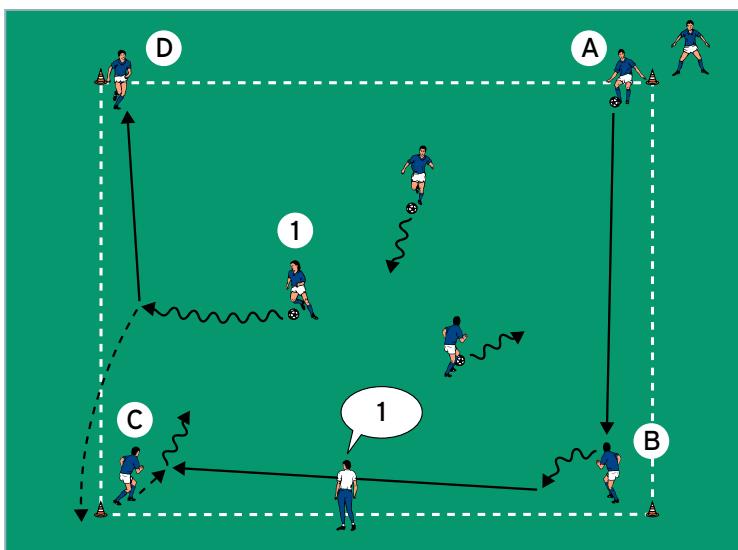


AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Pass-Mix

von Mario Vossen (28.07.2015)



Organisation

- 1 Hütchenquadrat errichten
- 3 Spieler benennen, die sich mit Bällen im Feld postieren
- Alle übrigen Spieler an den Eckhütchen des Feldes verteilen
- Der Startspieler an einem Eckhütchen hat 1 Ball
- Die Spieler im Feld durchnummerieren

Ablauf

- Die 'inneren' Spieler dribbeln frei im Feld.
- Gleichzeitig passen sich die äußeren Spieler in der vorgegebenen Reihenfolge zu und laufen jeweils ihren Abspiele auf die nächste Position nach.
- Der Trainer ruft einen 'Innen-Spieler' auf, der daraufhin sofort mit dem äußeren Ballbesitzer Position und Aufgabe wechselt und die Passfolge mit einem Zuspiel zum jeweils nächsten Spieler fortsetzt.

Variationen

- Die Spieler im Feld jonglieren den Ball.
- Auf ein Trainerkommando die Spielrichtung auf den Außenpositionen wechseln.
- Die Anzahl der erlaubten Kontakte beim Passspiel an den Eckhütchen begrenzen.
- Die 'inneren' Spieler führen vorgegebene Finten aus.

Tipps und Korrekturen

- Das präzise Passspiel steht im Mittelpunkt der Übung.
- Den Ball möglichst mit dem ersten Kontakt kontrollieren und bereits mit dem zweiten zum jeweils nächsten Spieler weiterpassen.

AUFWÄRMEN 2: Pass-Fang-Mix

von Mario Vossen (28.07.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden
- Je 2 Spieler im Feld und die jeweils übrigen beiden einander gegenüber an den Eckhütchen postieren
- Jedes Paar an den Eckhütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando müssen die Passspieler an den Eckhütchen jeweils 5-mal hin- und herspielen.
- Das Spielerpaar, das zuerst 5 Pässe gespielt hat, darf anschließend als Fänger ins Feld starten und versuchen, innerhalb von 15 Sekunden die beiden gegnerischen Läufer abzuschlagen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

