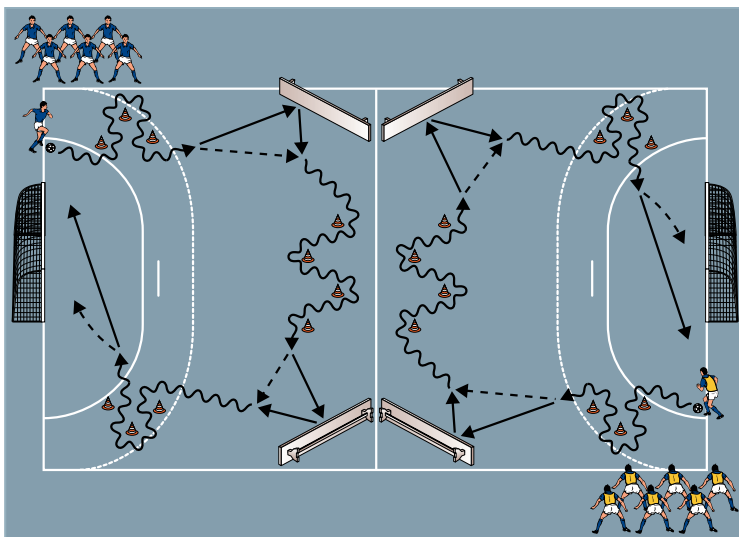


AUFWÄRMEN 1: Dribbelparcours I

von Michael Feichtenbeiner (01.12.2015)



Organisation

- In jeder Hallenhälfte einen Slalom-Parcours abstecken
- An der Mittellinie vier Langbänke im 45-Grad-Winkel aufstellen
- Die Spieler mit Ball auf die Startpositionen verteilen

Ablauf

- Der jeweils erste Spieler umdribbelt die Hütchen, passt an die Langbank und nimmt den Abpraller in die Bewegung mit.
- Danach den Slalom an der Mittellinie durchdribbeln und zur anderen Langbank passen.
- Den Abpraller wieder mitnehmen, durch den Slalom dribbeln und zurück zum Starthütchen passen.
- Danach am eigenen Hütchen wieder anstellen.

Variationen

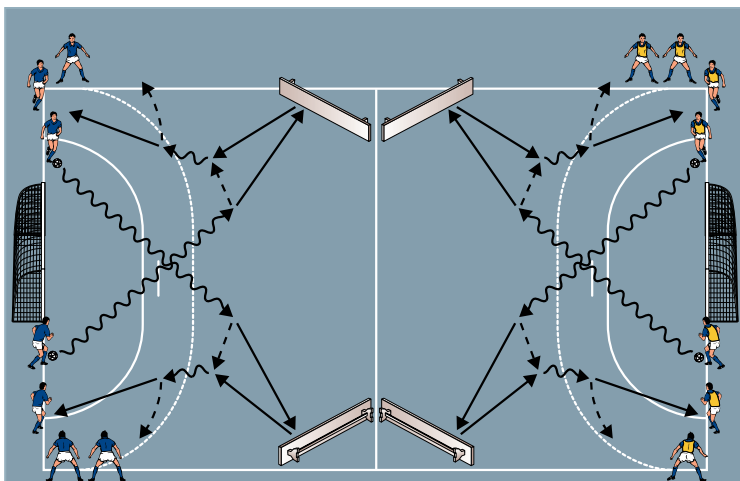
- Wettbewerb: Welches Team durchdribbelt den Parcours am schnellsten?
- Den Parcours im Gegenuhrzeigersinn durchdribbeln.
- Statt Bänke Kästen nutzen.

Tipps und Korrekturen

- Präzise und flache Pässe auf die Langbänke spielen.
- Bei den Pässen Ein- und Ausfallwinkel beachten.
- Das Dribbling mit beiden Füßen durchführen.

