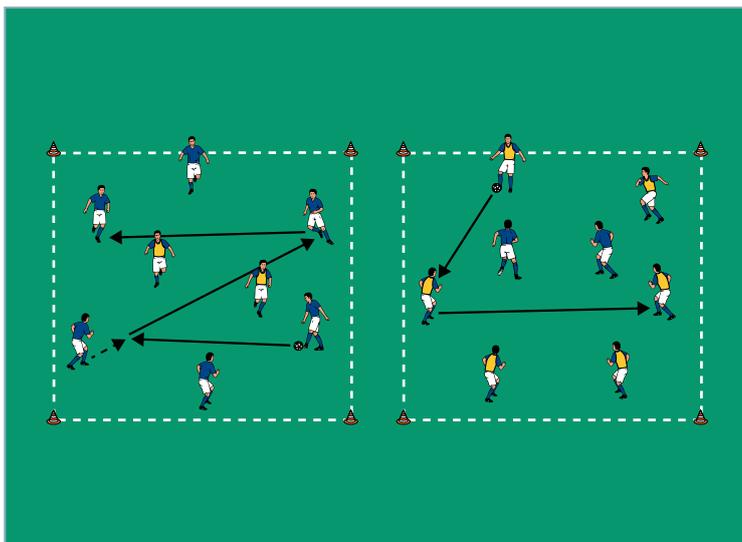


AUFWÄRMEN 1: Rondo im 6 gegen 2

von Nils Poker (04.10.2016)



Organisation

- Zwei 8 x 8 Meter große Felder nebeneinander markieren
- In beiden Feldern zunächst 6 Angreifer und 2 Verteidiger bestimmen

Ablauf

- 6 gegen 2 auf Ballhalten in beiden Feldern.
- Die Ballbesitzer versuchen, sich in den eigenen Reihen zuzuspielen, ohne dass die Verteidiger den Ball erobern oder aus dem Feld zu spielen.
- Gelingt dies, so wechselt der Spieler, der den Ball verloren hat, mit dem Spieler, der länger als Verteidiger gespielt hat, die Positionen und Aufgaben.

Variationen

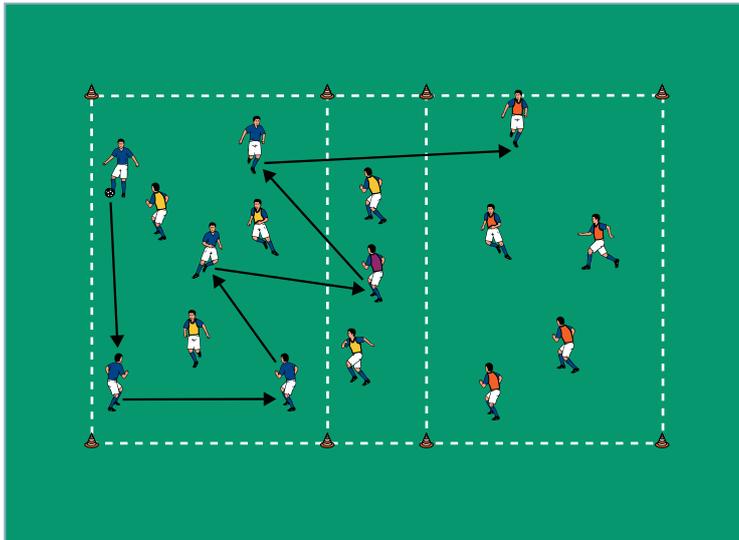
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Ballbesitzer müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).
- Die Ballbesitzer müssen im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Ein sauberes und schnelles Kurzpassspiel fordern.
- 'Auf Lücke' anbieten, um Pässe durch die Schnittstellen zu fordern.
- Die Verteidiger müssen versuchen, mögliche Passempfänger gezielt in den Deckungsschatten zu stellen.

