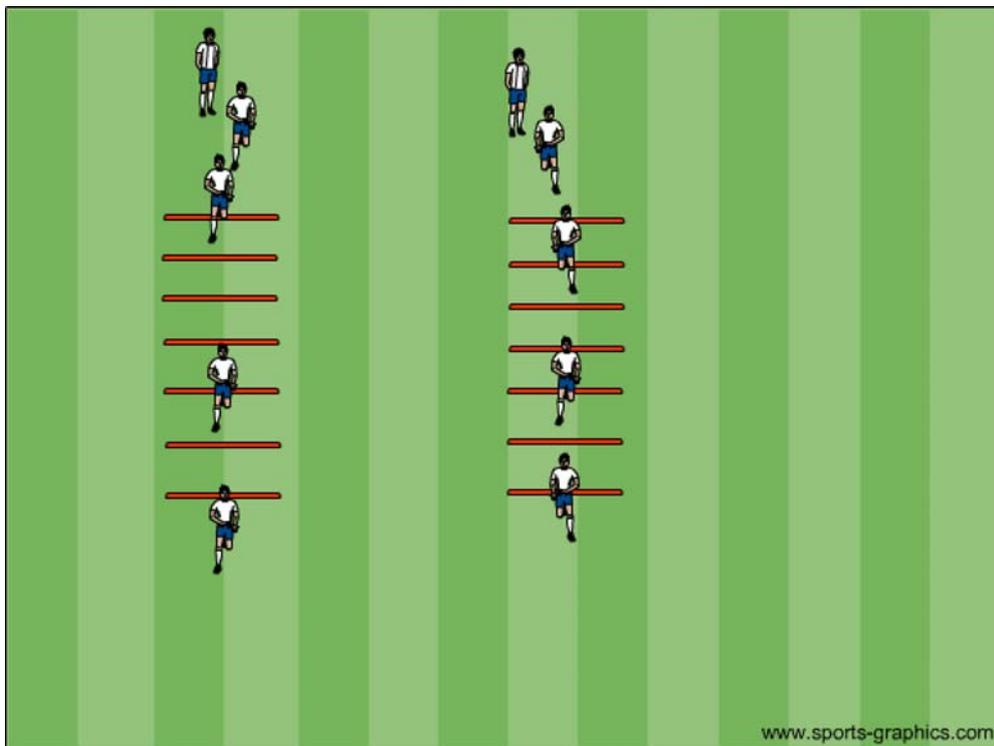


Aufwärmen: Stangenparcour (5-10 Minuten)



Aufbau:

- Jeweils 7 Stangen im Abstand von ca. 60cm in der Reihe auslegen

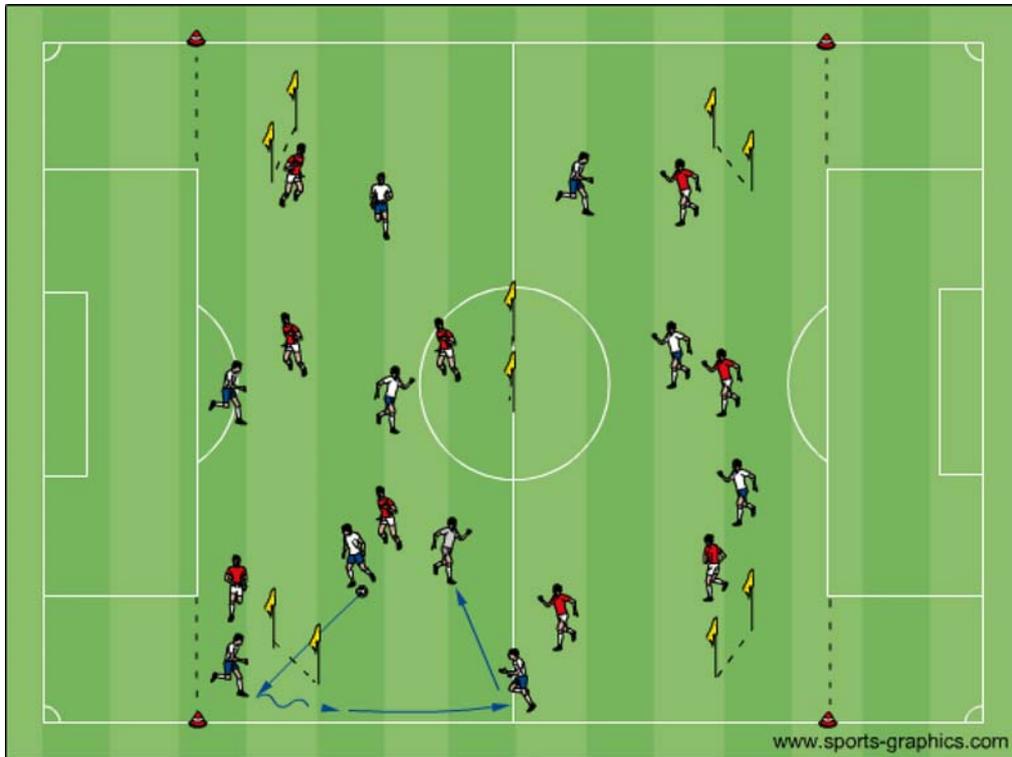
Ablauf:

