Aktive Ü20

A-luniorer

B-luniorer

C-Iunioren

D-Junioren

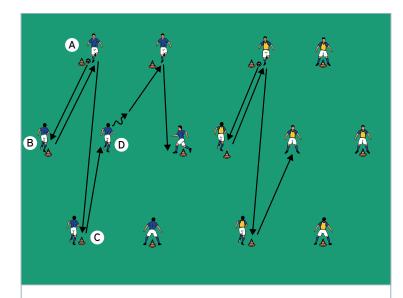
■ E-Juniore

F-lunioren

l Bambini

AUFWÄRMEN 1: Verbindungsspieler

von Ralf Peter (23.08.2016)



Organisation

- Für je 7 Spieler einen Passrundlauf gemäß Abbildung markieren
- Die Spieler auf die Positionen verteilen
- A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, der direkt klatschen lässt.
- A leitet daraufhin zu C weiter, der zu D ablegt.
- D kontrolliert das Zuspiel und passt zur Startposition der anderen Seite.
- Nach dem Pass rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

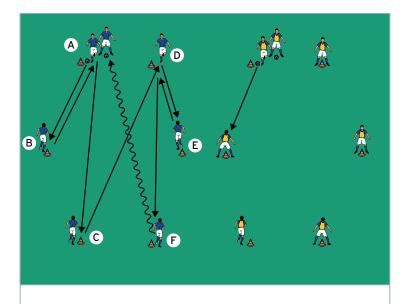
Variationen

- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Nur Direktspiel erlauben. D agiert mit 2 Kontakten.
- Auf der einen Seite nur mit rechts und auf der anderen nur mit links spielen.

- Da jede Position nur einmal besetzt ist, müssen die Spieler schnell die Position wechseln. Hierdurch ist diese Übungsform sehr gut für den Aufwärmteil geeignet.
- Auf ein möglichst flaches, kontrolliertes Passspiel achten.
- Als Passempfänger auf dem Vorderfuß stehen und das Zuspiel konzentriert weiterleiten.

AUFWÄRMEN 2: Team-Passen

von Ralf Peter (23.08.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Der Verbindungsspieler stellt sich bei Position A an
- 2 Mannschaften bilden und die Spieler auf die Positionen verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- A passt zu B, der klatschen lässt.
- A spielt nun zu C, der diagonal zu D weiterleitet.
- Die Spieler passen nun im bekannten Muster weiter und der Schlusspieler F dribbelt abschlieβend zum Starthütchen zurück.
- Der Spieler, der zuerst wieder an seinem Starthütchen ist, erzielt für seine Mannschaft 1 Punkt.
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

Variationen

- Die Schlussspieler bauen eine Finte ins Dribbling ein.
- Nur mit rechts/links passen und dribbeln.
- A spielt zu B, der zu C weiterleitet.

- Auf ein möglichst flaches, kontrolliertes Passspiel achten.
- F nimmt das Zuspiel direkt in die Bewegung mit.
- Die erzielten Punkte jeweils laut mitzählen.

Aktive Ü20

A-Juniorer

B-Junioren

C-lunioren

D-Junioren

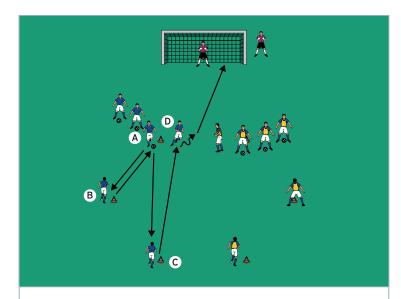
E-Juniorer

F-Junioren

l Bambini

HAUPTTEIL 1: Schnelle Passkombination I

von Ralf Peter (23.08.2016)



Organisation

- Vor einem Tor mit Torhüter einen Passparcours gemäß Abbildung markieren
- 2 Mannschaften bilden und die Spieler auf die Positionen verteilen
- A hat jeweils 1 Ball

Ablauf

- Die beiden Mannschaften üben abwechselnd.
- Die Spieler passen sich nach dem Muster aus Aufwärmen 2 zu.
- C passt abschließend zu D, der das Zuspiel direkt in die Bewegung mitnimmt und nach einem kurzen Dribbling zum Torabschluss kommt.
- Für jeden Treffer gewinnt die Mannschaft 1 Punkt.
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler jeweils 1 Position weiter.

