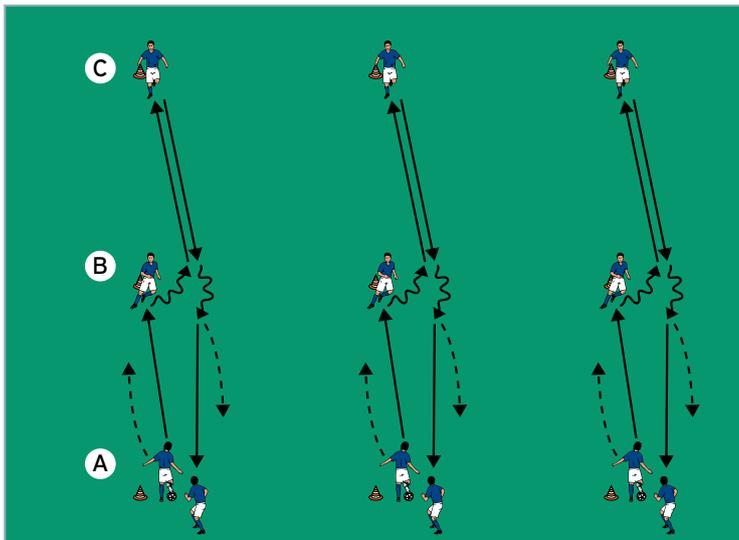


AUFWÄRMEN 1: Dreh-Moment

von Mario Vossen (15.11.2016)



Organisation

- 3 Pass-Parcours nebeneinander errichten
- 3 Teams zu je 3 Spielern bilden und auf die Positionen verteilen

Ablauf

- A passt flach zu B, der das Zuspiel kontrolliert, sich mit Ball am Fuß dreht und anschließend zu C weiterleitet.
- C lässt möglichst direkt klatschen und B passt nach einer erneuten Drehung zurück zur Startposition.
- A und B tauschen jeweils die Positionen.
- C verbleibt für mehrere Aktionen auf der Position.

Variationen

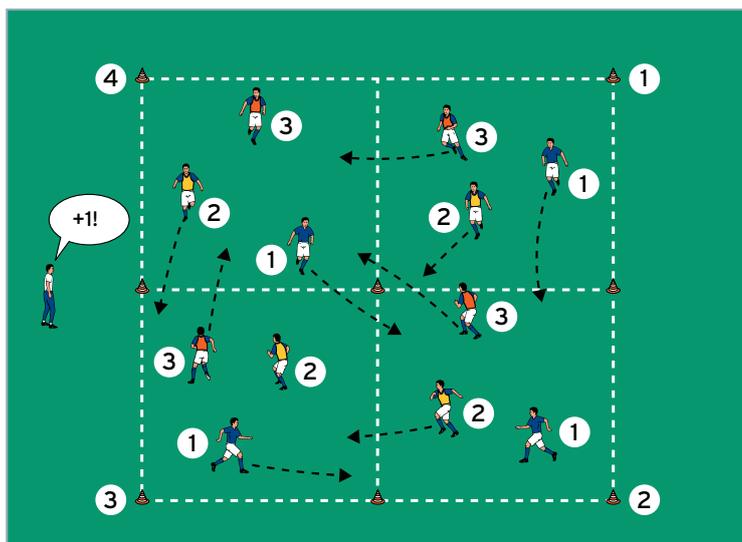
- Nach einigen Durchgängen die Aktion als Wettkampf durchführen.
- Nur mit rechts/links passen.
- Mit maximal 2 Kontakten passen.
- A und C spielen nur direkt.

Tipps und Korrekturen

- B führt die Drehungen zu unterschiedlichen Richtungen aus. Dabei soll er durch eine offene, leicht schräge Grundposition anzeigen, in welchem Fuß er den Pass gespielt haben möchte.
- Die Spieler C nach 2 Minuten tauschen.
- Auf ein kontrolliertes Passspiel achten.
- Vor dem Zuspiel stets Blickkontakt mit dem Passempfänger aufbauen.

AUFWÄRMEN 2: Feldersuche

von Mario Vossen (15.11.2016)



Organisation

- 4 Felder nebeneinander errichten
- Jedem Feld eine Nummer zuweisen
- 3 Gruppen bilden, die Spieler nummerieren und auf die Felder verteilen

Ablauf

- Die Spieler bewegen sich frei ohne Ball in den Feldern.
- Der Trainer startet mit Zuruf einer kleinen Rechenaufgabe die Aktion.
- Die Spieler müssen nun alle in das für das gesamte Team vorgesehene Feld sprinten.
- Bei der Aufgabe "+!" sprinten beispielsweise alle Spieler von Team 1 in das Feld 2.
- Die Gruppe, die zuerst komplett das Feld erreicht, erhält 1 Punkt.

