den aufgerufenen Spielern ausgeführt wird, nachdem der Ball getauscht wurde.

Tipps und Korrekturen

- Die Pässe ins andere Feld müssen aus dem eigenen Feld erfolgen.
- Nach dem Balltausch dribbeln die Spieler in erhöhtem Tempo.
- Die anderen Spieler nutzen die gesamte Breite und Tiefe des Feldes aus.

AUFWÄRMEN 2: Balljagd-Duell

von Mario Vossen (23.02.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten

Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- Der Trainer startet per Zuruf von 2 Nummern die Aktion.
- Der erste aufgerufene Spieler startet ohne Ball ins gegnerische Feld und versucht den Ball des zweiten aufgerufenen Spielers der gegnerischen Mannschaft auszuspielen.
- Der Spieler, der nach einer erfolgreichen Aktion zuerst wieder ins eigene Feld zurückkehrt, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.

Variationen

- Der Trainer ruft 3 Zahlen: Die aufgerufenen Spieler spielen nun die Bälle von 2 Spielern aus dem Feld.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln ins andere Feld.

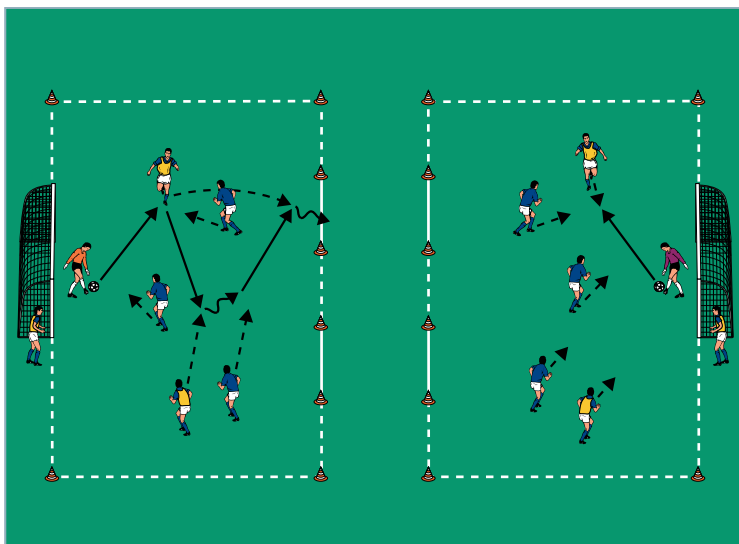
Tipps und Korrekturen

- Nach dem Trainerkommando heben die zweitgenannten Spieler für jeweils 5 Sekunden den Arm.
- Die nichtgenannten Spieler dribbeln weiter frei im Feld.
- Sie dürfen nicht aktiv in die Aktion eingreifen.

HAUPTTEIL 1:

Doppeltes 2 gegen 3

von Mario Vossen (23.02.2016)



Organisation

- Vor je 1 Tor mit Torhüter ein 20 x 30 Meter großes Feld markieren
- Auf der Grundlinie gegenüber 2 Dribbellinien errichten
- Zwei Mannschaften zu je 6 Spielern bilden
- Jede Mannschaft stellt 3 Angreifer und 2 Verteidiger
- Je 1 Verteidiger pro Team pausiert außerhalb

Ablauf

- 2 gegen 3 in beiden Feldern.
- Jede Aktion wird durch ein Zuspiel des Torhüters auf einen der beiden Verteidiger gestartet.
- Die Ballbesitzer versuchen, über eine der beiden Konterlinien zu dribbeln.
- Erobern die Angreifer den Ball, so schließen sie auf das Tor ab.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

Variationen

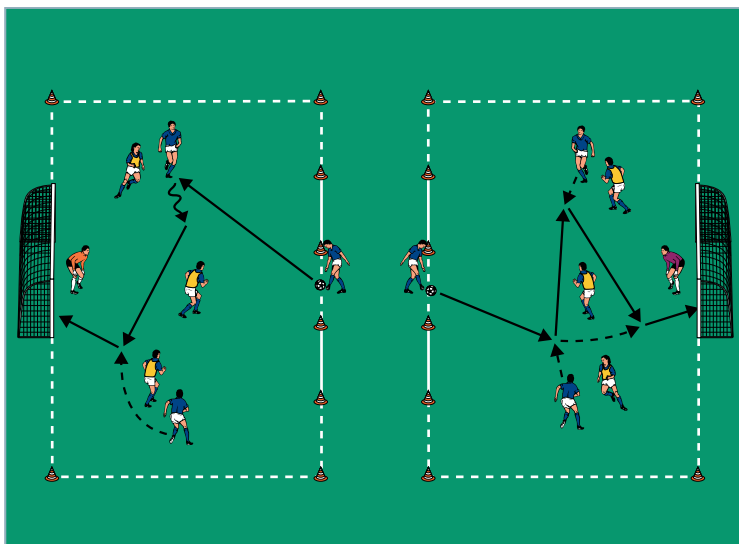
- Die Aktion läuft als Wettkampf ab: Die Mannschaft, die zuerst 1 Tor erzielt, erhält 2 Punkte.
- Die Überzahlmannschaft hat zunächst immer Ballbesitz.

