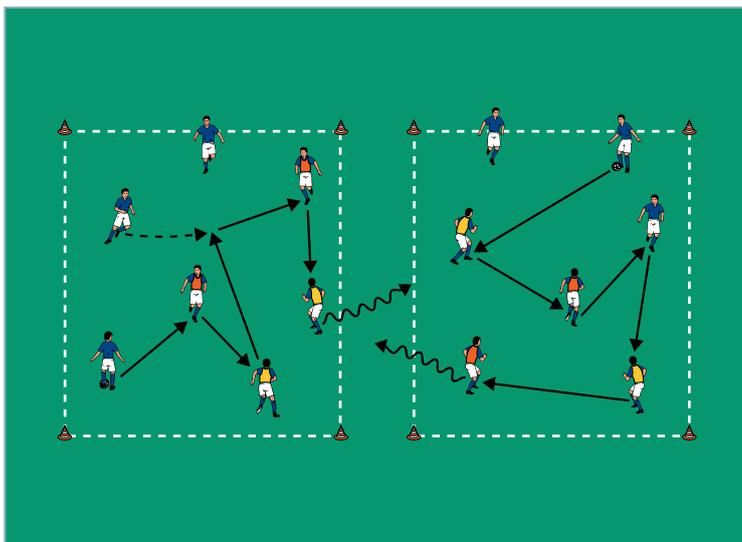


AUFWÄRMEN 1: Farben-Passspiel

von Ralf Peter (31.05.2016)



Organisation

- Zwei 15 x 10 Meter große Felder nebeneinander markieren
- 2 Gruppen zu je 7 Spielern bilden und in den Feldern aufstellen
- Die Spieler mit 3 verschiedenfarbigen Leibchen unterscheiden

Ablauf

- Die Spieler passen sich in einer vom Trainer vorgegebenen Reihenfolge zu.
- Diese Reihenfolge wird zweimal durchgespielt.
- Der Empfänger des letzten Passes dribbelt anschließend ins andere Feld und startet hier die neue Aktion.

Variationen

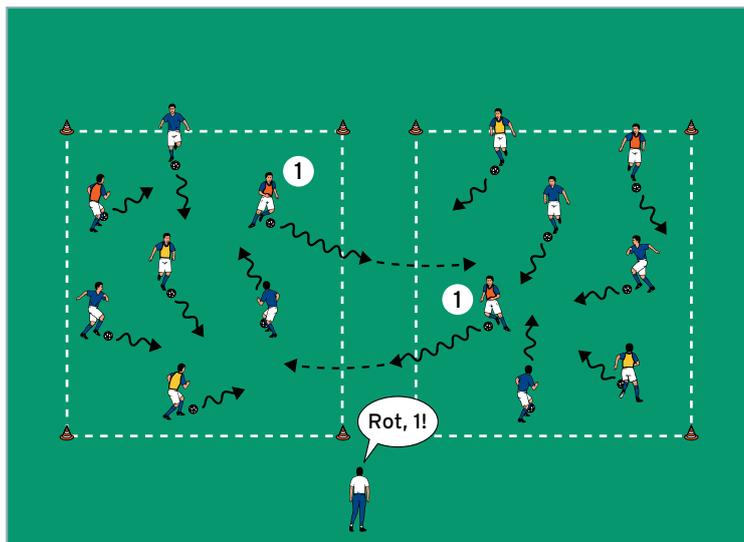
- Finten in den Felderwechsel einbauen.
- Den Ball in das andere Feld jonglieren.
- Nur mit rechts/links dribbeln und passen.
- Mit 2 Pflichtkontakten agieren.
- Nur Direktspiel erlauben.

Tipps und Korrekturen

- Der Spieler, der nicht in den Passablauf eingebunden ist, muss auf jeden Fall in der nächste Aktion angespielt werden.
- Nach einigen Durchgängen die Farbreihenfolge ändern.
- Mit zunehmender Dauer das Tempo erhöhen.
- Auf ein sauberes und flaches Passspiel achten.
- Zielstrebig in das andere Feld dribbeln.

