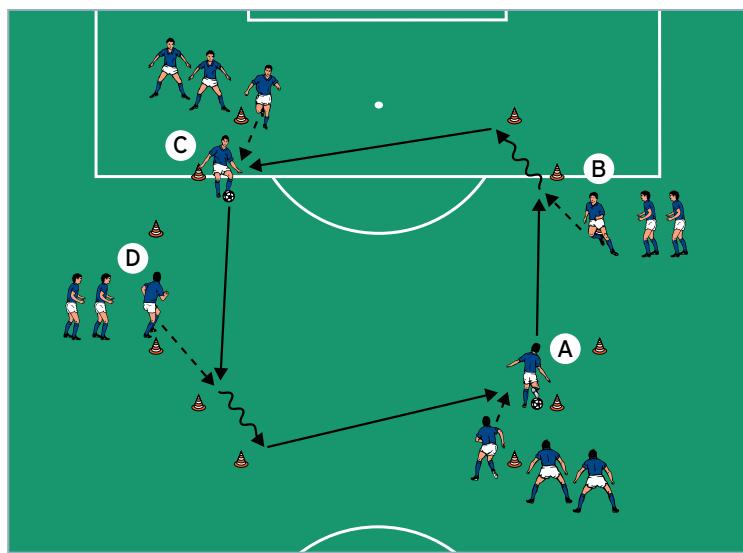


# AUFWÄRMEN 1: Mitnehmen in die Bewegung

von Meikel Schönweitz (03.11.2015)



## Organisation

- Einen Parcours markieren
- Die Spieler an den Stationen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

## Ablauf

- A passt in den Lauf des losstartenden B, der kurz annimmt und in den Lauf von C passt.
- C nimmt den Ball kurz nach vorne mit und passt zu D, der zurück zum jeweils nächsten Spieler bei A spielt usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

## Variationen

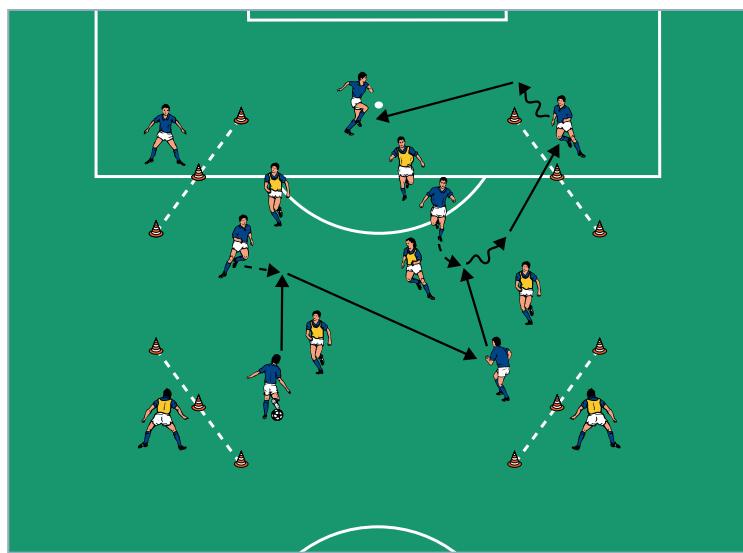
- Jeweils auf das dritte Hütchen zuspiesen, um das Tempo beim Start zum Ball kontinuierlich zu steigern.
- Die Spielrichtung wechseln: Im Gegenuhrzeigersinn spielen, so dass mit der linken Innenseite mitgenommen werden muss.

## Tipps und Korrekturen

- Mit der Innenseite leicht schräg nach innen mitnehmen.
- Darauf achten, dass die Spieler sofort mit dem ersten Kontakt in die Vorwärtsbewegung gelangen.