AUFWÄRMEN 2: Dribbelparcours II

von Michael Feichtenbeiner (01.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Hütchen entfernen
- 2 Gruppen zu je 8 Spielern bilden
- Die Spieler mit Ball in den Ecken verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln diagonal in Richtung Langbank, passen dagegen und nehmen in die Bewegung mit, um zur anderen Startposition zu passen.
- Dem Zuspiel nachlaufen.

Variationen

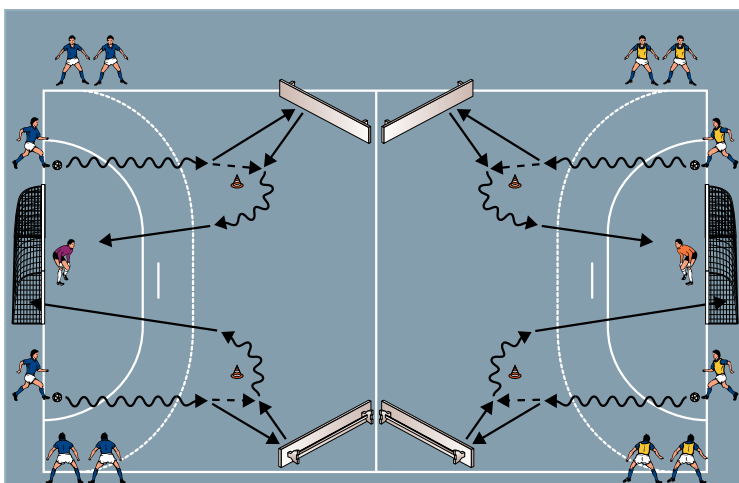
- Die Spieler bleiben in Gruppen getrennt und passen wieder zu ihrer Gruppe zurück.
- Einen doppelten Doppelpass mit der Langbank spielen.
- Wettbewerb: Welche Gruppe schafft zuerst 2 komplette Durchgänge?

Tipps und Korrekturen

- Passabstand und -härte situativ anpassen.
- Den Abpraller in offener Stellung mitnehmen.
- Auf eine enge Ballführung achten.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.

HAUPTTEIL 1: Bank-Pass und Torschuss

von Michael Feichtenbeiner (01.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau nicht verändern
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Gruppen zu je 6 Spielern bilden und mit Ball jeweils neben den Toren verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln zur Langbank, passen dagegen, nehmen in die Bewegung mit und schließen ab.
- Der Spieler der anderen Gruppe startet, sobald der Vordermann den Abpraller an der Bank mitgenommen hat.
- Danach den Ball holen und an der anderen Seite anstellen.

Variationen

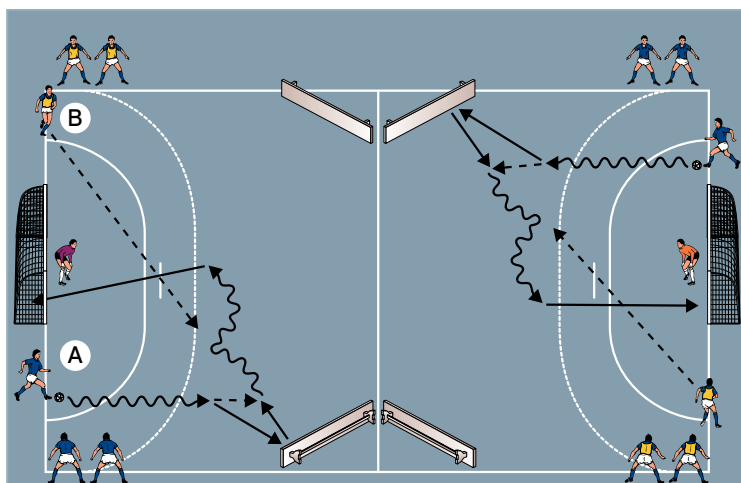
- Nur mit rechts/links passen und schießen.
- Die Langbank gerade zum Starthütchen ausrichten.
- Den Abpraller der Bank im ersten Kontakt mitnehmen und im 2. abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Den Ball präzise mittig an die Langbank passen.
- Dem Ball aktiv entgegengehen und schnell in Spielrichtung mitnehmen.
- Der Abschluss erfolgt stets mit dem torenahen Fuß.