Tipps und Korrekturen

- Vor jeder Aktion ziehen sich die Angreifer bis zur Hälfte des Feldes zurück.
- Nach dem Zuspiel den ballführenden Spieler mit 2 Spielern unter Druck setzen und versuchen, den Ball zu erobern.
- Nach der Balleroberung schnell umschalten und zielgerichtet abschließen.
- Die pausierenden Spieler regelmäßig und selbstständig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Doppeltes 3 gegen 3

von Mario Vossen (23.02.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Jedes Team stellt 3 Spieler in jedes Feld

Ablauf

- Blau greift zunächst auf das große Tor an.
- Der Auftaktspieler startet die jeweilige Aktion durch einen Pass auf einen der beiden Angreifer, die nun versuchen müssen, im 2 gegen 3 zum Torabschluss zu kommen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so können sie über eine der beiden Hütchenlinien kontern.
- Nach einem möglichen Ballverlust startet der dritte Spieler von Blau sofort ins Feld nach.

Variationen

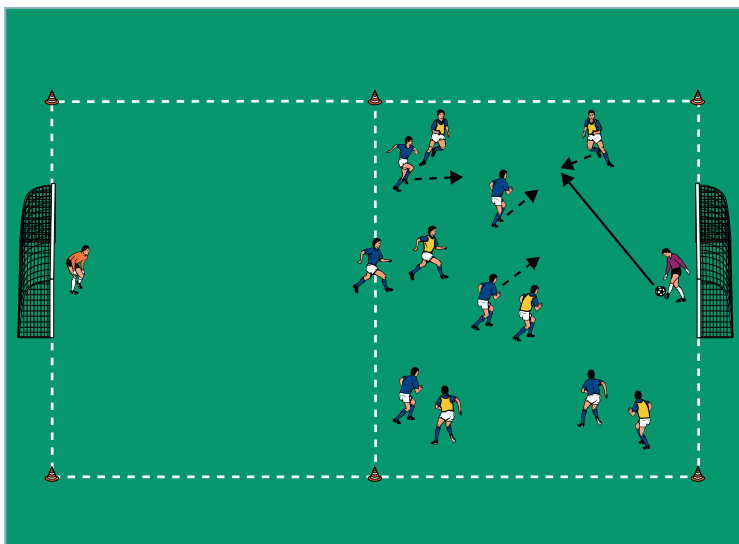
- Treffer, die auf das große Tor erzielt werden, zählen doppelt.
- Treffer, die nach einem Konter auf eines der kleinen Tore erzielt werden, zählen doppelt.
- Der Anspieler startet direkt zum 3 gegen 3 nach.

Tipps und Korrekturen

- Zunächst versuchen die beiden Angreifer, in Unterzahl zum Torabschluss zu kommen.
- Sie dürfen nicht zum Anspieler zurückpassen.
- Nachdem die Verteidiger den Ball erobert haben, startet das freie Spiel im 3 gegen 3.
- Jede Aktion bis zum Torabschluss durchspielen und dann wieder neu starten.

SCHLUSSTEIL: Forechecking-Spiel

von Mario Vossen (23.02.2016)



Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld mit Mittellinie markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden

Ablauf

- Die Teams treten im 6 gegen 6 gegeneinander an.
- Gelb erhält zunächst das Angriffsrecht, der Torhüter startet jede Aktion.
- In der Spieleröffnung darf kein Ball des Torhüters über die Mittellinie gespielt werden.
- Nach der Spieleröffnung gilt freies Spiel.
- Nach 4 Minuten das Angriffsrecht tauschen.

Variationen

- Treffer, die nach einer Balleroberung in der gegnerischen Hälfte erzielt werden, zählen doppelt.
- Der Trainer baut immer wieder freie Spielphasen ein.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die verteidigende Mannschaft schiebt hoch in die gegnerische Hälfte, um Nähe zu den Gegenspielern zu schaffen.
- Das erste Anspiel stets zulassen und dann Druck auf den Ballführenden ausüben.
- Möglichst flach kombinieren.
- Nach Ballgewinn zielstrebig zum Tor durchspielen.