AUFWÄRMEN 2: Farben-Spitzel

von Ralf Peter (31.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die Spieler nummerieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball am Fuß

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl und einer Farbe die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln in den Zwischenraum und starten dann ohne Ball in das andere Feld.
- Hier spitzeln sie nun einen Ball der gegnerischen Spieler aus dem Feld.
- Anschließend sprinten sie ins eigene Feld zurück.
- Der Spieler, der zuerst wieder sein Feld erreicht, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.

Variationen

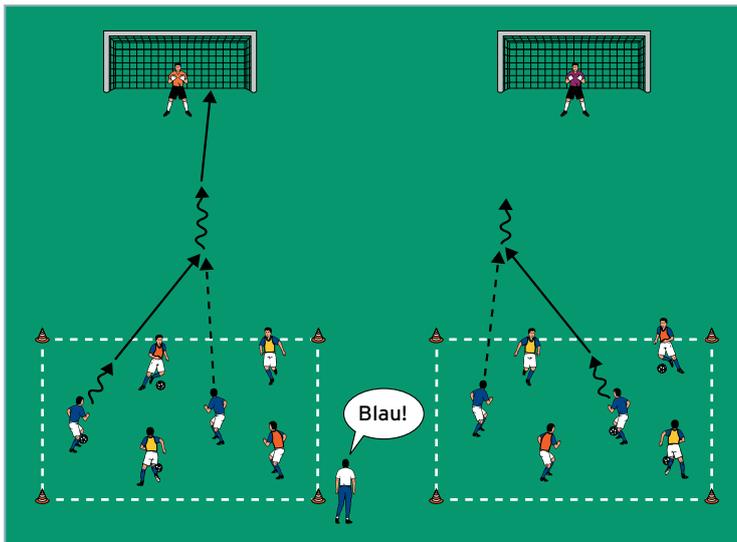
- Der Trainer ruft 1 Zahl und 3 Farben. Die aufgerufenen Spieler starten nacheinander in das gegnerische Feld.
- Finten in das freie Dribbling einbauen.
- Die Jäger haben 1 Minuten Zeit, um so viele Bälle wie möglich zu erobern.
- Wettbewerb: Welches Team gewinnt zuerst 6 Punkte?

Tipps und Korrekturen

- Die Bälle müssen deutlich aus dem Feld gespielt werden.
- Springt ein Ball beim Dribbling aus dem Feld, so gilt die Aktion als beendet und der Balljäger läuft in das eigene Feld zurück.

HAUPTTEIL 1: Farben-Torschuss I

von Ralf Peter (31.05.2016)



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern nebeneinander aufstellen
- 20 Meter vor den Toren je ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und die Spieler mit verschiedenfarbige Leibchen markieren

Ablauf

- Die Spieler bekommen paarweise 1 Ball und passen sich diesen zu.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Farbe die Aktion.
- Der Ballbesitzer des aufgerufenen Paares passt zu seinem Partner aus dem Feld.
- Dieser kommt schnellstmöglich zum Torabschluss.
- Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.

Variationen

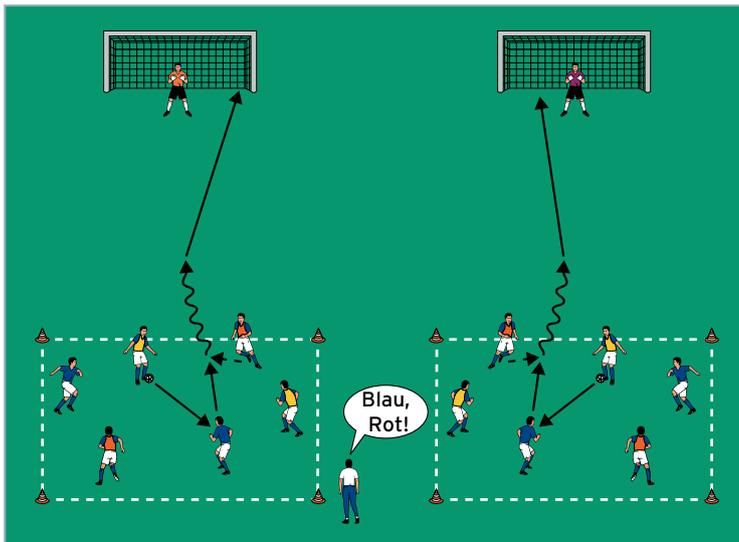
- Alle Treffer werden für die Gesamtpunktzahl gewertet.
- Der Spieler, der zuerst den Treffer erzielt, erhält 2 Punkte.
- Nur mit rechts/links abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen alle Bereiche des Feldes nutzen.
- Dem Partner so zuspielen, dass er direkt zum Tor mitnehmen kann.
- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Auf ein sauberes und flaches Passspiel achten.