- Mit 2 Kontakten je Zwischenfeld über die Stangen laufen
- Seitlich mit je 2 Kontakten je Zwischenfeld über die Stangen laufen
- Die Spieler umlaufen im Slalom die Stangen
- Mit seitlichen Schritten im Slalom um die Stangen
- Mit nur 1 Kontakt je Zwischenfeld und nach der letzten Stange 5-7 Meter sprinten

4 Coaching Tipps:

- Kurze Bodenkontaktzeiten
- Auf den Vorderfuß laufen
- Körper ist leicht nach vorne gebeugt
- Arme beim überlaufen der Stangen mitnehmen

Hauptteil: 9 gegen 9 plus 1 Neutraler auf 5 Stangentore (2 x 10 Minuten)



Aufbau:

- Markiere ein Spielfeld von Strafraum zu Strafraum
- Markiere mit Stangen oder Hütchen 5 Tore (Breite 4 Meter) siehe Abbildung
- Teile 2 Teams ein und 1 neutralen Spieler

Ablauf:

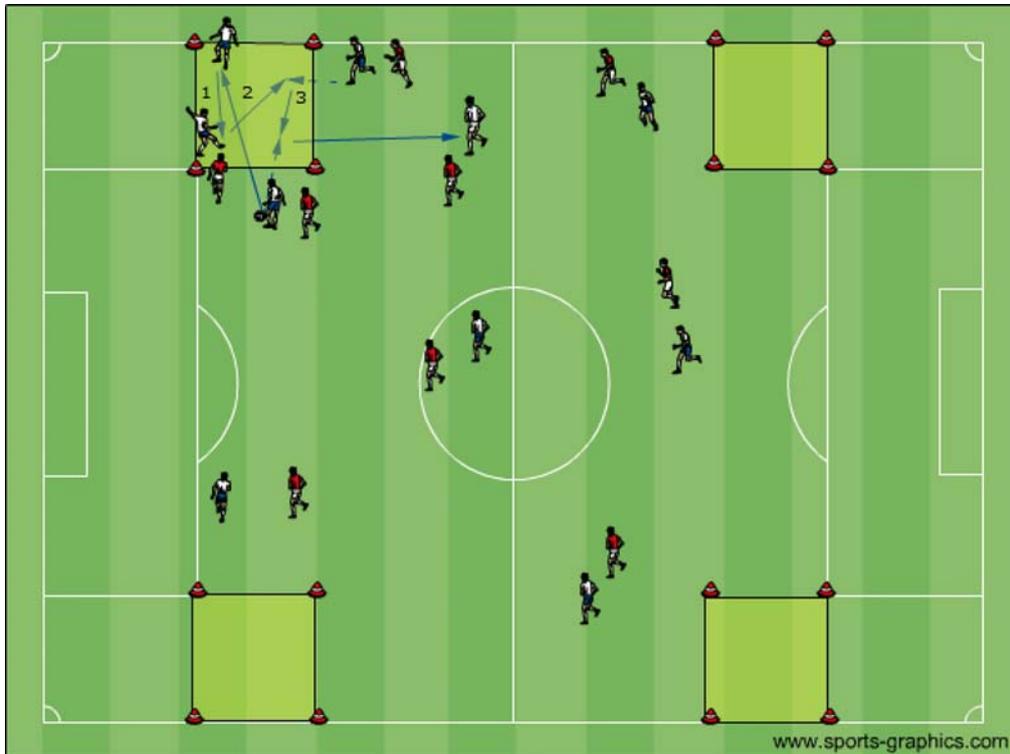
- Freies Spiel auf alle 5 Tore
- Tore können erzielt werden, wenn die Ballbesitzende Mannschaft einen Mitspieler durch eines der Tore anspielen kann
- Welche Mannschaft am Ende mehr Punkte?