# AUFWÄRMEN 2: Mitnehmen in die Seitbewegung

von Meikel Schönweitz (03.11.2015)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Den Passparcours als Spielfeld mit doppelten Hütchentoren markieren
- 2 Teams einteilen
- Jedes Team stellt 2 Zielspieler, die sich hinter den gegnerischen Doppeltoren aufstellen

## Ablauf

- 5 gegen 5 im Feld.
- Die Ballbesitzer versuchen, einen der eigenen Zielspieler hinter einem der gegenüberliegenden Doppeltore anzuspielen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- Die Zielspieler nehmen zur Seite um die Doppeltore mit und passen zurück ins Feld.
- Die Außenspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

## Variationen

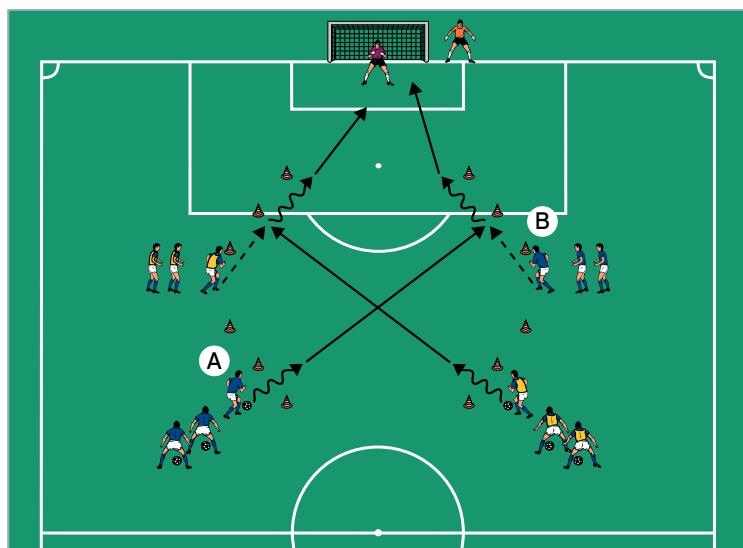
- Die Zielspieler dribbeln nah einem Zuspiel jeweils um die Doppeltore ins Feld und wechseln sofort mit den Passgebern die Positionen und Aufgaben.
- 4 neutrale Außenspieler bestimmen: Die Teams können jeweils bei allen Doppeltoren gültige Treffer erzielen.
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

## Tipps und Korrekturen

- Als Zielspieler jeweils in Ballerwartungshaltung auf den Fußballen agieren.
- Darauf achten, dass nicht zweimal nacheinander durch das gleiche Doppeltor gepasst wird.
- Auf eine optimale Raumaufteilung der Ballbesitzer achten: Die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen!

# HAUPTTEIL 1: Mitnehmen zum Torabschluss I

von Meikel Schönweitz (03.11.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Großtor mit Torhüter aufstellen
- Die Spieler an den Stationen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

## Ablauf

- Der erste Spieler von A dribbelt durch das Hütchentor und passt in den Lauf von B auf das zweite Hütchen.
- B nimmt nach vorne an und mit und schießt auf das Tor.
- Anschließend startet der jeweils erste Spieler von der anderen Seite usw.
- Die Passgeber und die Torschützen tauschen nach jeder Aktion die Positionen und Aufgaben.

## Variationen

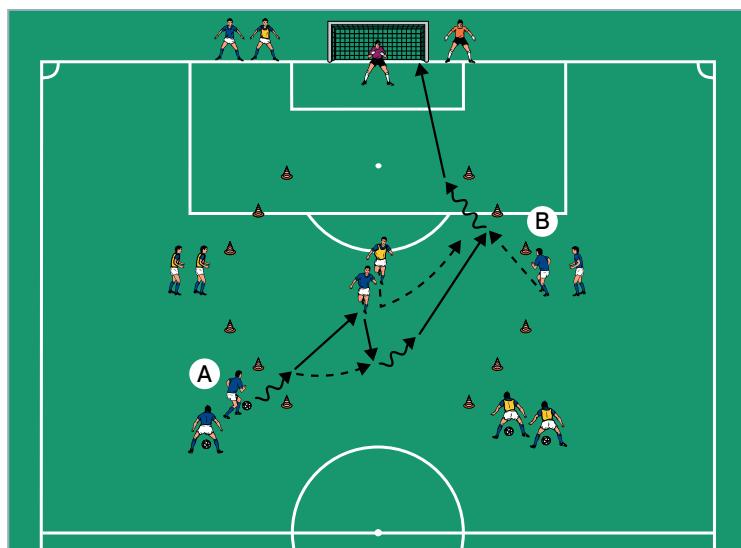
- Auf das dritte Hütchen zuspielen.
- Mit einer Kappbewegung auf den jeweils anderen Fuß vorlegen und abschließen.
- 2 Teams bilden und einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler möglichst ohne Tempoverlust in die Bewegung an- und mitnehmen.
- Den Ball so vorlegen, dass mit dem nächsten Schritt sofort abgeschlossen werden kann.
- Von der linken Seite mit rechts annehmen und schießen, von der rechten Seite mit links!
- Zielstrebig aber nicht überhastet abschließen!

