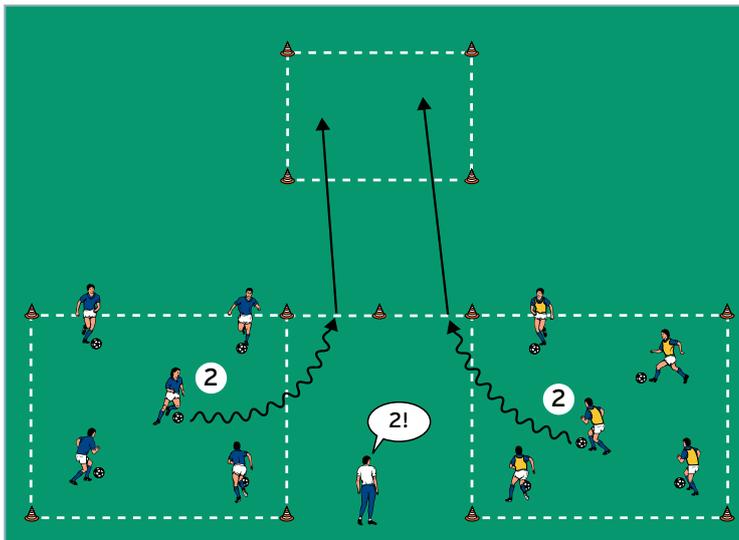


# AUFWÄRMEN 1: Ziel-Pass

von Marcus Sorg (28.07.2015)



## Organisation

- Mit Hütchen drei 12 Meter große Quadrate errichten
- Zwischen den beiden Dribbel-Quadraten eine Passlinie markieren und mit einem Hütchen teilen
- 2 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden und auf die Dribbel-Quadrate verteilen
- Das Ziel-Quadrat bleibt frei
- Jedem Spieler eine Nummer zuweisen

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln aus dem Feld und passen vor der Hütchenlinie in das Ziel-Quadrat.
- Den Ball so spielen, dass er im Feld liegen bleibt.
- Für jeden erfolgreichen Pass wird 1 Punkt vergeben.

## Variationen

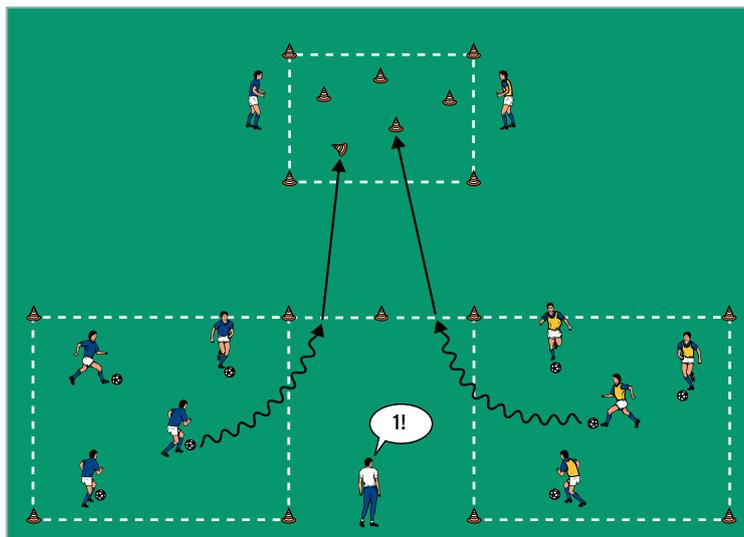
- Im freien Feld ein Zielhütchen aufstellen: Der Spieler, der den Ball näher an das Hütchen passt, erhält 2 Punkte, sofern der Ball im Feld liegen bleibt.
- Nur mit rechts/links passen.
- Der Trainer gibt verschiedene Vorgaben für das Dribbling (z. B. nur mit der Sohle, pendeln usw) vor.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen ein gutes Timing im Passspiel unter Beweis stellen.
- Nach 2 kompletten Durchgängen die Seiten tauschen.
- Nach einer Übungsphasen in einen Wettbewerb wechseln: Welcher Spieler passt schneller in das Ziel-Quadrat?

