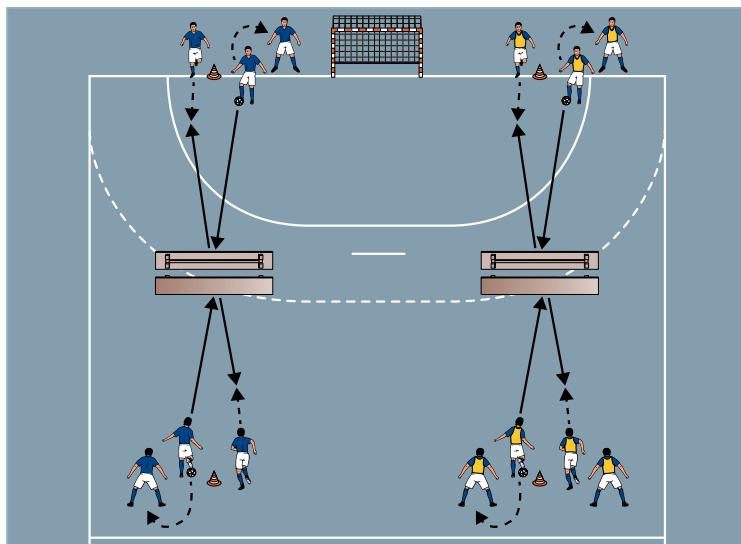


AUFWÄRMEN 1: Pass-Flipper

von Michael Feichtenbeiner (27.12.2016)



Organisation

- 2 Felder mit jeweils 2 auf die Seite gelegten Langbänken errichten
- In einem Abstand von jeweils 6 Metern Starthütchen aufstellen
- Die Spieler gleichmäßig an den Starthütchen verteilen, der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler passen nacheinander gegen die Langbank und stellen sich nach ihrem Pass bei der eigenen Gruppe wieder an.
- Welche Gruppe bleibt zuletzt in Aktion, ohne einen Fehler zu machen?

Variationen

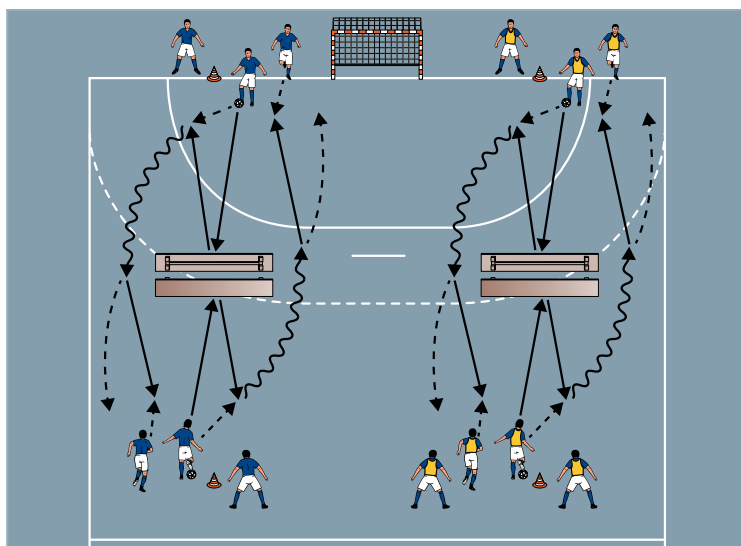
- Direkt/mit 2 Kontakten passen.
- Koordinative Zusatzaufgaben durchführen: Vor dem Pass mit beiden Händen auf den Boden fassen usw.
- Einen Staffelwettkampf durchführen: Welche Gruppe steht nach 5 Durchgängen zuerst wieder in ihrer Ausgangsposition?

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen sich am Starthütchen postieren und den Passabstand beibehalten.
- Zu kurz bzw. zu ungenau abprallende Bälle als Fehler werten.

AUFWÄRMEN 2: Pass-Rundlauf

von Michael Feichtenbeiner (27.12.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden und auf die Felder verteilen
- Der jeweils erste Spieler an den Starthütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die Startspieler gegen die Bank.
- Sie kontrollieren den zurückspringenden Ball, nehmen in die Bewegung mit und passen anschließend seitlich an der Langbank vorbei zum Mitspieler auf der anderen Seite.
- Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsposition?