HAUPTTEIL 2: Farben-Torschuss II

von Ralf Peter (31.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 1 Ball pro Feld

Ablauf

- Die Spieler passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- Der Trainer startet die Aktion durch Zuruf von 2 Farben.
- Der Ball muss nun zu einem Spieler in der zuerst aufgerufenen Farbe gespielt werden.
- Anschließend leitet dieser zu einem Spieler in der anderen aufgerufenen Farbe weiter, der nach einem Dribbling zum Torabschluss kommt.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 1 Treffer?

Variationen

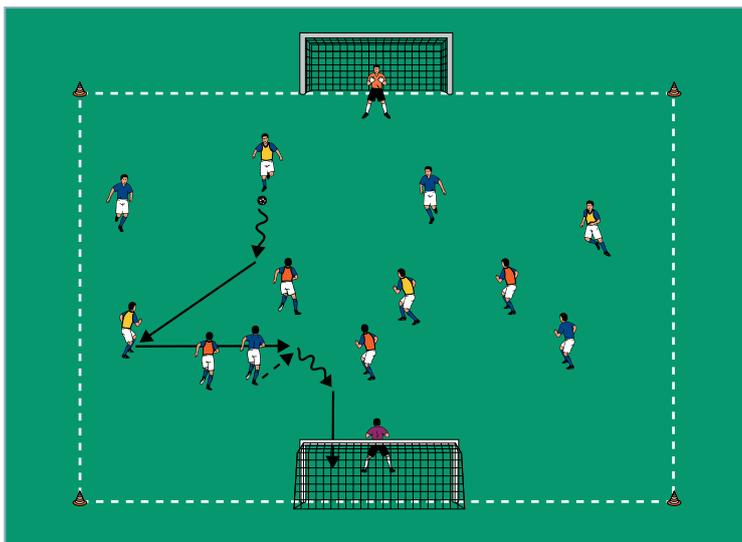
- Der Trainer ruft nur 1 Farbe auf. Die Spieler dieser Farbe sind nicht an der Aktion beteiligt. Die anderen Spieler wählen die Reihenfolge der Pässe frei.
- Nur mit rechts/links passen und schießen.
- Nur Direktspiel erlauben.
- Alle Spieler haben 2 Pflichtkontakte.

Tipps und Korrekturen

- Nach dem Kommando des Trainers muss zu einem Spieler in der zuerst aufgerufenen Farbe gespielt werden.
- Dies gilt auch, wenn beim Kommando ein Spieler der entsprechenden Farbe im Ballbesitz ist. Dieser muss in diesem Fall zum Mitspieler der identischen Farbe passen.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Möglichst zielstrebig abschließen.

SCHLUSSTEIL: 3-Farben-Spiel

von Ralf Peter (31.05.2016)



Organisation

- Ein 40 x 30 Meter großes Spielfeld errichten
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- 3 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden
- Die Mannschaften durch verschiedenfarbige Leibchen unterscheiden

Ablauf

- Eine Mannschaft übernimmt zunächst die Anspieler-Aufgabe.
- Die Anspieler können von der jeweiligen Mannschaft in Ballbesitz in den Angriff eingebunden werden.
- Im Feld kommt es somit zu einer 8-gegen-4-Überzahlsituation.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

Variationen

- 2 Anspieler postieren sich an den Seitenlinien und 2 im Feld.
- Die Anspieler dürfen nur direkt spielen.
- Ein Treffer nach Ballgewinn in Unterzahl zählt doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Das Angriffsrecht wechselt erst, wenn der Ball gesichert ist. Es reicht nicht, den Ball wegzuspitzeln.
- Durch den Einsatz der Anspieler kommt es zu einer großen Überzahlsituation im Feld. Hierdurch werden viele Torabschlüsse ermöglicht.
- Möglichst zielstrebig abschließen.