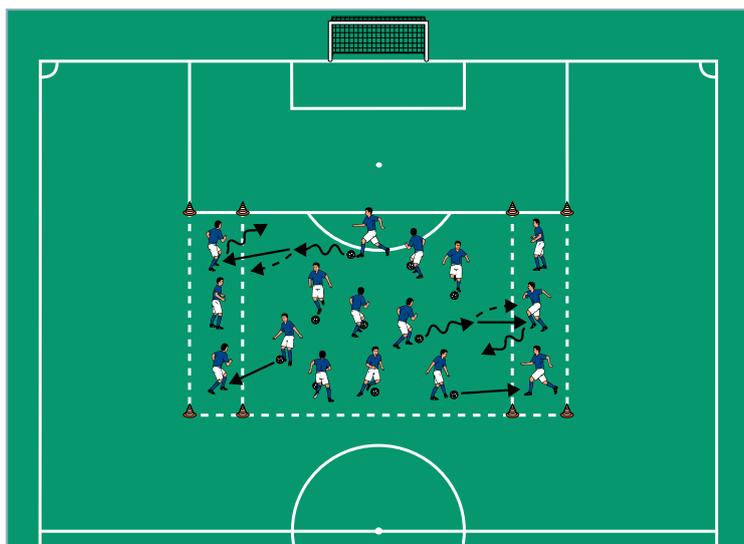


# AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen

von Christian Wück (07.02.2017)



## Organisation

- Vor dem Strafraum ein 20 x 40 Meter großes Feld errichten
- 2 seitliche Außenzonen markieren
- Je 3 Spieler in den Außenzonen postieren
- Die restlichen Spieler stellen sich mit Bällen im mittleren Feld auf

## Ablauf

- Die Ballbesitzer im Zentrum dribbeln frei umher und passen jeweils zu einem freien Passempfänger in einer der Außenzonen.
- Nach dem Zuspiel wechseln die Passgeber mit den jeweiligen Passempfängern die Positionen und Aufgaben.
- Die neuen Ballbesitzer suchen erneut einen Außenspieler usw.

## Variationen

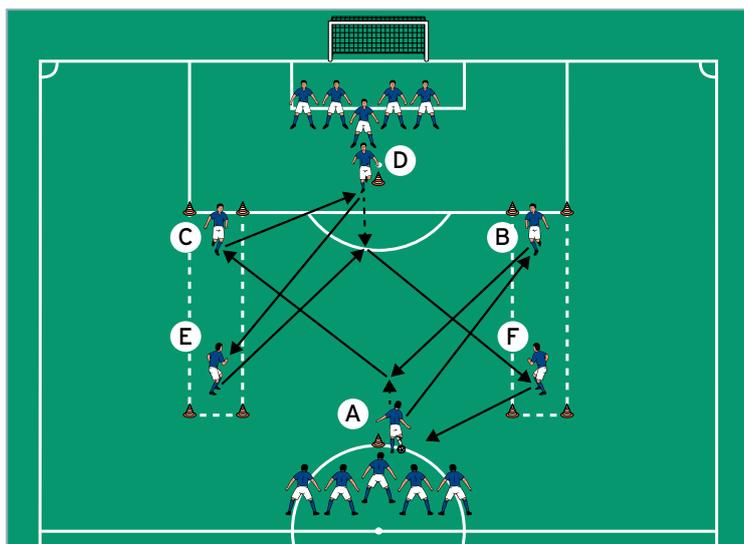
- Die Ballbesitzer spielen einen doppelten Doppelpass mit den Außenspielern, ehe sie die Positionen und Aufgaben wechseln.
- Im Zentrum mit nur 3 Bällen spielen: Die Zentrumsspieler können sich zusätzlich untereinander zuspielen. Bei einem Pass auf einen Außenspieler wechseln die jeweils beteiligten Spieler die Positionen und Aufgaben.

## Tipps und Korrekturen

- Vor den Zuspielen jeweils Blickkontakt mit den Passempfängern aufnehmen.
- Auf präzise Pässe in den Fuß der Passempfänger achten.
- Darauf achten, dass sich die Außenspieler stets seitlich anbieten und dauerhaft in Erwartungshaltung agieren.

