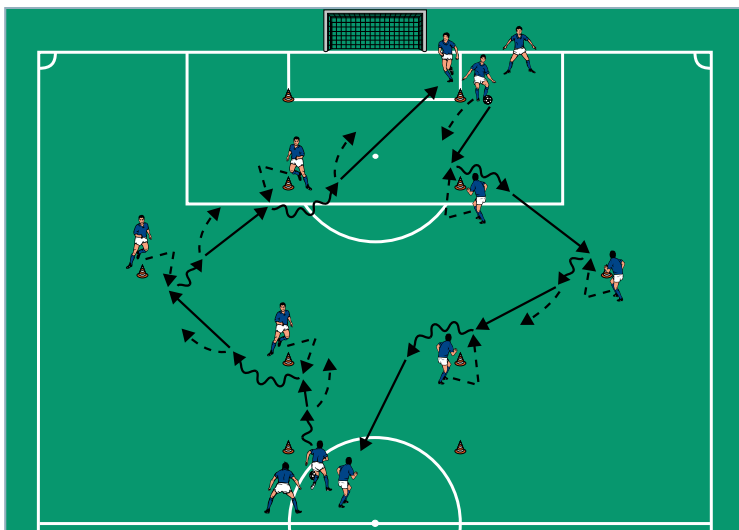


# AUFWÄRMEN 1: Passkombination I

von Meikel Schönweitz (24.03.2015)



## Organisation

- In einer Spielfeldhälfte gemäß Abbildung 10 Hütchen verteilen und mit Spielern besetzen
- An 2 diagonal gegenüberliegenden Starthütchen je 1 Ball bereithalten

## Ablauf

- Auf ein Trainerzeichen starten die Spieler an den Starthütchen die Passkombination durch Zuspield zum jeweils nächsten Hütchen.
- Im Uhrzeigersinn dem jeweils nächsten Spieler zupassen, dem Pass nachgehen und dessen Position übernehmen.

## Variationen

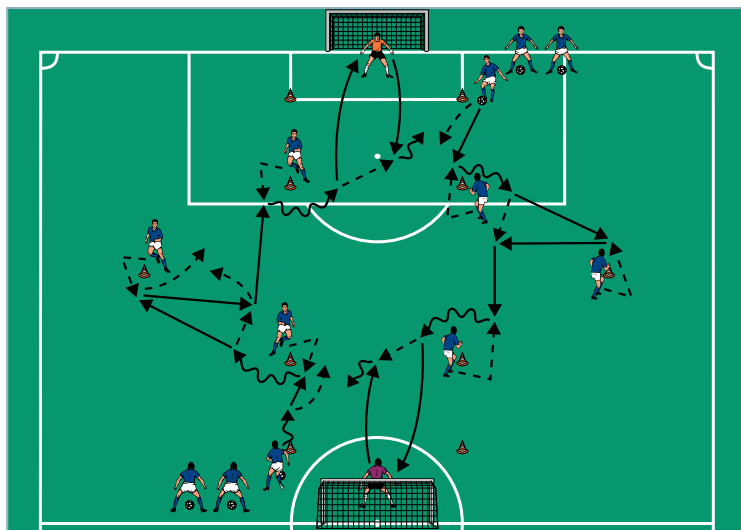
- Den Ablauf nach einigen Durchgängen entgegengesetzt durchführen. Nun von den freien Hütchen starten.
- Die An- und Mitnahme nur mit der Innen-/Außenseite zulassen.

## Tipps und Korrekturen

- Mit einer Lauffinte vom Hütchen lösen.
- Stets mit höchstem Tempo in Bewegungsrichtung mitnehmen.
- Auf präzise Zuspiele achten.
- Bei leistungsstarken Spielern mit 3 oder sogar 4 Bällen gleichzeitig üben.

# AUFWÄRMEN 2: Passkombination II

von Meikel Schönweitz (24.03.2015)



## Organisation

- Aufbau wie bei Aufwärmern 1
- Auf der Mittel- und Grundlinie je 1 Tor mit Torhüter postieren
- Alle Spieler an den Starthütchen haben 1 Ball

## Ablauf

- Grundablauf wie bei Aufwärmern 1.
- Nach dem Zuspiel durch den Startspieler führen die beiden folgenden Spieler einen Doppelpass aus.
- Nach dem Anspiel des vierten Spielers in der Reihe bezieht dieser den Torhüter auf seiner Seite mit einem Flugball ein. Der Torhüter rollt den Ball zurück und der Spieler dribbelt zum anderen Starthütchen.