# AUFWÄRMEN 2: Hütchen-Treffer

von Marcus Sorg (28.07.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Im Ziel-Quadrat mehrere Hütchen aufstellen
- Von jeder Mannschaft postiert sich 1 Spieler neben dem Ziel-Quadrat

## Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln aus dem Feld, passen vor der Hütchenlinie in das Ziel-Quadrat und versuchen eines der Hütchen zu treffen.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt für die Mannschaft.

## Variationen

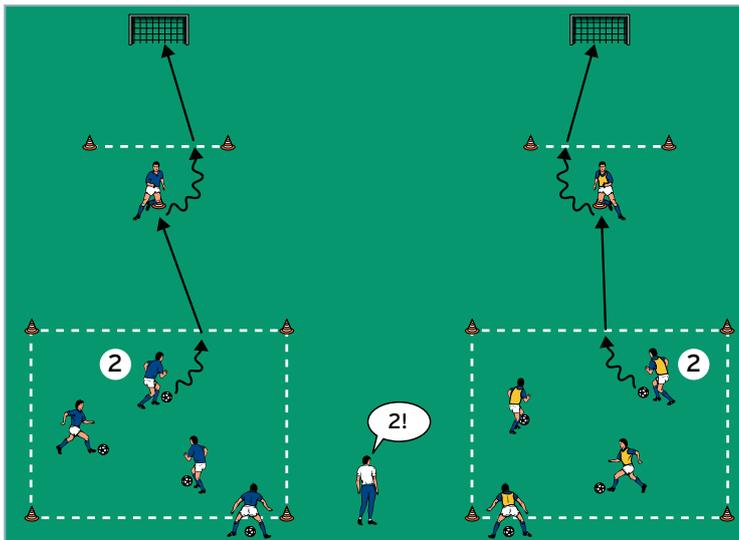
- Per Flugball in das Ziel-Quadrat passen.
- Bis zur Hütchenlinie jonglieren und per Volleyschuss in das Ziel-Quadrat spielen.
- Nur mit dem schwachen Fuß passen.

## Tipps und Korrekturen

- Der Ball muss ein Hütchen nur berühren, um gewertet zu werden.
- Die Eckhütchen zählen nicht.
- Die Spieler hinter dem Feld holen die Bälle und passen sie neben dem Feld zurück. Sie werden nach einem kompletten Durchgang ausgetauscht.

# HAUPTTEIL 1: Treffer-Duell I

von Marcus Sorg (28.07.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das Ziel-Quadrat entfernen
- Jeweils 10 Meter vor den Dribbel-Quadraten ein Zielhütchen und 7 Meter vor dem Zielhütchen eine Passlinie markieren
- Jeweils 12 Meter vor den Passlinien 1 Monitor aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 5 Spielern bilden
- Jeweils 1 Spieler stellt sich am Zielhütchen auf
- Die restlichen Spieler durchnummerieren und auf die Dribbel-Quadrate verteilen

## Ablauf

- Die Spieler im Feld dribbeln zunächst ohne Vorgabe.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler passen zum Zielhütchen.
- Die Passempfänger nehmen in die Bewegung mit und passen von der Passlinie in das Tor.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt für die Mannschaft.
- Nach dem Abschluss wird der Passgeber Zielspieler und der Zielspieler dribbelt im Feld.

## Variationen

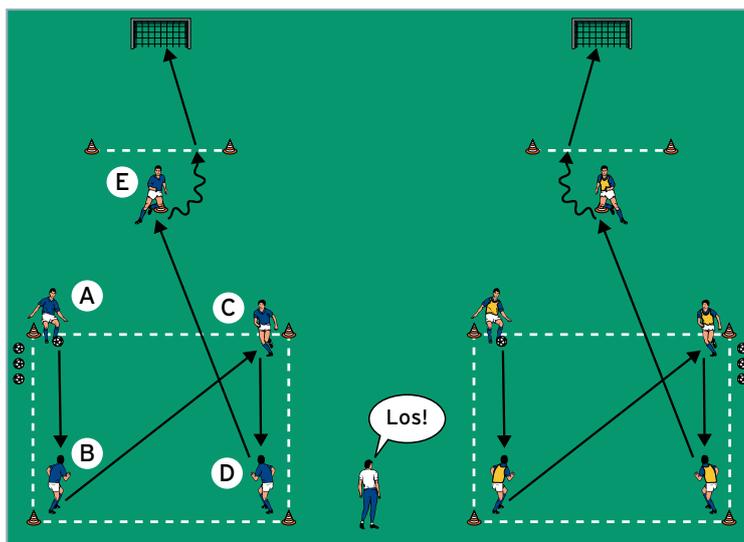
- Der Spieler, der zuerst den Treffer erzielt, erhält 2 Punkte.
- Nur mit links/rechts passen und schießen.
- Als Zielspieler mit dem ersten Kontakt mitnehmen und mit dem zweiten abschließen.
- Der Trainer erteilt Vorgaben für das Dribbeln im Feld.