HAUPTTEIL 2: Bank-Pass und 1 gegen 1

von Michael Feichtenbeiner (01.12.2015)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- Angreifer und Verteidiger bestimmen und jeweils neben den Toren aufstellen
- Die Angreifer haben je 1 Ball

Ablauf

- A dribbelt zur Langbank, passt dagegen und nimmt zum Tor mit.
- Mit dem Pass von A gegen die Bank startet B als Verteidiger zum 1 gegen 1 ins Feld.
- A versucht einen Treffer am Tor mit Torhüter zu erzielen.
- B kontert nach Ballgewinn auf die Langbänke.
- Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

Variationen

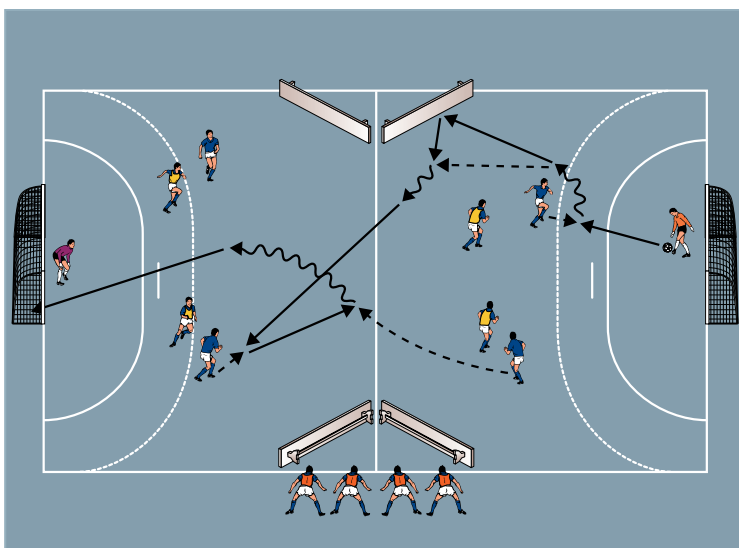
- A und B starten gleichzeitig ins Feld.
- Angreifer und Verteidiger tauschen die Seiten.
- Je 2 Spieler starten zum 2 gegen 2 ins Feld.

Tipps und Korrekturen

- Möglichst in offener Stellung mitnehmen.
- Den Verteidiger mit einer Finte (z. B. Schere, Übersteiger usw.) umspielen.
- Zielstrebig abschließen.

SCHLUSSTEIL: Bank-Pass und 4-gegen-4-Turnier

von Michael Feichtenbeiner (01.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten und die gesamte Fläche als Spielfeld nutzen
- 3 Teams zu je 4 Spielern bilden
- 2 Teams im Feld aufstellen, das dritte pausiert

Ablauf

- Die Teams spielen 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- Vor jedem Torschuss einen Doppelpass mit einer Langbank spielen.
- Ein Turnier im Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- Spielzeit: 5 Minuten.

Variationen

- Bestimmte Spielsysteme (z. B. 2-2, 3-1, Raute usw.) vorgeben.
- Der Doppelpass mit der Langbank muss in der eigenen Hälfte erfolgen.
- 'Make it take it': Nach einem Treffer wechselt das erfolgreiche mit dem pausierenden Team.
- Ein direkt erzielter Treffer zählt doppelt.
- Freies Spiel: Ein Treffer nach einem Doppelpass mit der Langbank zählt doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- In der Nähe der Langbänke vorsichtig agieren.
- Als Angreifer für Tiefe sorgen und das ganze Feld nutzen.
- Möglichst zielstrebig abschließen.