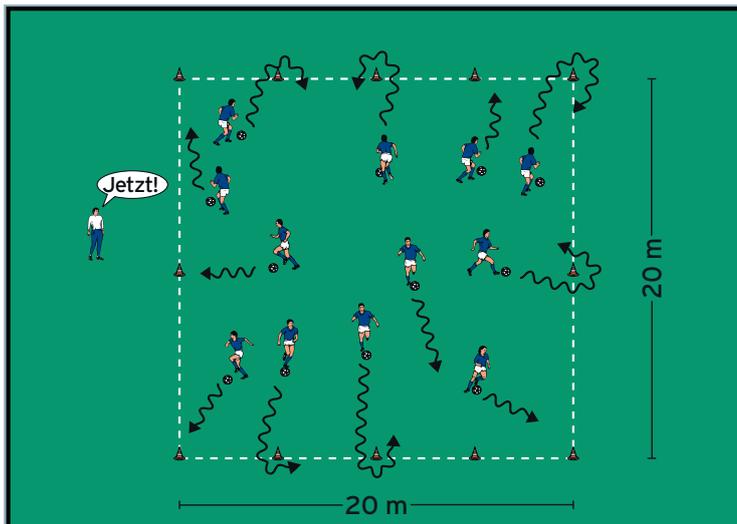


# AUFWÄRMEN 1: Hütchen-Dribbeln

von Ralf Peter (21.10.2014)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld errichten
- Pro Spieler 1 Hütchen auf den Linien des Feldes aufstellen
- Die Spieler mit je 1 Ball im Feld verteilen

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Quadrat.
- Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler um eines der Hütchen auf den Seitenlinien und kehren anschließend ins Feld zurück.

## Variationen

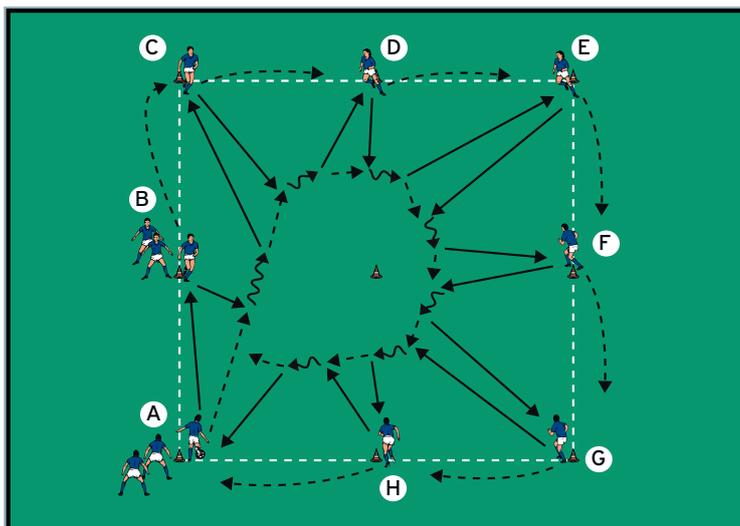
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Verschiedene Dribbelaufgaben vorgeben (z. B. mit der Sohle führen, zwischen den Innenseiten pendeln lassen usw.).
- Weitere Trainerkommandos und Bewegungsaufgaben festlegen (z. B. weißes Hütchen hochheben = auf die Bälle setzen usw.).
- 3 weitere Bälle an die Spieler verteilen, die sich diese gegenseitig zuwerfen.
- 3 Fänger bestimmen, die versuchen, die Dribbler abzuschlagen. Welcher Dribbler wird zuletzt gefangen?

## Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.
- Auf Tempowechsel achten!
- Verschiedene Trainerkommandos (siehe auch Variationen) erfordern eine hohe Aufmerksamkeit der Spieler.

# AUFWÄRMEN 2: Doppelpass-Stern

von Ralf Peter (21.10.2014)



## Organisation

- Das Feld beibehalten
- Auf den Seitenlinien je 1 Positionshütchen aufstellen
- Zusätzlich in der Feldmitte 1 zentrales Hütchen errichten
- An den Hütchen A und B je 3, an den übrigen Hütchen je 1 Spieler postieren
- Der erste Spieler am Starthütchen hat 1 Ball

## Ablauf

- A passt zu B und läuft ins Feld.
- B lässt das Zuspiel direkt zurückprallen.
- A nimmt kurz an und mit und passt anschließend auf C, der ebenfalls direkt prallen lässt usw.
- Nach dem 'Doppelpass' mit H spielt A zurück zum Starthütchen und stellt sich anschließend bei Position B wieder an.
- Alle 'Wandspieler' laufen nach jedem 'Doppelpass' ebenfalls auf die jeweils nächste Position.

