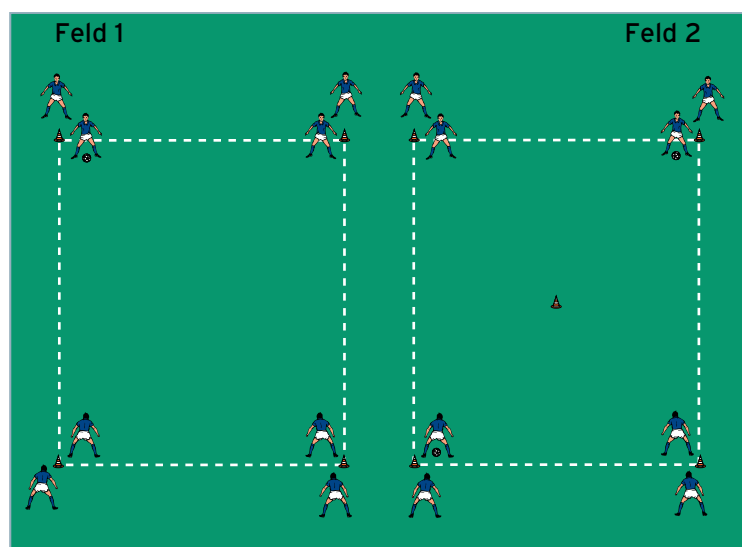
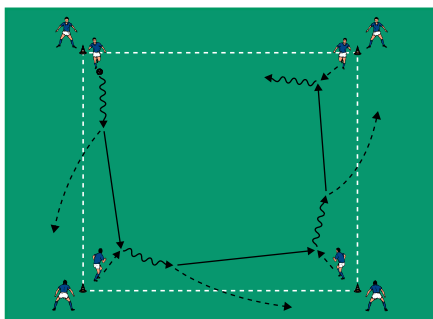


# AUFWÄRMEN 1: Kontaktvorgabe

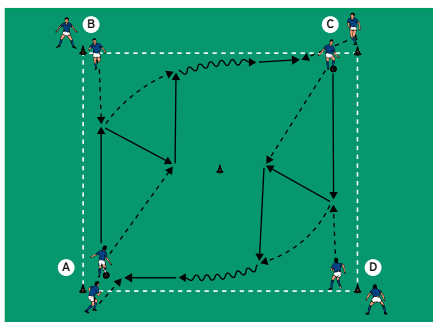
von Ralf Peter (08.09.2015)



**Feld 1**



**Feld 2**



## Organisation

- Feld 1: 1 Quadrat mit Hütchen markieren
- Feld 2: 1 Hütchenquadrat und 1 zentrales Hütchen errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

## Ablauf

### Feld 1

- Die Spieler verteilen sich auf die Hütchen.
- Sie passen sich im Gegenuhrzeigersinn zu und laufen ihrem Abspiel jeweils zum nächsten Eckhütchen nach.
- Dabei abwechselnd mit 2 und 3 Kontakten agieren.

### Feld 2

- A spielt einen doppelten Doppelpass mit B, der anschließend in Richtung C an- und mitnimmt und auf diesen weiterleitet.
- Jetzt spielt C einen doppelten Doppelpass mit D, der zurück zu A passt usw.
- Mit 2 Bällen spielen: A und C starten gleichzeitig.
- Alle Spieler rücken nach jeder Aktion jeweils eine Position weiter.

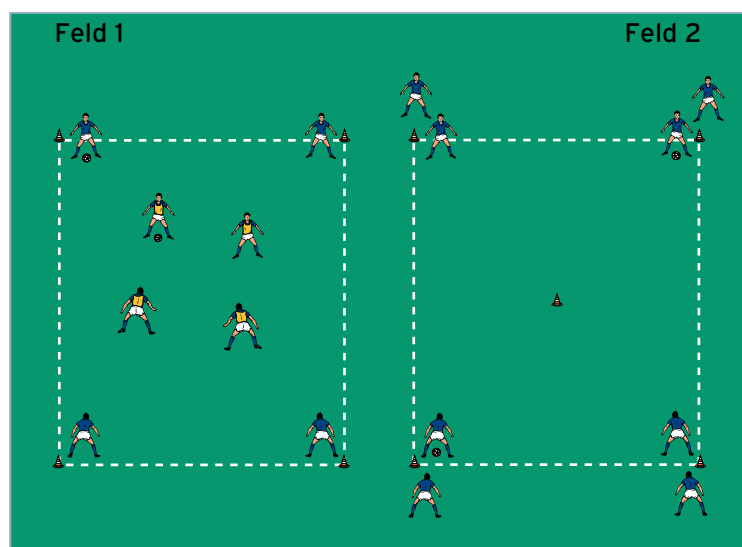
## Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 müssen die Spieler spezielle Kontaktvorgaben beachten. Außerdem stets 'in den Fuß' des nachfolgenden Spielers passen.
- Die Passempfänger sollen gezielt in die Bewegungsrichtung mitnehmen.
- Beim Pass sowohl auf ein im Gelenk fixiertes Fußgelenk als auch auf einen leicht nach vorne geneigten Oberkörper achten.
- Auf ein Trainerkommando die Spielrichtung wechseln.