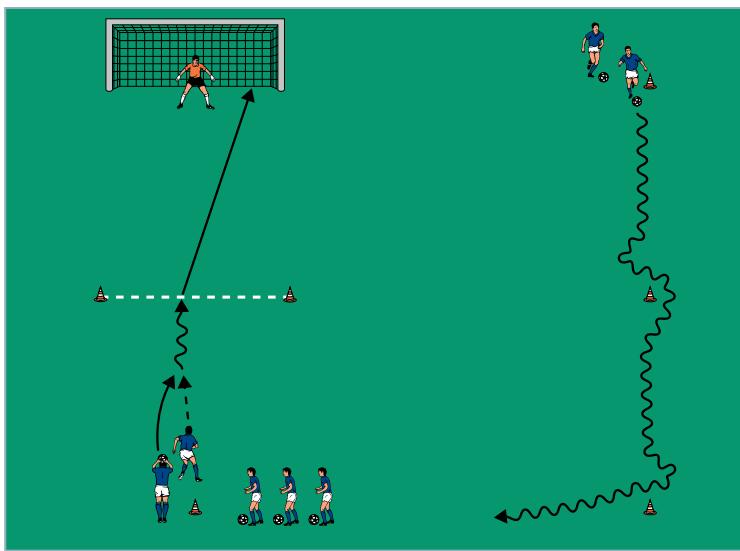
Variationen

- Die 'äußersten' Spieler köpfen sich den Ball im Abstand von 5 Metern zueinander zu.
- Die Passspieler müssen den Ball jeweils an ihrem Eckhütchen 10-mal jonglieren.
- Die Fänger müssen sich an den Händen halten.

Tipps und Korrekturen

- Nach jeder Aktion tauschen die Läufer und Passspieler ihre Positionen und Aufgaben.
- Die Spielerpaare, die mit- bzw. gegeneinander spielen, nach einigen Durchgängen wechseln.

HAUPTTEIL 1: Anzeige-Bonus I



Organisation

- 1 großes Tor mit Torhüter errichten
- Davor 1 Starthütchen und 1 Torschusslinie markieren
- Seitlich 1 Hütchenparcours errichten
- Die Spieler am Starthütchen postieren
- Der erste Spieler hat keinen Ball, alle übrigen Spieler mit Ball

Ablauf

- Der erste Spieler am Starthütchen stellt sich mit Blickrichtung zum Tor auf.
- Der zweite Spieler wirft per Einwurf über seinen Mitspieler hinweg in Richtung Tor und ruft gleichzeitig eine Seite des Tores auf ("Rechts" oder "Links").
- Der Passempfänger kontrolliert den Ball, dribbelt bis zur Schusslinie und schließt auf das Tor ab.
- Gelingt es ihm, einen Treffer zu erzielen, so erhält er 1 Punkt.
- Trifft der Torschütze in die vorgegebene Ecke des Tores, so erhält er 1 Bonuspunkt.
- Anschließend holen die Spieler ihren Ball, dribbeln durch den seitlichen Parcours und führen vor den Hütchen vorgegebene Finten aus.
- Welcher Spieler erhält die meisten Punkte?

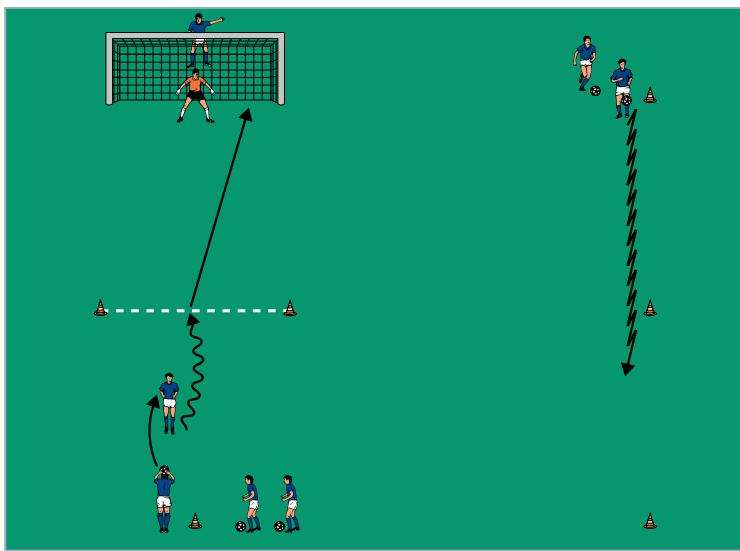
Variationen

- Den aufspringenden Ball 1-mal kontrollieren und anschließend per Volleyschuss auf das Tor abschließen.
- Flach durch die Beine des Torschützen passen.

Tipps und Korrekturen

- Die Schützen müssen entscheiden, auf welche Ecke sie abschließen wollen. Da auch der Torhüter die Vorgabe kennt, ist ein Torabschluss auf die vorgegebene Ecke risikoreicher, bringt jedoch im Erfolgsfall auch mehr Punkte.
- Nach jeweils 2 Durchgängen die Reihenfolge der Spieler ändern.