Variationen

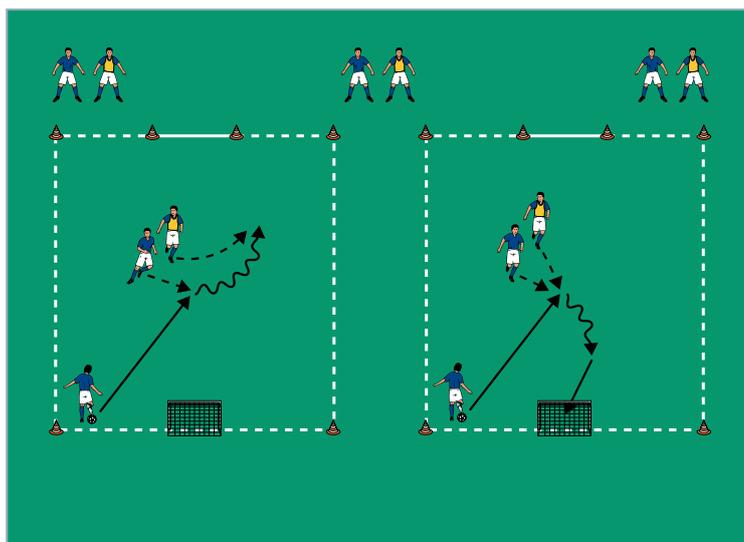
- In jedes Feld wird 1 Ball gelegt. Im Zielfeld muss der Ball zu jedem Spieler der Gruppe gespielt werden, bevor die Aktion beendet ist.
- Die Spieler hüpfen von Feld zu Feld.
- Die Spieler laufen rückwärts von Feld zu Feld.

Tipps und Korrekturen

- Zu Beginn des Spiels den genauen Ablauf erklären.
- Bevor die Spieler auf die Felder verteilt werden, sollten sie sich zuerst im Feld der Gruppe sammeln.
- Der Trainer kann Minus- und Plusaufgaben vorgeben.
- Er kann auch das Kommando 0 geben, so dass die Spieler in das eigentliche Feld der Mannschaft laufen müssen.

HAUPTTEIL 1: 1 gegen 1 mit dem Rücken zum Tor I

von Mario Vossen (15.11.2016)



Organisation

- 2 Felder mit jeweils 1 Minitor und einer Dribbellinie errichten
- Spielerpaare bilden
- Die Spieler auf die Felder verteilen und in jedem Feld 1 Anspieler benennen

Ablauf

- Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.
- Der Angreifer steht mit dem Rücken zur Hütchenlinie und erhält vom Anspieler, der sich an einer Ecke des Feldes postiert, ein Zuspiel.
- Der Angreifer versucht, über die Dribbellinie zu dribbeln.
- Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf das Minitor.

Variationen

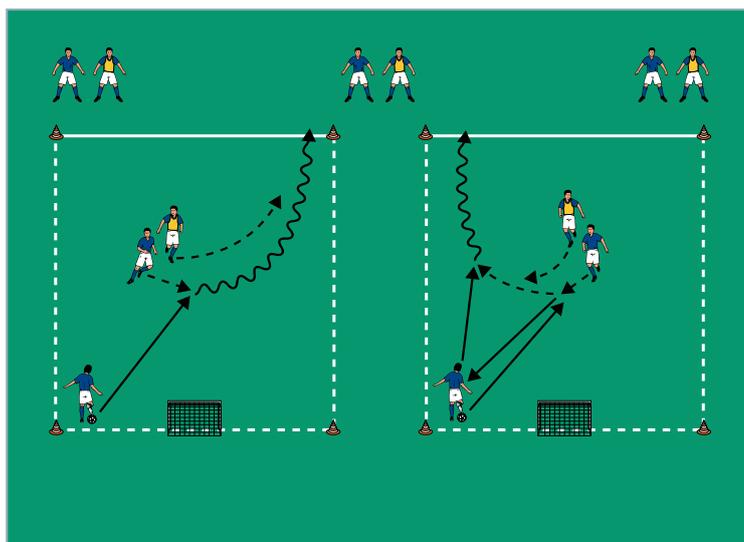
- Der Verteidiger kann nach Ballgewinn auch den Anspieler anspielen.
- Treffer nach Balleroberung zählen doppelt.
- Die Distanz zwischen Angreifer und Verteidiger variieren (1 Meter, 3 Meter, 5 Meter).

