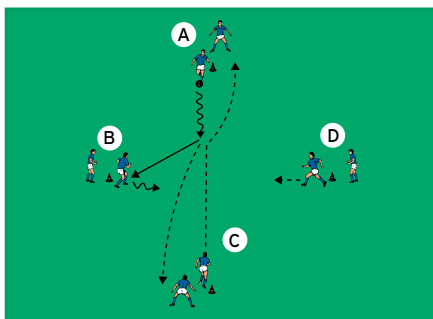


AUFWÄRMEN 1: Kreuzungsspiel

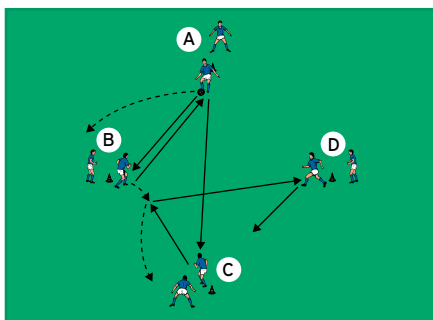
von Meikel Schönweitz (10.03.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- 2 Pass-Rauten markieren
- 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- A dribbelt auf C zu, der gleichzeitig ohne Ball ins Feld startet.
- Kurz bevor die Spieler zusammentreffen, passt A quer auf B oder D.
- Anschließend wechseln A und C jeweils auf die andere Seite.
- B und D starten die gleiche Aktion usw.

Feld 2

- A passt auf B, der direkt zurückprallen lässt.
- Jetzt passt A auf C, der auf B prallen lässt usw.
- B spielt zu D, der wiederum auf C prallen lässt usw.
- Jeder Spieler passt jeweils 2-mal. Nach der zweiten Aktion wechseln die Spieler im Gegenuhrzeigersinn eine Position weiter.

Tipps und Korrekturen

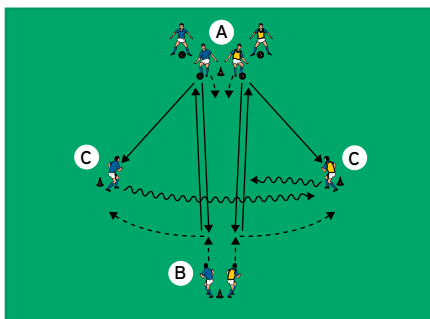
- In Feld 1 mit möglichst hohem Tempo agieren. Dabei jedoch die Präzision nicht vernachlässigen.
- In Feld 2 nach einigen Durchgängen die Spielrichtung ändern.
- Die Zuspiele stets in offener Stellung kontrollieren.

AUFWÄRMEN 2: Pass-Dribbel-Mix

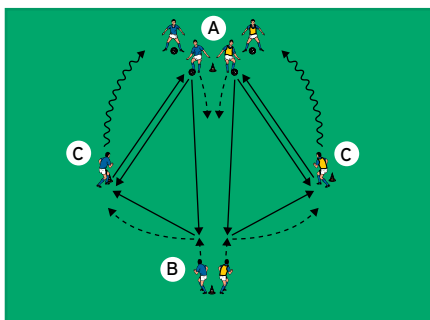
von Meikel Schönweitz (10.03.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- In beiden Feldern 2 Mannschaften bestimmen

Ablauf

Feld 1

- Auf ein Trainerkommando passt A zu B, der direkt zurückprallen lässt.
- Jetzt passt A auf C, der schnellstmöglich das gegenüberliegende Hütchen umdribbeln muss.
- Danach passt C zurück zur Startposition.
- Welche Mannschaft absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?
- Nach jeder Aktion rücken die Spieler eine Position weiter.

Feld 2

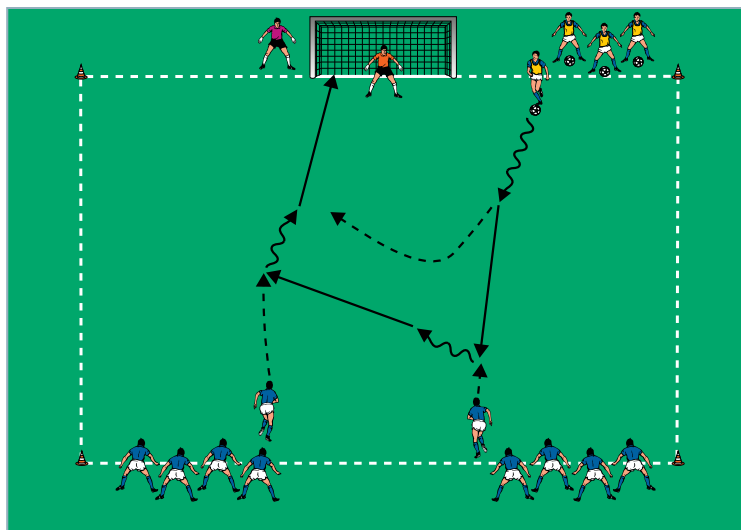
- Auf ein Trainerkommando passt A zu C, der direkt zurückprallen lässt.
- Jetzt passt A weiter zu B, der auf C weiterleitet.
- C dribbelt zur Startposition und berührt das Hütchen.
- Welche Mannschaft absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?
- Nach jeder Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