# AUFWÄRMEN 2: Passkombination

von Christian Wück (07.02.2017)



## Organisation

- Die Außenzonen weiter verwenden
- Zusätzlich Positionshütchen aufstellen
- 4 Anspieler in den Außenzonen postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich jeweils gegenüber an den Positionshütchen auf

## Ablauf

- A spielt einen Doppelpass mit B und passt auf C.
- C passt auf D weiter.
- D spielt einen Doppelpass mit E und passt auf F.
- F passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- A und D wechseln nach ihren Zuspielen zur jeweils anderen Seite und stellen sich dort wieder an.

## Variationen

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball.
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

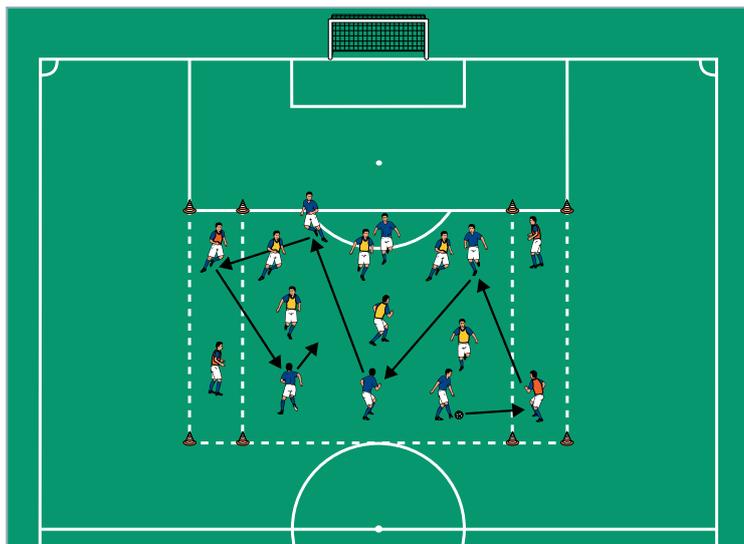
## Tipps und Korrekturen

- Die Passempfänger sollen die Zuspiele vor den Seitenwechseln jeweils möglichst mit dem ersten Kontakt in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.
- Die Anspieler auf den Außenpositionen regelmäßig wechseln.

# HAUPTTEIL 1:

## Passspiel mit Seitenwechsel

von Christian Wück (07.02.2017)



### Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Das Feld aus Aufwärmen 1 bis zum Mittelkreis vergrößern
- 4 neutrale Zielspieler bestimmen und in den Außenzonen postieren
- 2 Teams bilden

### Ablauf

- 6 gegen 6 auf die Zielspieler in den Außenzonen.
- Ziel ist es, je einen Außenspieler in der rechten und in der linken Außenzone anzuspielen (= 1 Punkt).

### Variationen

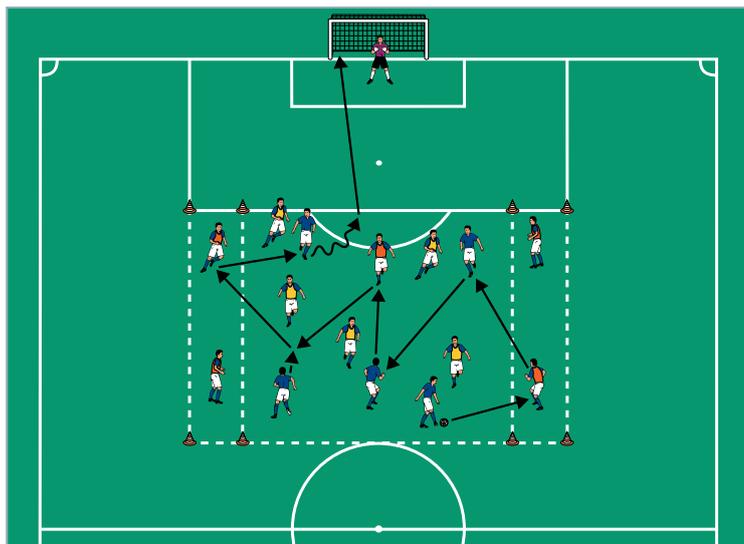
- Im Zentrum mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Das zentrale Feld auf Strafraumbreite vergrößern.

### Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Ballbesitzer im Zentrum die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- Die neutralen Zielspieler sollen sich in den Außenzonen jeweils aktiv zum Zuspiel anbieten.
- Die Zielspieler regelmäßig wechseln.

## HAUPTTEIL 2: Torschuss nach Seitenwechsel

von Christian Wück (07.02.2017)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Großtor mit Torhüter aufstellen
- 3 Teams zu je 5 Spielern bilden
- 1 Mannschaft agiert als neutrale Anspieler auf den Außenpositionen sowie im Zentrum

### Ablauf

- 5 plus 5 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter.
- Die Ballbesitzer versuchen, im Zusammenspiel mit den neutralen Anspielern auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Die Ballbesitzer müssen je 1 Außenspieler auf jeder Seite angespielt haben, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, wechselt sofort das Angriffsrecht.
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten.

### Variationen

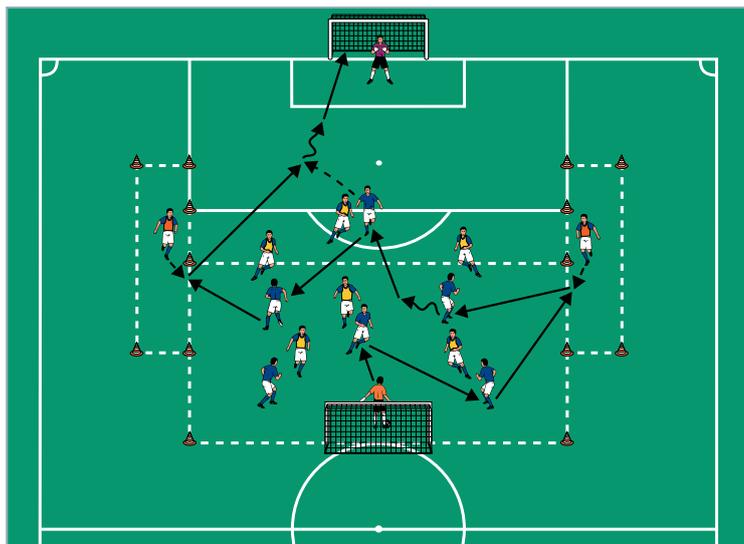
- Die Ballbesitzer im Zentrum dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Spieler im Zentrum müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Die Außenspieler müssen im Direktspiel agieren.

### Tipps und Korrekturen

- Ein schnelles Kombinationsspiel einfordern.
- Darauf achten, dass die Außenspieler stets aktiv und anspielbar sind.
- Nach jedem Durchgang die Teams durchwechseln, so dass jede Mannschaft einmal als Anspieler agiert.

# SCHLUSSTEIL: Verlagerungs-Spiel

von Christian Wück (07.02.2017)



## Organisation

- Ein 40 x 40 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- An der Strafraumgrenze eine Abschluss- sowie an den Seiten je eine Flügelzone errichten
- 2 Anspieler bestimmen und in den Außen-zonen postieren

## Ablauf

- 6 plus 2 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Gültige Treffer dürfen erst nach Zuspielen auf beide Außenspieler sowie nach einem Pass in die Abschlusszone erzielt werden.
- Gelingt es den Verteidigern den Ball zu erobern, so kontern sie direkt auf das gegenüberliegende Tor.
- Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.
- Anschließend das Angriffsrecht tauschen.

## Variationen

- Die beiden Außenspieler dürfen nur im Direktspiel agieren.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Mit Abseits spielen.
- Schnelle Kombinationen im Zentrum fordern.
- Die Abschlussgelegenheiten in Überzahl gezielt herausspielen.
- Zielstrebig abschließen.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.