Tipps und Korrekturen

- Nach jeder Aktion tauschen die Spieler die Aufgabe.
- Das Defensivverhalten des Verteidigers coachen.
- Der Verteidiger postiert sich leicht versetzt hinter dem Angreifer.
- Sollte der Angreifer langsam reagieren, kann der Verteidiger an ihm vorbeilaufen und das Zuspiel direkt abfangen.

HAUPTTEIL 2: 1 gegen 1 mit dem Rücken zum Tor II

von Mario Vossen (15.11.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Organisation beibehalten
- Die Dribbellinie entfernen

Ablauf

- Die Spieler besetzen erneut die vorgegebenen Positionen.
- Der Angreifer steht mit dem Rücken zur Hütchenlinie und erhält vom Anspieler, der sich neben dem kleinen Tor postiert, ein Zuspield.
- Der Angreifer versucht, über die Grundlinie aus dem Feld zu dribbeln.
- Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf das Minitor.

Variationen

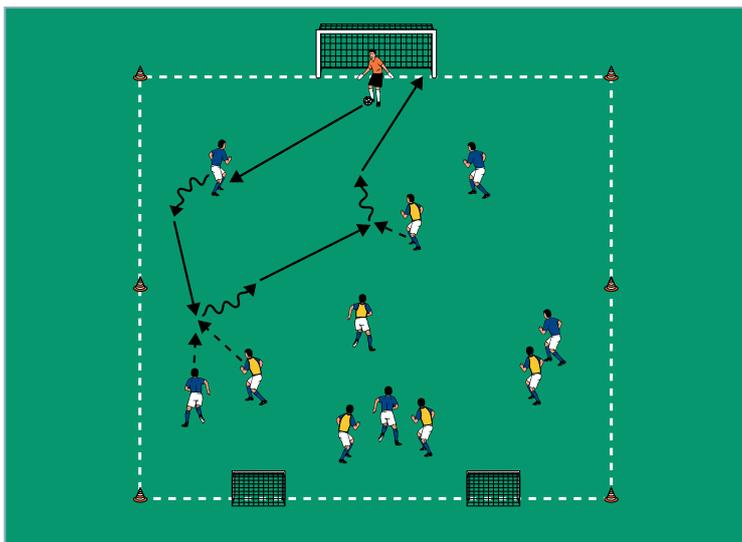
- Der Angreifer darf einmal zum Anspieler zurückspielen und ein weiteres Zuspield fordern.
- Das Anspiel erfolgt als Einwurf.
- Das Anspiel erfolgt als halbhoher Flugball.
- Treffer nach Balleroberung zählen doppelt.
- Die Distanz zwischen Angreifer und Verteidiger variieren (1 Meter, 3 Meter, 5 Meter).

Tipps und Korrekturen

- Im Vergleich zur vorangegangenen Spielform steht der Angreifer zentraler und erhält das Anspiel in zentraler Position.
- Da der Angreifer über die komplette Linie dribbeln kann, muss der Verteidiger ein Drehen des Angreifers in Spielrichtung auf jeden Fall vermeiden.
- Darauf achten, dass die einzelne Aktion nicht länger als 10 Sekunden dauert.

SCHLUSSTEIL: Umschaltspiel

von Mario Vossen (15.11.2016)



Organisation

- Ein 40 x 30 Meter großes Spielfeld mit Mittellinie markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter und gegenüber 2 Minitore aufstellen
- 2 Mannschaften zu 5 und 6 Spielern bilden

Ablauf

- Das Team mit Torhüter greift im 5 gegen 6 auf die beiden Minitore an.
- Jede Aktion wird vom Torhüter eingeleitet.
- In der Eröffnung darf nur 1 Angreifer in die Zone vor dem Tor.
- Erobert Gelb den Ball, so kontern sie auf das große Tor.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

Variationen

- Treffer nach Ballgewinn zählen doppelt.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.

Tipps und Korrekturen

- Im Abschlusspiel rückt das defensive 1 gegen 1 mit Rücken zum Tor erneut in den Mittelpunkt.
- Der Ballgewinn wird nun mit einem schnellen und zielstrebigem Umschalten kombiniert.
- Stets auch freie Spielphasen einbauen.