AUFWÄRMEN 2: 3-Farben-Wechsel-Rondo

von Nils Poker (04.10.2016)



Organisation

- 1 Feld mit 3 Zonen markieren
- 1 Neutralen bestimmen
- 3 Teams zu je 5 Spielern bilden

Ablauf

- 2 Teams spielen jeweils zusammen: 10 gegen 5 mit dem Ziel, durch die Mittelzone zur jeweils anderen Seite zu passen.
- Die Ballbesitzer müssen jedoch auf jeder Seite zunächst mindestens 5 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe sie in die andere Außenzone spielen dürfen.
- Dabei dürfen sie von 3 Spielern der Verteidiger gestört werden.
- Die Ballbesitzer dürfen die Neutralen aber jederzeit einbeziehen.
- Jeder erfolgreiche ‚Wechsellpass‘ ergibt je 1 Punkt für die beteiligten Teams.
- Die beiden übrigen Verteidiger versuchen, den ‚Wechsellpass‘ in der Mittelzone abzufangen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so tauschen sie sofort mit der Mannschaft, die den Ballverlust verschuldet hat, die Positionen und Aufgaben.

Variationen

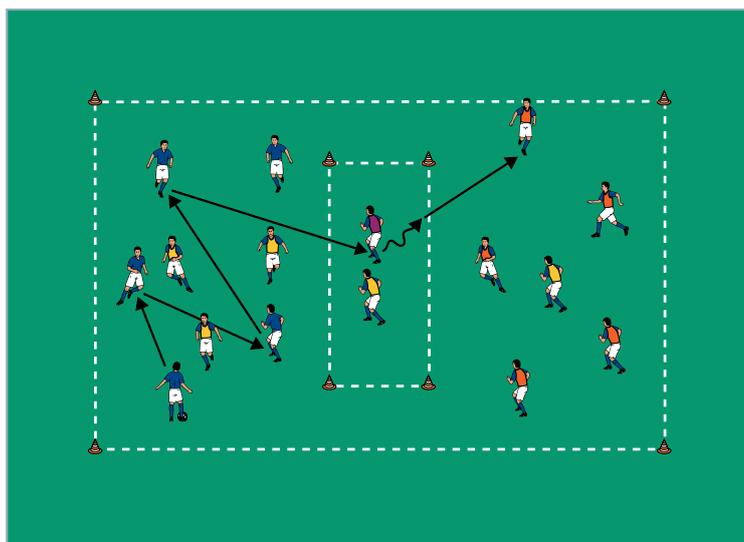
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- 4 Spieler der Verteidiger dürfen in der gegnerischen Zone attackieren, nur einer verbleibt in der Mittelzone.
- Die Verteidiger dürfen sich frei verteilen.

Tipps und Korrekturen

- Die Ballbesitzer sollen die ‚Wechsellpässe‘ gut vorbereiten und nicht überstürzt agieren.
- Die Verteidiger in der Mittelzone sollen versuchen, die gegenüberliegenden Passempfänger gezielt in den Deckungsschatten zu stellen, um erfolgreiche Zuspiele zu verhindern.

HAUPTTEIL 1: Wechsel-Spiel über die Mitte

von Nils Poker (04.10.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften sowie den Neutralen beibehalten
- Die Mittelzone verengen
- 2 Teams einander gegenüber in den Außenzonen postieren

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt muss das letzte Zuspiel jedoch auf einen Mitspieler oder den Neutralen in die Mittelzone erfolgen.
- Der dortige Passempfänger spielt dann den 'Wechselpass' zur jeweils anderen Seite.
- Dabei darf er von einem Verteidiger gestört werden (siehe Abbildung).