## Variationen

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Der jeweils nächste Spieler am Starthütchen startet, sobald sein Vordermann den 'Doppelpass' mit D gespielt hat.
- Das Pass-Quadrat vergrößern oder verkleinern und so die Passdistanzen variieren.
- Die Spielrichtung ändern und im Gegenuhreigersinn um das Feld passen.

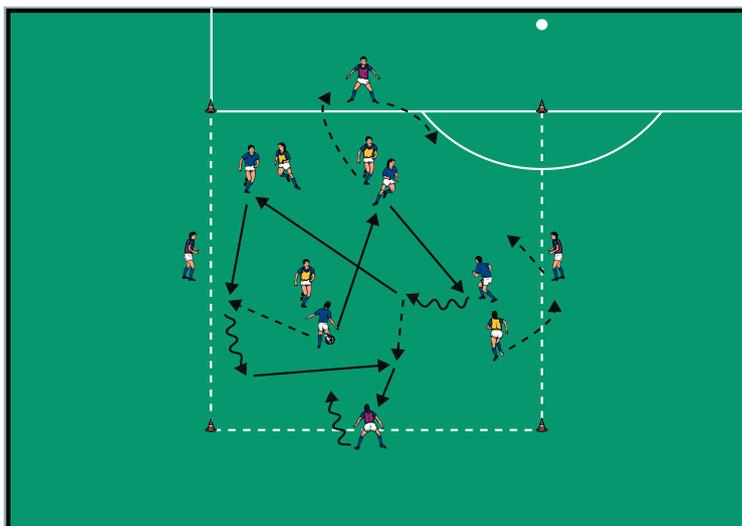
## Tipps und Korrekturen

- Die Zuspiele möglichst jeweils mit dem ersten Kontakt in die neue Bewegungsrichtung mitnehmen.
- Als Passgeber vor dem Abspiele Blickkontakt mit dem jeweiligen Passempfänger aufnehmen.
- Möglichst schnell und präzise zuspielen.
- Als 'Wandspieler' nach dem 'Doppelpass' jeweils zügig zur nächsten Position weiterlaufen.

# HAUPTTEIL 1:

## 4 gegen 4 gegen 4 im Quadrat

von Ralf Peter (21.10.2014)



### Organisation

- Das Feld weiter verwenden
- 3 Mannschaften bilden
- 2 Teams im Feld postieren
- Die Spieler des dritten Teams stellen sich an den Seitenlinien des Feldes auf

### Ablauf

- 4 gegen 4 im Quadrat auf Ballhalten.
- Gelingt es einem Team, 5 Pässe in Folge in den eigenen Reihen zu spielen und mit dem sechsten Pass einem Anspieler der dritten Mannschaft an einer der Seitenlinien zuzuspielen, so erhält das Team 1 Punkt.
- Gleichzeitig dribbelt der Passempfänger mit seinem Team zum 4 gegen 4 gegen die erfolgreiche Mannschaft ins Feld.
- Die andere Mannschaft läuft aus dem Feld und übernimmt die Anspieler-Aufgabe an den Seitenlinien.

### Variationen

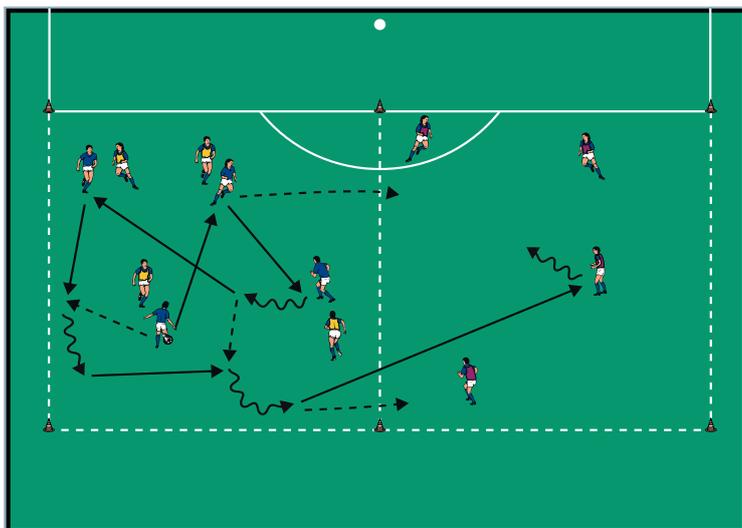
- Die Anspieler verbleiben an den Seitenlinien. Spieldauer: jeweils 4 Minuten. Nach einem erfolgreichen Zuspiel auf einen der Anspieler passt dieser zurück zu den Passgebern, die erneut versuchen, den Ball in den eigenen Reihen zu halten usw.
- Die Anspieler dürfen jederzeit ins Kombinationsspiel einbezogen werden.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

### Tipps und Korrekturen

- Auf eine gute Raumaufteilung im Feld achten.
- Die Außenspieler bleiben nicht stehen, sondern sind in stets in Bereitschaftshaltung und bieten sich auf ihren Linien aktiv zum Zuspiel an.

