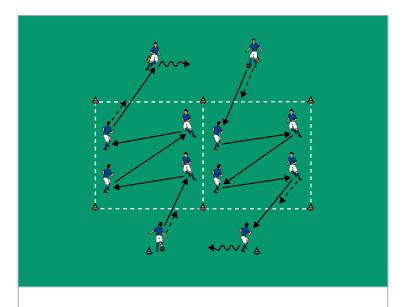
AUFWÄRMEN 1: Pass-Rotation

von Frank Engel (28.06.2016)



Organisation

- Zwei 12 x 12 Meter große Felder nebeneinander markieren
- 10 Meter vor und hinter den Feldern
 4 Hütchen in 2 unterschiedlichen Farben aufstellen
- Zwei Gruppen zu je 6 Spielern bilden
- Jeweils 4 Spieler in den Feldern und 1 Spieler an den Hütchen postieren
- Je 1 Spieler an einem Hütchen jedes Feldes hat 1 Ball

Ablauf

- Die Ballbesitzer passen ins Feld und laufen dem Pass nach.
- Hier spielen sie mit ihren Mitspielern
 3 Pässe in freier Reihenfolge.
- Der Empfänger des letzten Passes spielt zum freien Spieler auf der anderen Seite.
- Dieser dribbelt nun zur Startposition des anderen Feldes und startet die neue Situation.

Variationen

- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Nur Direktspiel erlauben.
- Nur mit rechts/links passen.

- Jeden Spieler der Gruppe in die Kombination einbinden.
- Auf ein sicheres, flaches Passspiel achten.
- Mit zunhemender Dauer das Tempo erhöhen.



Aktive Ü20

A-luniorer

B-Junioren

C-Junioren



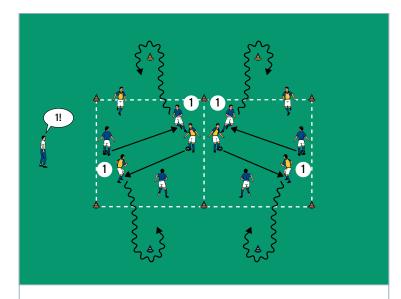
E-Juniore

F-Junioren

Bambini

AUFWÄRMEN 2: Speed-Dribbling

von Frank Engel (28.06.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter nutzen
- 4 Mannschaften bilden und die Spieler auf die Felder verteilen
- Jedem Spieler eine Nummer zuweisen
- Jede Mannschaft erhält 1 Ball.

Ablauf

- Die Spieler passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Zahl die Aktion
- Den Ball nun zum aufgerufenen Spieler passen, der zunächst um das der Mannschaft zugewiesene Hütchen dribbelt.
- Anschlieβend passt er zu einem Mitspieler, der um das andere Hütchen dribbelt.
- Die Aktion wird durch ein Zuspiel auf einen dritten Spieler abgeschlossen, der den Ball im Feld 5 mal jonglieren muss.

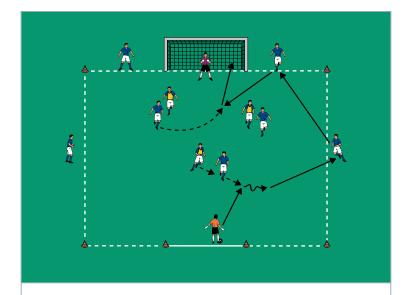
Variationen

- Der dritte Spieler muss um das erste Hütchen dribbeln und danach ins Feld zurückdribbeln, um die Aktion zu beenden.
- · Nur mit links/rechts passen.
- Im Feld nur direkt spielen.

- Die Aktion läuft als Wettkampf ab: Die Mannschaft, die zuerst in einem Feld die Aktion beendet, erhält 1 Punkt.
- Nach einigen Durchgängen wechseln
 2 Mannschaften das Feld, so dass es zu neuen Duellen kommt.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Jedes Team bestimmt einen Spieler, der die erzielten Punkte jeweils laut mitzählt.

HAUPTTEIL 1: 3 + 4 gegen 3

von Frank Engel (28.06.2016)



Organisation

- Ein 20 x 25 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor und gegenüber eine 4 Meter lange Hütchenlinie markieren
- 2 Torhüter und 4 Anspieler benennen
- 2 Mannschaften zu je 3 Spielern bilden

Ablauf

- Die Anspieler besetzen die vorgegebenen Positionen.
- Der zweite Torhüter übernimmt die Anspieleraufgabe an der Hütchenlinie und startet jede Aktion durch ein Zuspiel auf einen Angreifer.
- Die Angreifer spielen im Zusammenspiel mit den Anspielern auf das Tor mit Torhüter.
- Sollten die Verteidiger den Ball erobern, so kontern sie mit einem Pass zum Torhüter auf der Hütchenlinie.
- Spielzeit: 4 Minuten, danach Aufgabenwechsel!