Variationen

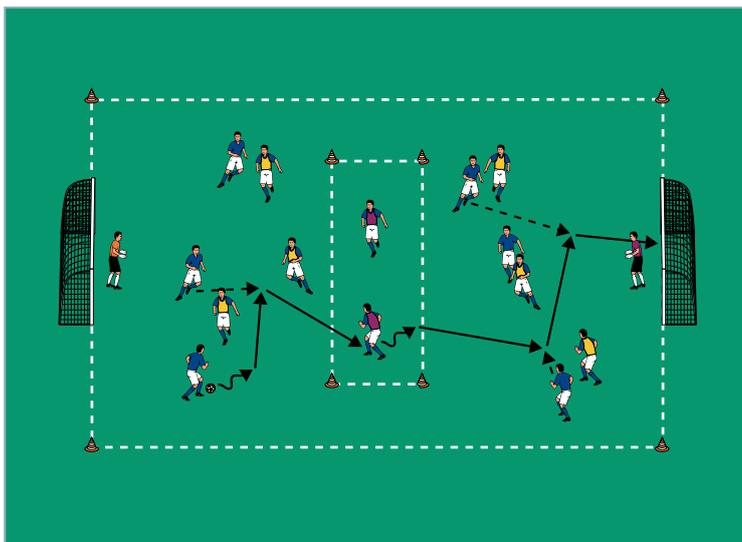
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Nach dem Zuspiel in die Mittelzone lässt der dortige Passempfänger direkt prallen. Anschließend erfolgt das Zuspiel auf die andere Seite.

Tipps und Korrekturen

- Die Größe der Mittelzone dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Darauf achten, dass der Verteidiger in der ballfernen Zonen stets aufmerksam bleibt, um sofort Druck ausüben zu können, sobald das Zuspiel die jeweilige Seite erreicht.
- Die neutralen Spieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Angriffe durch das Zentrum

von Nils Poker (04.10.2016)



Organisation

- Den Grundufbau weiter verwenden
- Zusätzlich auf den Grundlinien je 1 Tor aufstellen
- 2 Neutrale bestimmen und in der Mittelzone aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Ballbesitzer müssen zunächst über einen der beiden Neutralen in der Mittelzone auf die jeweils andere Seite kombinieren, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- Die Spieler dürfen ihre Zonen jeweils nicht verlassen.

Variationen

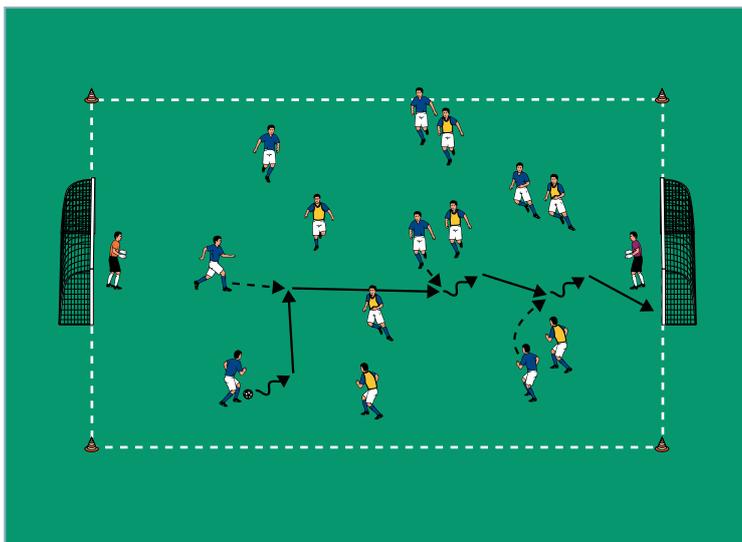
- 1 Verteidiger darf in die Mittelzone aufrücken, um die Neutralen am Pass in die Spitze zu hindern.
- Nach dem Zuspiel in die Spitze dürfen die Verteidiger vor das eigene Tor nachrücken.
- Alle Spieler dürfen frei nachrücken.

Tipps und Korrekturen

- Geeignete Situationen herausspielen, um möglichst umbedrängt in die Spitze spielen zu können.
- Die neutralen Spieler regelmäßig wechseln.
- Zielstrebig abschließen!

SCHLUSSTEIL: Schlusspiel im 7 gegen 7

von Nils Poker (04.10.2016)



Organisation

- Ein Feld mit Toren errichten
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.

Variationen

- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Treffer nach einem direkten Spiel durch das Zentrum in die Spitze zählen doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen die Angriffe konsequent aufbauen und die Schnittstellen der gegnerischen Mannschaft nutzen.
- Zielstrebig abschließen!