HAUPTTEIL 2: Anzeige-Bonus II



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 1 'Anzeige-Spieler' hinter dem Tor postieren

Ablauf

- Der erste Spieler stellt sich zwischen Starthütchen und Schusslinie mit dem Rücken zum Tor auf.
- Der 'Anzeige-Spieler' legt per Handzeichen die Bonusecke fest.
- Anschließend erhält der Schütze per Einwurf ein brusthohes Zuspiel, das er zur Schusslinie an- und mitnimmt.
- Von dort schließt er auf das Tor ab.
- Gelingt es ihm, einen Treffer zu erzielen, so erhält er 1 Punkt.
- Trifft der Torschütze in die vorgegebene Ecke des Tores, so erhält er 1 Bonuspunkt.
- Anschließend holen die Spieler ihren Ball und jonglieren durch den seitlichen Parcours.
- Welcher Spieler erhält die meisten Punkte?

Variationen

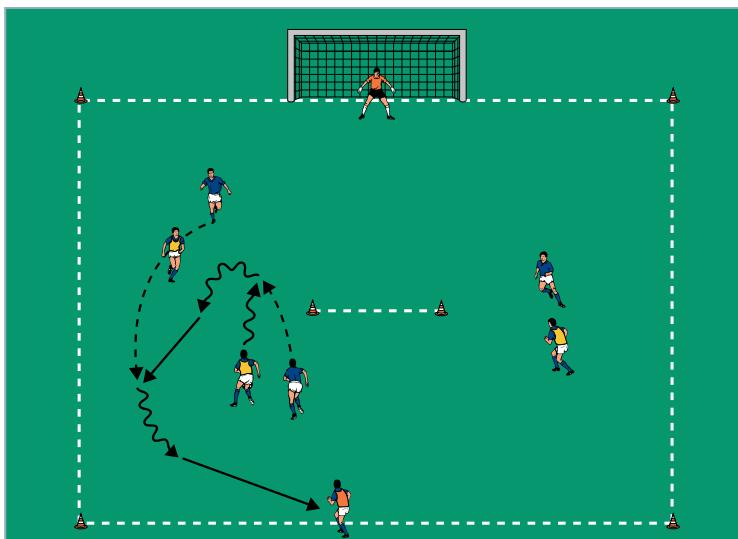
- Der Schütze erhält zunächst ein flaches Zuspiel, das er sofort zurückprallen lässt. Anschließend legt ihm der Passgeber in den Raum zum Torabschluss vor.
- Gelingt es den Spielern, den Ball auf dem Rückweg von Hütchen zu Hütchen zu jonglieren, so erhalten sie ebenfalls 1 Bonuspunkt.
- Bis zum ersten Hütchen mit rechts, bis zum zweiten mit links jonglieren.

Tipps und Korrekturen

- Der Schütze und der Torhüter können die angezeigte Bonusecke nicht erkennen.
- Den 'Anzeige-Spieler' nach jedem Durchgang tauschen.

SCHLUSSTEIL: Spiel-Strafstoß-Mix

von Mario Vossen (28.07.2015)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 1 großen Tor mit Torhüter errichten
- Eine Strafstoßlinie markieren
- 1 neutralen Anspieler benennen und auf der Grundlinie gegenüber vom Tor postieren
- 2 Mannschaften bilden und im Feld aufstellen

Ablauf

- Die Spieler der beiden Mannschaften treten im Wechsel nacheinander zum Strafstoß gegeneinander an.
- Gelingt es einem Spieler, einen Treffer zu erzielen, und der direkte Gegenspieler verschießt, so erhält die erfolgreiche Mannschaft für 3 Minuten das Angriffsrecht auf das Tor mit Torhüter.
- Der neutrale Anspieler eröffnet jede Aktion mit einem Pass auf die Angreifer.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so müssen sie ihn zum Anspieler passen.
- Für 3 Zuspiele zum neutralen Anspieler erhalten sie ebenfalls 1 Punkt.

Variationen

- Der Anspieler darf ins Feld nachstarten, so dass die Angreifer im 4 gegen 3 auf das Tor spielen können.
- Die Spieler dürfen mit höchstens 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Speziell im Kleingruppentraining bzw. in der Ferienzeit sollte der Trainer häufig motivierende Spiele anbieten.
- In diesem Wettbewerb wird das beliebte Strafstoßtraining in ein Spiel integriert.
- Den neutralen Anspieler und den Torhüter regelmäßig wechseln.