6 Coaching Tipps:

- Solltest du nicht genug Spieler haben, kannst du die Spielform z.B. auch in 6 gegen 6 plus 1 Neutralen auf einen kleineren Spielfeld spielen lassen
- Spielverlagerung schaffen
- Tiefe Anspielstationen schaffen
- Ball in den eigenen Reihen halten durch Anspielstationen schaffen
- Schon bevor man den Ball bekommt, schauen wo man den Ball weiter spielen kann
- Ballmitnahme in der Bewegung (offene Stellung)

Der 3 Wochen Power-Rückrundenvorbereitungsplan

**Hauptteil: 9 gegen 9 plus 1 Neutraler auf 4 Eckenfelder
(2 x 10 Minuten)**



Aufbau:

- Spielfeld von Strafraum zu Strafraum markieren
- In den 4 Ecken jeweils ein 12x12 Meter großes Feld markieren
- Teile 2 Mannschaften ein und 1 neutralen Spieler

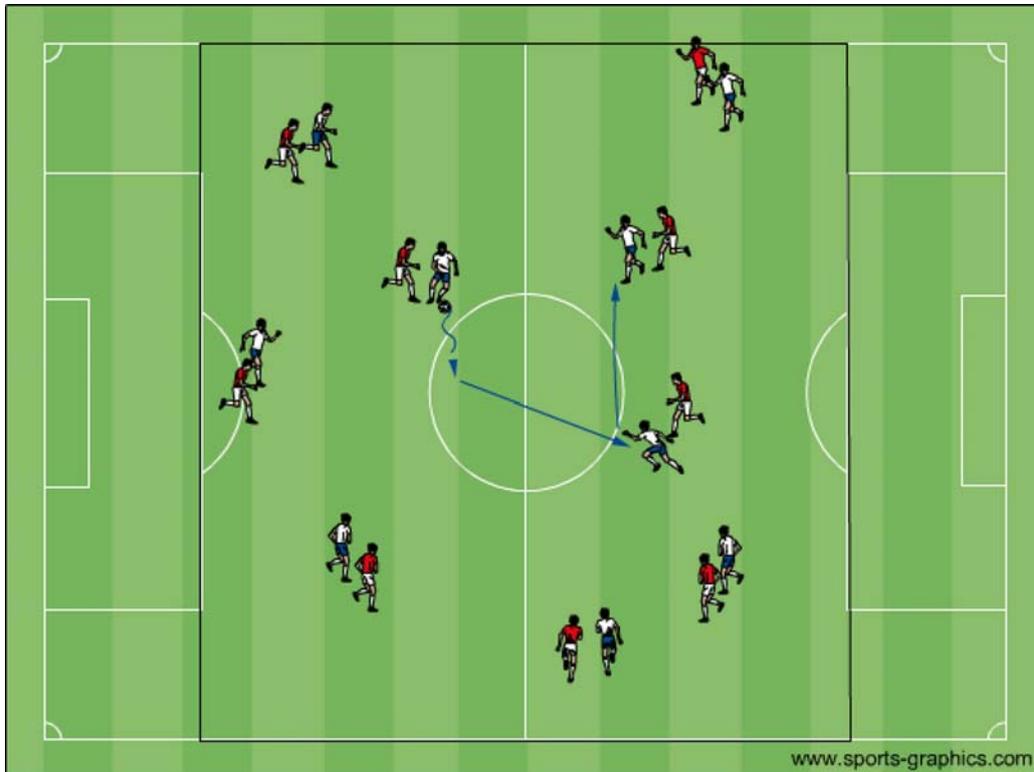
Ablauf:

- Freies Spiel
- Ziel des Spieles ist es, dass die Ballbesitzende Mannschaft in einen der Eckenfelder 3 Pässe in Serie untereinander spielt (1 Punkt)
- Welche Mannschaft hat am Ende mehr Punkte?

6 Coaching Tipps:

- Solltest du nicht genug Spieler haben, kannst du die Spielform z.B. auch in 6 gegen 6 plus 1 Neutralen auf einen kleineren Spielfeld spielen lassen
- Breite schaffen
- Nach dem Pass nachrücken und sich gleich wieder anbieten
- Genaue Pässe
- Vom Gegenspieler lösen
- Wenn es auf einer Seite zu eng wird, Seite wechseln

Abschlussteil: 9 gegen 9 – Mann gegen Mann (2 x 10 Minuten)



Aufbau:

- Spielfeld von Strafraum zu Strafraum markieren
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedem Spieler einen festen Gegenspieler zuweisen

Ablauf:

- Freies Spiel
- 5 Pässe einer Mannschaft in Serie ergeben 1 Punkt
- Welche Mannschaft hat am Ende mehr Punkte?

5 Coaching Tipps:

- Solltest du nicht genug Spieler haben, kannst du die Spielform z.B. auch in 6 gegen 6 auf einen kleineren Spielfeld spielen lassen
- Durch richtiges Anbieten und Freilaufen sich vom Gegenspieler lösen
- Nach einem Pass direkt nachrücken und sich wieder zeigen
- Wenn es zu eng wird, Spiel verlagern
- Am Gegenspieler eng dran sein – intensive Zweikampfführung