## HAUPTTEIL 2: Mitnehmen zum Torabschluss II

von Meikel Schönweitz (03.11.2015)



### Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- Zusätzlich Angreifer und Verteidiger bestimmen und jeweils paarweise zuordnen
- 1 Spielerpaar stellt sich an der Strafraumgrenze auf

### Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dribbelt A zunächst durch das Hütchentor und spielt einen Doppelpass mit dem entgegenstartenden Angreifer, ehe er B zum Torabschluss vorlegt.
- Der Verteidiger versucht, den Torabschluss zu verhindern.
- Nach einer Weile die Seiten tauschen.

### Variationen

- Der zentrale Stürmer darf nach dem Zuspiel von A situativ zum Tor aufdrehen und ebenfalls abschließen oder auf B ablegen.
- B darf den Stürmer und Passgeber A erneut ins Spiel einbeziehen.
- 2 Teams bilden und einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

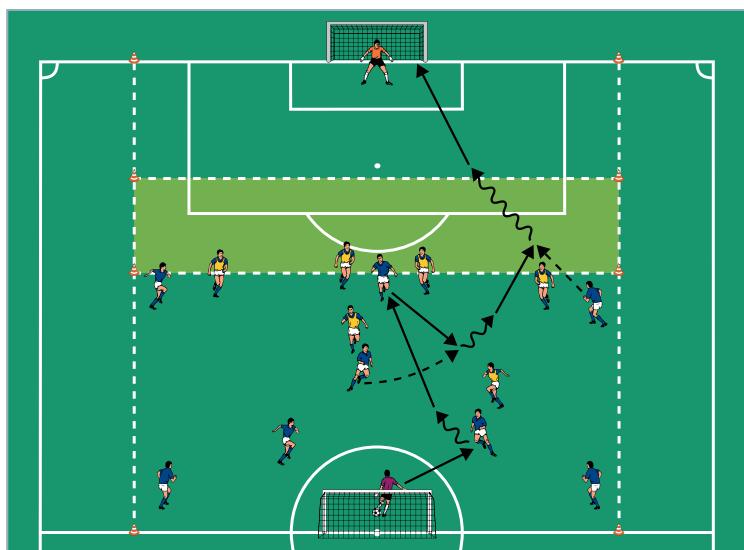
### Tipps und Korrekturen

- Von der linken Seite mit rechts annehmen und schießen, von der rechten Seite mit links!
- Zielstrebig abschließen!
- Die Angreifer und Verteidiger regelmäßig wechseln.



# SCHLUSSTEIL: Steilpass-Spiel mit Mitnahmezone

von Meikel Schönweitz (03.11.2015)



## Organisation

- Ein 50 x 50 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- An der Strafraumgrenze eines Tores eine 8 Meter tiefe Mitnahmezone errichten
- 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen

## Ablauf

- 8 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Gültige Treffer können nur nach einem Steilpass in eine der Mitnahmezonen erzielt werden.
- Die Zonen dürfen vor dem Steilpass von keinem Spieler betreten werden.
- Mit dem Zuspiel in die Mitnahmezone dürfen alle Spieler frei nachstarten.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

## Variationen

- Die Spieler dürfen zunächst nicht nachstarten: Der Passemüngler darf ungestört auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- Das Überzahl-Team darf mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Das Spielfeld auf die ganze Breite vergrößern.
- Die Zone entfernen und 2 Teams zu je 7 Spielern bilden: Zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- Die Stürmer sollten sich jeweils in der Nähe der Mitnahmezone postieren, um sofort in die Zuspiele starten zu können.
- Darauf achten, dass die Ballbesitzer die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- Zielstrebig abschließen!