## HAUPTTEIL 2: 4 gegen 4 gegen 4 mit Felderwechsel

von Ralf Peter (21.10.2014)



### Organisation

- Auf der Strafraumlinie aneinandergrenzend zwei 20 x 20 Meter große Felder nebeneinander markieren
- Die Mannschaften aus Hauptteil 1 beibehalten
- 2 Teams in einem Quadrat postieren
- Die dritte Mannschaft stellt sich im jeweils anderen Quadrat auf

### Ablauf

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Jetzt erwartet das pausierende Team das Zuspiel des sechsten Passes im freien Feld.
- Anschließend rücken die Passgeber ebenfalls ins andere Quadrat.
- 4 gegen 4 auf Ballhalten bis zum erneuten Felderwechsel mit dem sechsten Zuspiel usw.

### Variationen

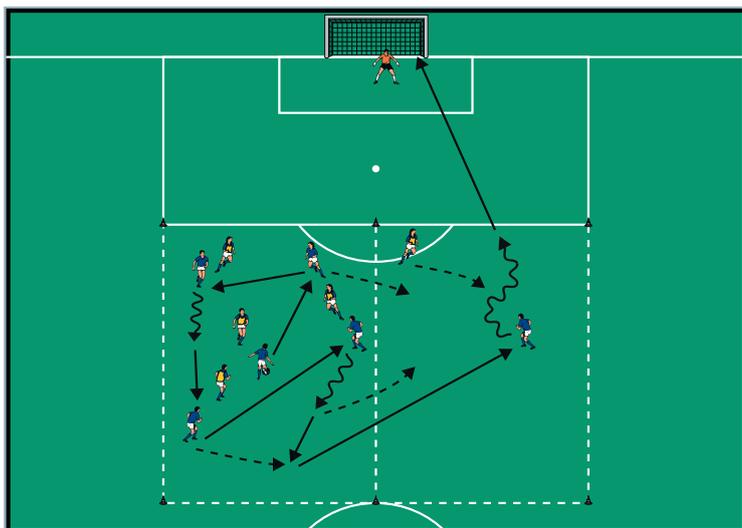
- Mit höchstens 2 Kontakten agieren.
- Die Anzahl der für den Punktgewinn erforderlichen Zuspiele in den eigenen Reihen erhöhen oder verringern.

### Tipps und Korrekturen

- Als Angreifer mit möglichst hohem Tempo agieren.
- Auf eine gute Raumaufteilung der Ballbesitzer achten.

# SCHLUSSTEIL: Angriffsspiel mit Felderwechsel

von Ralf Peter (21.10.2014)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die beiden Felder in der Tiefe bis zum Mittelkreis vergrößern
- Zusätzlich den Strafraum ebenfalls als Feld markieren
- 2 Teams bilden
- 1 Mannschaft stellt 1 Torhüter
- Je 1 Spieler pro Mannschaft in der einen Feldhälfte postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich in der anderen Hälfte auf

## Ablauf

- 5 gegen 4 auf Ballhalten in einer Feldhälfte.
- Mit dem sechsten Pass dürfen die Ballbesitzer ihren Mitspieler in der anderen Feldhälfte anspielen.
- Dieser versucht, im 1 gegen 1 in den Strafraum zu dribbeln und auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gleichzeitig rücken 4 Spieler der Angreifer sowie 3 Spieler der Verteidiger ebenfalls in die andere Feldhälfte nach, so dass erneut ein 5 gegen 4 entsteht.
- Gelingt es dem Passempfänger nicht, die Strafraumlinie zu überdribbeln, so kann er mit einem Pass zu einem Mitspieler erneut das Spiel auf Ballhalten starten.
- Mit dem sechsten Pass erfolgt erneut der Felderwechsel auf die andere Seite usw.

## Variationen

- Mit höchstens 2 Kontakten agieren.
- Ein weiteres Tor auf der gegenüberliegenden Grundlinie aufstellen und zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Das Überzahlteam soll stets mit höchstem Tempo agieren und schnell kombinieren.
- Auf eine schnelle Spielverlagerung in die andere Feldhälfte achten.
- Darauf achten, dass sich die Angreifer geschickt in der Breite und Tiefe des Feldes staffeln und den kompletten Raum bestmöglich ausnutzen.