Tipps und Korrekturen

- In beiden Feldern wird ein schnelles und präzises Passspiel mit einem Tempodribbling verbunden.
- Die Passkombinationen möglichst per Direktpassspiel absolvieren.
- Nach einigen Durchgängen tauschen die Mannschaften die Seiten. Hierdurch wird garantiert, dass alle Spieler mit beiden Füßen passen müssen.

HAUPTTEIL 1: Schnelles 2 gegen 1

von Meikel Schönweitz (10.03.2015)



Organisation

- Vor 1 großen Tor mit Torhüter ein Feld markieren
- Angreifer und Verteidiger benennen und gemäß Abbildung aufstellen

Ablauf

- Der Anspieler neben dem Tor dribbelt ins Feld, passt zu einem der beiden Angreifer und wird Verteidiger.
- 2 gegen 1 bis zum Torabschluss.

Variationen

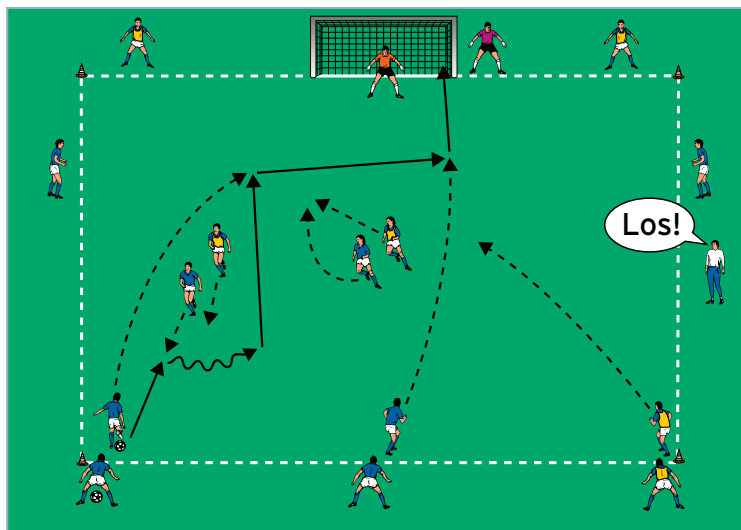
- Die Angreifer müssen den Angriff in einer bestimmten Zeit abschließen.
- Die Angreifer dürfen nur einmal abspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer müssen eine frontale 2-gegen-1-Situation zentral vor dem Tor lösen.
- Der Ballbesitzer soll dabei mit höchstmöglichem Tempo in Richtung Tor starten.
- Der Spieler ohne Ball muss darauf achten, dass er stets hinter dem Ball bleibt und nicht zu nah an den Ballbesitzer heranrückt. Dies ermöglicht sowohl einen Alleingang als auch ein Abspield.

SCHLUSSTEIL: 4-gegen-2-Wettkampf

von Meikel Schönweitz (10.03.2015)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- Die Spieler gemäß Abbildung postieren

Ablauf

- Der Anspieler passt zu einem Angreifer im Feld und startet so die Aktion.
- Anschließend laufen er und ein weiterer Angreifer zum 4 gegen 2 ins Feld.
- Die Angreifer versuchen, innerhalb von 3 Minuten möglichst viele Treffer zu erzielen.
- Nach dem ersten Abspiel des Passempfängers darf vom Eckhütchen ein weiterer Verteidiger zum 4 gegen 3 nachstarten.

Variationen

- 2 Mannschaften bilden und einen Wettkampf durchführen: Beide Teams spielen je einmal Angreifer und Verteidiger. Welches Angreiferteam erzielt die meisten Treffer?
- Für jeden Treffer der Angreifer 2 Punkte vergeben. Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie über die Grundlinie gegenüber vom Tor (= 1 Punkt).

Tipps und Korrekturen

- Bei Ausball oder Torerfolg wird der nächste Angriff erneut vom Eckhütchen im 4 gegen 2 gestartet. Der Verteidiger rückt erst dann zum 4 gegen 3 ins Feld, sobald der Passempfänger erneut abgespielt hat. Dies fördert zielstrebige Dribblings zum Tor.
- In Überzahl die gesamte Breite des Feldes ausnutzen.
- Mit Abseits spielen.
- Nach jedem Durchgang rücken neue Spieler ins Feld.