## Variationen

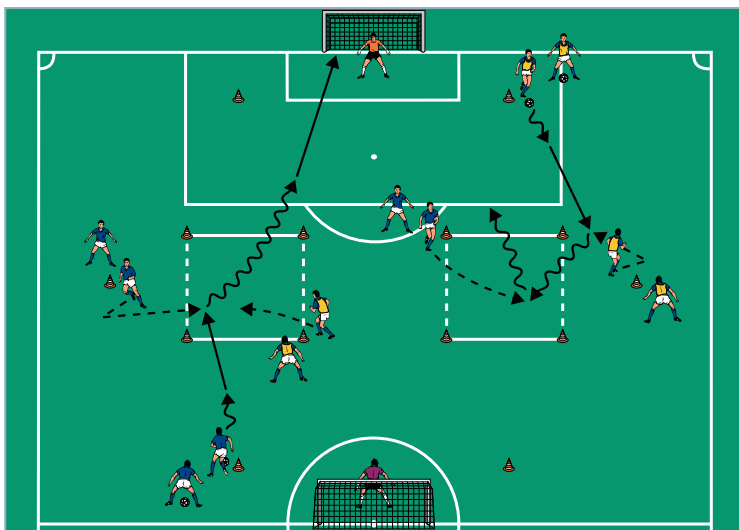
- Den Ablauf nach einigen Durchgängen entgegengesetzt durchführen. Nun von den freien Hütchen starten.

## Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter werden positionsspezifisch ins Aufwärmern integriert.
- Vor dem Zuspiel den Namen des Passempfängers rufen. Blickkontakt aufnehmen. Die Passempfänger bestimmen durch ihr Freilaufen den Zeitpunkt des Abspiels.

# HAUPTTEIL 1: Laufweg kreuzen

von Meikel Schönweitz (24.03.2015)



## Organisation

- Auf Mittel- und Grundlinie je 1 Tor mit Torhüter postieren
- Seitlich neben den Toren Starthütchen errichten
- 20 Meter vor jedem Tor 1 Feld mit 2 Hütchentoren errichten
- 2 Mannschaften einteilen und je einem Tor zuordnen
- Die Spieler gemäß Abbildung aufstellen

## Ablauf

- Auf ein Trainerzeichen starten beide Teams diagonal versetzt.
- Nach einem kurzen Dribbling passen die Startspieler durch das erste Hütchentor zum von außen entgegenstartenden Mitspieler.
- Gleichzeitig startet ein Verteidiger zum 1 gegen 1 ins Feld.
- Der Ballbesitzer versucht, nach Ballan- und -mitnahme durch das zweite Hütchentor zu dribbeln und auf das Tor abzuschließen.
- Bei Ballgewinn kontert der Verteidiger auf das andere Hütchentor.

## Variationen

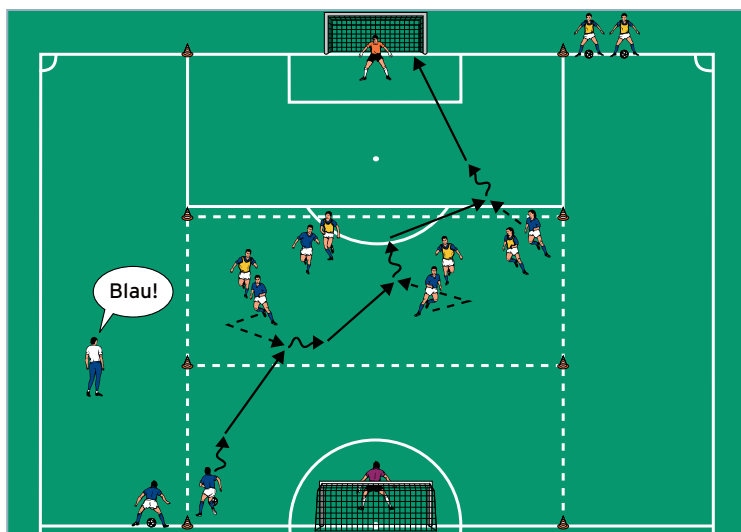
- Den Ablauf nach einigen Durchgängen entgegengesetzt durchführen. So erfolgen das Zuspiel nach außen zur anderen Seite und die Ballan- und -mitnahme mit dem anderen Fuß.
- Wird der Angreifer nach außen abgedrängt und dribbelt am Hütchentor vorbei, startet er zur Grundlinie und flankt auf einen wartenden Mitspieler. Ein Tor nach Dribbling durch das Hütchentor zählt doppelt.