Variationen

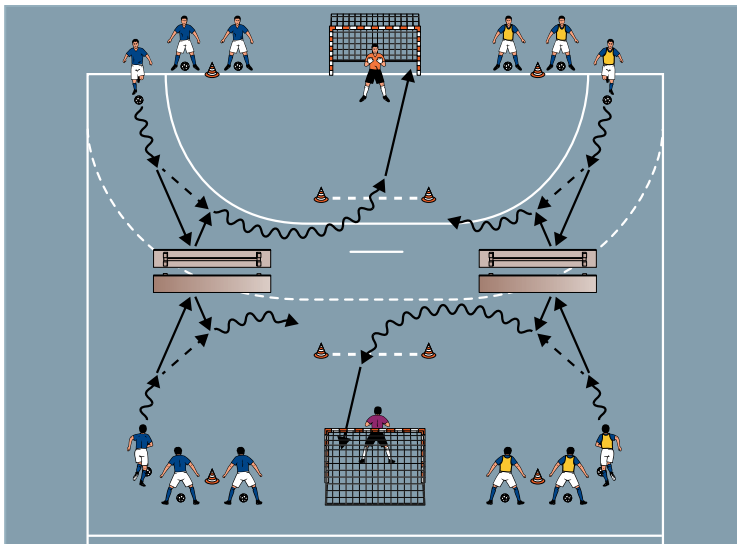
- Auf dem Weg zur anderen Seite eine Finte ausführen (Übersteiger, Schere, Schussfinte usw.).
- Nach höchstens 3 Kontakten auf die andere Seite passen.
- Direkt/mit 2 Kontakten gegen die Bank passen.

Tipps und Korrekturen

- Die Pässe im Detail korrigieren!
- Der Ball muss nicht nur präzise sondern auch mit der richtigen Härte gegen die Bank gespielt werden.
- Die Pässe zum Mitspieler auf der anderen Seite in den Fuß zuspiesen, damit dieser direkt weiterpassen kann.

HAUPTTEIL 1: Banktreffer-Wettlauf I

von Michael Feichtenbeiner (27.12.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Auf beiden Seiten 5 Meter diagonal hinter den Langbänken je 1 Hütchentor errichten
- 12 Meter hinter den Hütchentoren je 1 Tor mit Torhüter markieren
- Die Teams rechts bzw. links neben den beiden Toren aufstellen
- Jeder Spieler mit Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die Startspieler ins Feld und passen gegen die Bank vor ihnen.
- Sie kontrollieren den zurückprallenden Ball und dribbeln schnellstmöglich über die Hütchenlinie (= 1 Punkt).
- Der Spieler, der zuerst über die Hütchenlinie dribbelt, darf zusätzlich auf das Tor abschließen.
- Jeder erfolgreiche Torabschluss ergibt 1 Zusatzpunkt.
- Welche Mannschaft gewinnt insgesamt die meisten Punkte?

Variationen

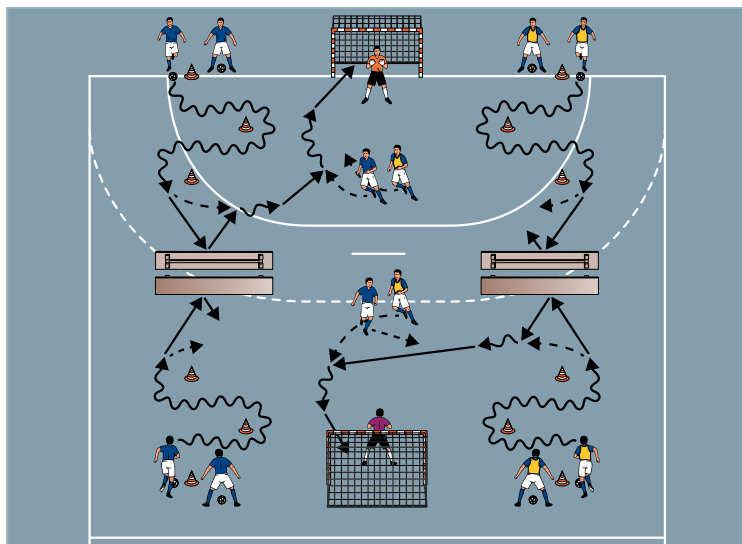
- Der Spieler, der zuerst die Hütchenlinie überdribbelt, darf anschließend versuchen, den Torhüter im Alleingang auszuspielen.
- Die Spieler dürfen erst nach 4 Ballkontakten gegen die Bank passen.
- Die Spieler müssen vor dem Pass gegen die Bank eine vorgegebene Finte in das Dribbling einbauen.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang die Seiten und die Reihenfolge der Spieler wechseln.
- Nach dem Pass gegen die Bank eine offene Position einnehmen, um den zurückspringenden Ball direkt in die Bewegungsrichtung mitnehmen zu können.
- Möglichst so gegen die Bank passen, dass der Ball bereits in Richtung Hütchenlinie abprallt.