Variationen

- D hat maximal 4 Kontakte, um abzuschließen.
- Nur Direktspiel erlauben.

- Die Spieler kennen den Aufbau und die Kombination aus dem Aufwärmteil.
- Durch den Einbau des Torabschlusses bekommt die Übungs einen neuen Reiz, sodass keine Langeweile aufkommt.
- Hierdurch können sehr hohe Wiederholungszahlen sichergestellt werden.
- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Auf ein kontrolliertes, flaches Passspiel achten.

Aktiva Ü20

A-lunioren

B-lunioren

C-Junioren

D-Junioren

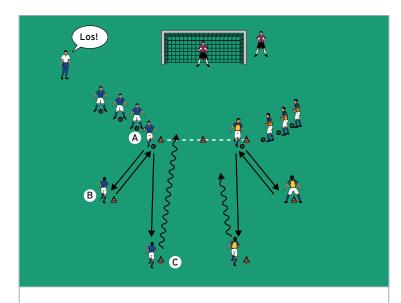
E-Juniore

F-Junioren

l Bambini

HAUPTTEIL 2: Schnelle Passkombination II

von Ralf Peter (23.08.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Organisation beibehalten
- Vor dem Tor eine Dribbellinie markieren

Ablauf

- Beide Mannschaften üben nun gleichzeitig.
- Der Trainer startet durch Zuruf die Aktion.
- C nimmt ins Feld mit und dribbelt über die Dribbellinie.
- Der Spieler, der zuerst die Linie überdribbelt, schlieβt auf das Tor ab.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt für das Team.

Variationen

- Der Spieler, der zuerst die Hütchenlinie überdribbelt, spielt im 1 gegen 1 gegen den Torhüter.
- Nur mit links/rechts passen und schießen.
- Der langsamere Spieler dribbelt einmal um die Dribbellinie und schießt zeitverzögert.

- Der Wettkampf motiviert die Spieler.
- Der Zeitdruck wird wesentlich erhöht, was in der Regel ein unsaubereres Passspiel zur Folge hat. Die Spieler sollen dennoch auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Möglichst sicher und kontrolliert abschließen.

Aktive Ü20

A-luniorer

B-Juniorer

C-Junioren



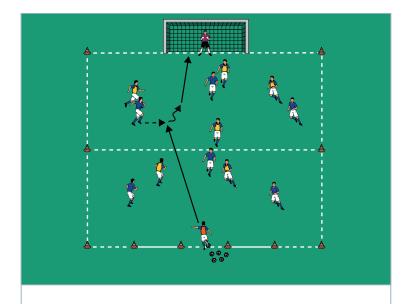
E-Juniore

■ F-Junioren

l Bambini

SCHLUSSTEIL: 6 plus 1 gegen 6

von Ralf Peter (23.08.2016)



Organisation

- Ein 40 x 32 Meter großes Spielfeld mit Mittellinie markieren
- Auf einer Grundlinie 1 Tor und gegenüber zwei 3 Meter lange Dribbellinien errichten
- 2 Mannschaften bilden: Ein Team spielt mit Torhüter, das andere stellt einen Anspieler zwischen die Dribbellinie
- Zwischen den Dribbellinien ein Balldepot errichten

Ablauf

- Jede Mannschaft erhält für jeweils
 4 Minuten das Angriffsrecht und greift auf das Tor an.
- Jede Aktion wird durch ein Zuspiel des Anspielers auf die Angriffsmannschaft eröffnet
- Die Anspiele müssen in die gegnerische Hälfte erfolgen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf die Dribbellinien.

Variationen

- Treffer im Tor mit Torhüter zählen doppelt.
- Der Anspieler darf auch in die eigene Hälfte zuspielen.
- Der Anspieler darf seinem Zuspiel ins Feld nachgehen.

- Die Angreifer können den Anspieler jederzeit ins Spiel einbeziehen. Er bewegt sich jedoch lediglich zwischen den Dribbeltoren.
- Durch das Zuspiel des Anspielers in die gegnerische Hälfte müssen sich die Mitspieler schnellstmöglich zur Unterstützung in Position bringen.
- Stehen 2 Torhüter zur Verfügung, so übernimmt einer der beiden die Rolle des Anspielers.