Variationen

- Die Anspieler dürfen nur direkt spielen.
- · Alle Spieler haben 2 Pflichtkontakte.
- Pässe der Verteidiger zur Hütchenlinie werden doppelt gewertet.

- Nach jedem Durchgang neue Verteidiger benennen!
- Die Torhüter tauschen nach jedem Durchgang die Position.
- In Ballbesitz zielstrebig abschließen!
- Die Anspieler dürfen nicht untereinander spielen.

Aktive Ü20

A-luniorer

B-Iunioren

C-Junioren

D-Junioren

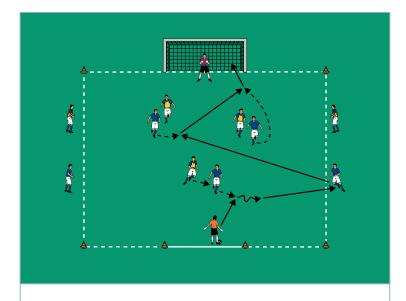
E-Juniore

F-Junioren

Bambini

HAUPTTEIL 2: 3 + 2 gegen 3 + 2

von Frank Engel (28.06.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter nutzen
- 2 Teams bilden
- Jede Mannschaft stellt 2 Anspieler, die sich auf die beiden Seitenlinien verteilen

Ablauf

- Der Torhüter auf der Hütchenlinie spielt den ersten Ball 'blind' ins Feld.
- Die Mannschaft, die zuerst in Ballbesitz kommt, erhält das Angriffsrecht und spielt mit ihren Anspielern auf das Tor.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so passen sie zum Torhüter auf der Hütchenlinie, um das Angriffsrecht zu gewinnen.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

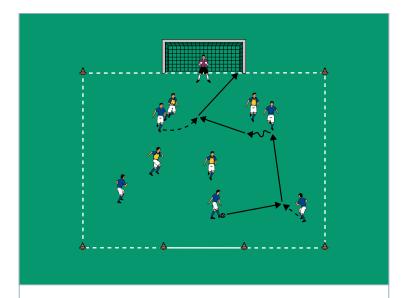
Variationen

- Geht ein Ball ins Aus, so wechselt das Angriffsrecht und der Torhüter passt von der Hütchenlinie aus zur entsprechenden Mannschaft.
- · Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Die Anspieler spielen nur direkt.

- Die Anspieler bewegen sich frei an der Seitenlinie.
- Die Verteidiger können ihre Anspieler nach Balleroberung direkt in die Kombination einbeziehen.
- Möglichst zielstrebig abschlieβen.
- · Auf ein sauberes Passspiel achten.
- Die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.
- Die Torhüter tauschen nach jedem Durchgang die Aufgabe.

SCHLUSSTEIL: Zusatzstrafstöße

von Frank Engel (28.06.2016)



Organisation

- · Das Spielfeld weiter nutzen
- Neben dem Feld ein weiteres Tor aufstellen (nicht in der Abbildung vorhanden)
- 2 Mannschaften bilden
- 2 Torhüter benennen

Ablauf

- Jede Mannschaft erhält für jeweils
 3 Minuten das Angriffsrecht und greift im
 5 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter an.
- Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn mit einem Dribbling über die Hütchenlinie.
- Der freie Verteidiger schießt 3 Strafstöße auf das freistehende Tor.
- Nach den Strafstößen wechselt ein anderer Verteidiger aus dem Feld.
- Nach 4 Minuten die Aufgaben wechseln.
- Nach zwei Durchgängen erhält die Mannschaft 2 Extrapunkte, die mehr Strafstöße verwandelt hat.

Variationen

- Die Überzahlmannschaft spielt mit maximal 3 Kontakten.
- Der pausierende Spieler schieβt
 5 Strafstöße.
- Nach einem erfolgreichen Dribbling über die Hütchenlinie bleibt das Team in Ballbesitz und ändert die Spielrichtung.

- Die Verteidiger wechseln selbständig zum Strafstoβschießen.
- Der letzte Spieler des Teams bleibt bis zum Spielende beim Schießen.
- Die Angriffsmannschaft startet jede Aktion von der Hütchenlinie aus.