HAUPTTEIL 2: Banktreffer-Wettlauf II

von Michael Feichtenbeiner (27.12.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die Hütchentore entfernen
- Vor den Starthütchen einen Slalomparcours errichten
- Beide Mannschaften postieren jeweils 1 Spieler vor jedem Tor

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando durchdribbeln die Spieler den Hütchenparcours und passen gegen die Bank.
- Der Spieler, der zuerst gegen die Bank passt, darf anschließend im 2 gegen 1 mit seinem Mitspieler vor dem Tor zum Abschluss kommen.
- Anschließend rücken die Pass-Spieler vor das Tor, die dort postierten Spieler stellen sich mit Ball an ihrem Starthütchen wieder an.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variationen

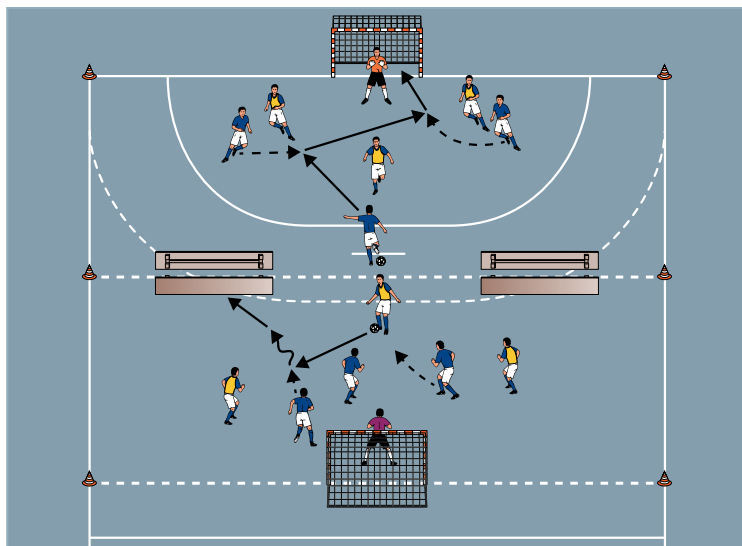
- Ein Turnier durchführen: Nach jedem Durchgang treten jeweils die beiden Gewinner- und Verlierer-Mannschaften gegeneinander an.

Tipps und Korrekturen

- Die beiden Spieler im Feld sollten sich möglichst nah am Tor postieren, um sich für das Angriffsrecht nach erfolgreichem Dribbling des Mitspielers eine optimale Ausgangsstellung zu verschaffen.
- Gegebenenfalls eine Zeit vorgeben, in der aus der 2-gegen-1-Situation abgeschlossen werden muss.

SCHLUSSTEIL: 3-gegen-3-Turnier

von Michael Feichtenbeiner (27.12.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Slalomparcours entfernen
- Das Feld auf Höhe der Langbänke quer in 2 Hälften teilen, so dass 2 Spielfelder entstehen
- 4 Mannschaften bilden

Ablauf

- 3 gegen 3 in beiden Feldern.
- Jeweils eine Mannschaft greift zunächst auf das Tor an, während die andere gegen eine der Bänke passen muss.
- Nach 2 Minuten die Seiten wechseln.

Variationen

- Treffer auf die Tore zählen doppelt.
- Die Mannschaft, die auf die Bänke angreift, darf mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Ohne Ecken spielen: Der Ball wird jeweils von der Grundlinie bzw. vom Torhüter wieder ins Spiel gebracht.
- Dreiecke bilden, um den Ballbesitzern Anspielmöglichkeiten zu schaffen.