## Tipps und Korrekturen

- Den Abstand der Passlinie zum Tor dem Leistungsstand der Spieler angepasst.
- Möglichst flach und kontrolliert passen und schießen.
- Als Zielspieler das Zuspiel in offener Stellung mitnehmen.
- Möglichst jeden Spieler gleich oft aufrufen.

## HAUPTTEIL 2: Treffer-Duell II

von Marcus Sorg (28.07.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Spieler der Teams stellen sich in den Ecken des Quadrates und am Zielhütchen auf
- A jeweils mit Ball

### Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf die Aktion.
- A passt zu B, der das Zuspiel zu C weiterleitet.
- C legt auf D ab, der zu E spielt.
- E nimmt in die Bewegung an und mit und passt von der Passlinie in das Tor.
- Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.
- Nach jeder Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

### Variationen

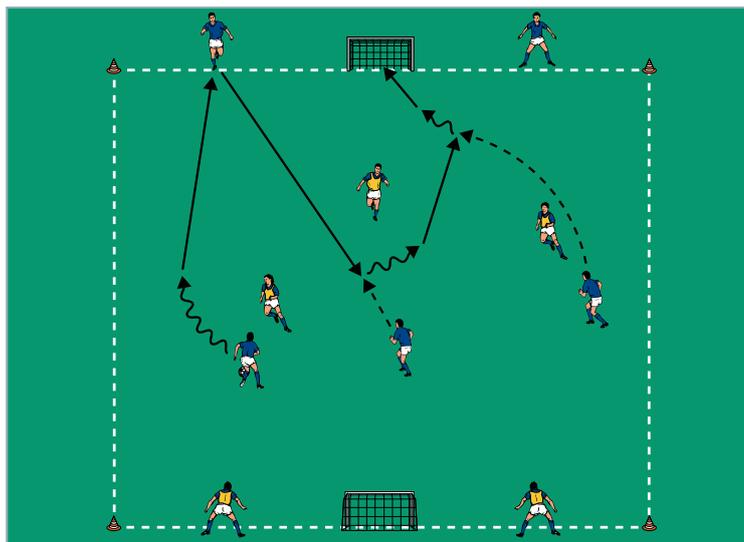
- E spielt mit 3 Pflichtkontakten.
- E kontrolliert das Zuspiel, jongliert bis zur Passlinie und spielt per Volleyschuss in das Tor.
- Nur mit dem schwachen Fuß passen und schießen.
- Die Passrichtung wechseln.

### Tipps und Korrekturen

- Zu Beginn ausreichend Bälle bei A bereitlegen.
- Den Abstand der Passlinie zum Tor dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Möglichst flach und kontrolliert passen und schießen.
- Als Zielspieler das Zuspiel in offener Stellung mitnehmen.
- Mit möglichst wenig Kontakten agieren.

# SCHLUSSTEIL: 3 gegen 3 mit Anspielern

von Marcus Sorg (28.07.2015)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Spielfeld mit 2 Minotoren errichten
- 2 Mannschaften zu je 5 Spielern bilden
- Jede Mannschaft stellt 2 Anspieler an der gegnerischen Grundlinie
- Die restlichen Spieler verteilen sich im Feld

## Ablauf

- Im Feld spielen die Teams im 3 gegen 3 auf die beiden Minotore.
- Die Anspieler können jederzeit in den Angriffsaufbau einbezogen werden.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 3 Minuten.

## Variationen

- Den Anspielern nur Direktspiel erlauben.
- Eine Mittellinie markieren: Pässe auf die Anspieler nur aus der gegnerischen Hälfte erlauben.
- Treffer zählen nur nach Direktabnahme.

## Tipps und Korrekturen

- Ohne Ecken und Einwürfe spielen.
- Stets vom eigenen Tor aus eröffnen.
- Die Anspieler selbständig wechseln.