## Tipps und Korrekturen

- Möglichst mit höchstem Tempo den Laufweg des Verteidigers kreuzen.
- Nach dem Dribbling durch das Hütchentor zielstrebig abschließen.
- Möglichst in offener Stellung an- und mitnehmen. Kommt der Verteidiger zu nah heran, den Körper zwischen Ball und Gegner bringen.

## HAUPTTEIL 2: Zonenspiel

von Meikel Schönweitz (24.03.2015)



### Organisation

- Eine Spielfeldhälfte auf Strafraumbreite reduzieren
- Mit Hütchen eine Mittelzone markieren
- 2 Tore mit Torhütern aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen und jede einem Tor zuordnen
- Je 4 Spieler beider Teams in der Mittelzone postieren, die übrigen Spieler warten mit Ball neben dem eigenen Tor

### Ablauf

- Der Trainer bestimmt durch Zuruf den Ballbesitz.
- Der Startspieler neben dem Tor dribbelt ins Feld und passt zum 4 gegen 4 in die Mittelzone.
- Gelingt es den Ballbesitzern, zu einem in die Endzone startenden Mitspieler zu spielen, darf dieser auf das Tor abschließen.
- Der Startspieler übernimmt eine Position in der Mittelzone. Der Torschütze holt den Ball und wird Passgeber.

### Variationen

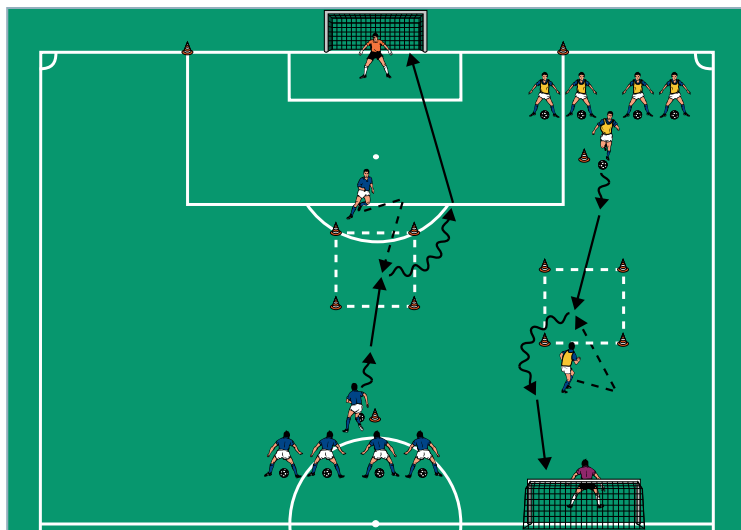
- Die Zahl der erlaubten Ballkontakte in der Mittelzone reduzieren.
- Pflichtkontakte vorgeben.
- Der Startspieler darf zum 5 gegen 4 in die Mittelzone nachrücken.

### Tipps und Korrekturen

- Die Spieler in der Mittelzone müssen sich ständig freilaufen.
- Im richtigen Moment in den Fuß des entgegenstartenden Mitspielers passen.
- Vor der Ballannahme orientieren und in den freien Raum mitnehmen.

# SCHLUSSTEIL: Torschusswettkampf

von Meikel Schönweitz (24.03.2015)



## Organisation

- 2 Tore seitlich versetzt gegenüber aufstellen
- 18 Meter vor jedem Tor ein 3 x 3 Meter großes Quadrat markieren
- Vor jedem Quadrat ein Starthütchen postieren
- 2 Mannschaften einteilen und mit Ball gleichmäßig auf die Starthütchen verteilen
- Je 1 Spieler ohne Ball zwischen Tor und Quadrat platzieren

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die Startspieler zu ihrem ins Viereck entgegenstartenden Mitspieler.
- Dieser nimmt seitlich aus dem Quadrat heraus an und mit und schießt auf das Tor ab.
- Anschließend die Aufgaben wechseln.
- Welche Mannschaft hat zuerst 10 Tore erzielt?

## Variationen

- Die Seite vorgeben, zu der an- und mitgenommen werden soll.
- Hoch aus der Hand zuspielen.
- Das Zuspiel seitlich aus dem Quadrat heraus auf den nachstartenden Passgeber prallen lassen, der auf das Tor abschließt.

## Tipps und Korrekturen

- Die Pässe ins Quadrat immer aus der Bewegung spielen.
- Die Passempfänger starten nach einer Auftaktbewegung entgegen.
- Mit dem ersten Kontakt seitlich aus dem Quadrat dribbeln und zielstrebig abschließen.
- Auf Beidfüßigkeit achten.