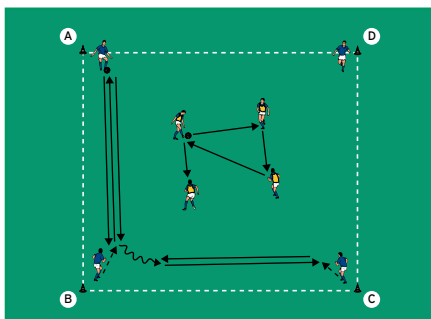
# AUFWÄRMEN 2:

## Pass-Jagd

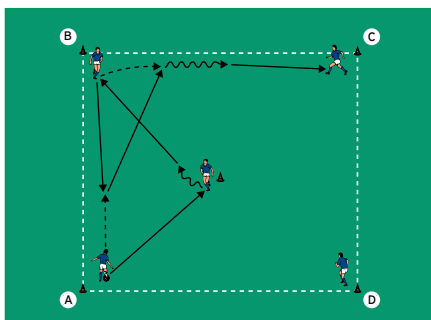
von Ralf Peter (08.09.2015)



Feld 1



Feld 2



### Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

### Ablauf

#### Feld 1

- 2 Mannschaften bilden.
- Die Spieler von Blau an den Ecken des Feldes postieren, die Spieler von Gelb verteilen sich im Feld.
- Blau passt sich in vorgegebener Reihenfolge zu: A passt auf B, der sofort zurückprallen lässt.
- A passt erneut zu B, der an- und mitnimmt und auf C weiterleitet.
- C lässt auf A prallen, der erneut auf C spielt.
- C kontrolliert das Zuspiel und passt auf D, der wieder prallen lässt usw.
- Die Spieler von Gelb passen sich so lange innerhalb der eigenen Mannschaft zu, bis Team Blau eine gesamte Runde absolviert hat.
- Anschließend die Aufgaben wechseln.
- Welche Mannschaft spielt in der Feldmitte mehr Pässe?

#### Feld 2

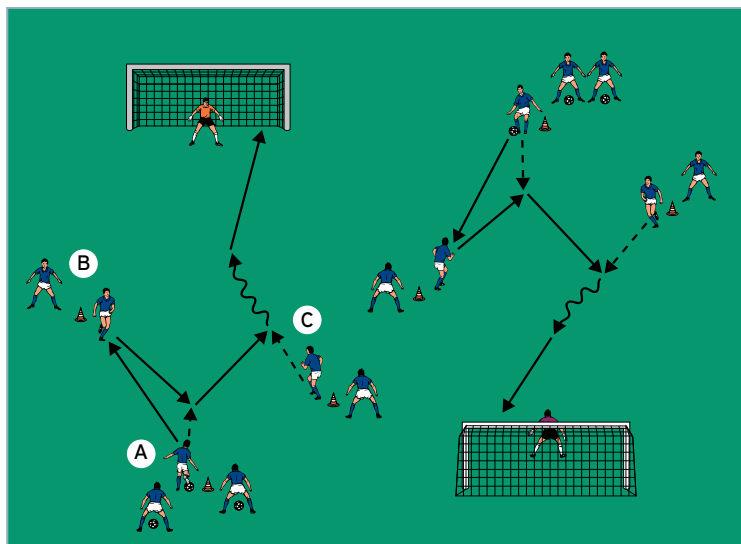
- 1 Anspieler benennen und am mittleren Hütchen postieren.
- Alle übrigen Spieler verteilen sich an den Eckhütchen.
- 1 Startspieler hat den Ball.
- A passt zum Anspieler, der auf B weiterleitet.
- B lässt auf A prallen, der diagonal in den Lauf von B zurückspielt.
- B nimmt an und mit und passt weiter auf C.
- C passt auf den Anspieler, der auf D weiterleitet usw.

### Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 dürfen die jeweiligen Pass-empfänger von Gelb nicht zum direkten Passgeber zurückspielen.
- Zusätzlich dürfen sie mit höchstens 2 Kontakten agieren.
- Wird der Ball aus dem Feld gespielt oder eine der genannten Regeln verletzt, werden 5 Pässe abgezogen.

# HAUPTTEIL 1: Passspiel durch das Zentrum I

von Ralf Peter (08.09.2015)



## Organisation

- 2 große Tore mit Torhütern diagonal gegenüber errichten
- Vor jedem Tor in Dreiecksform Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler an beiden Toren auf die Hütchen verteilen

## Ablauf

- A spielt einen Doppelpass mit B und leitet anschließend auf C weiter.
- C schließt nach einem kurzen Dribbling auf das Tor ab.
- Im Anschluss rücken alle Spieler eine Position weiter.
- Nach einer Weile die Stationen tauschen (Abschluss mit rechts/links).

## Variationen

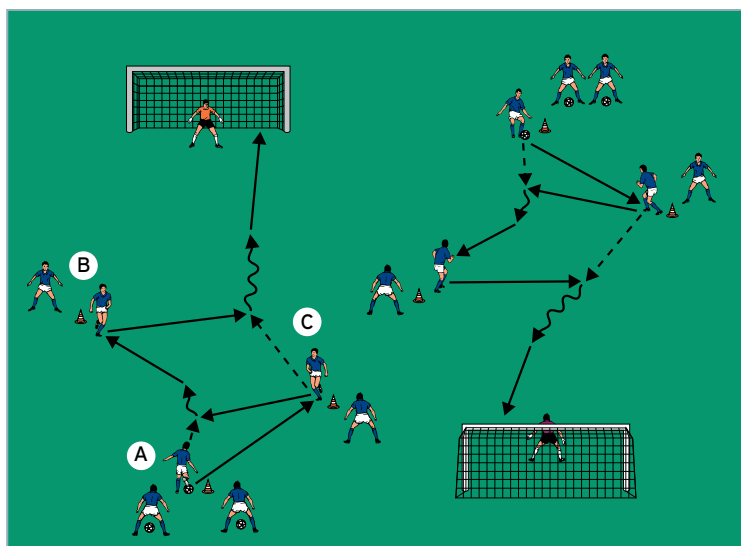
- Alle Zuspiele müssen direkt erfolgen.
- C soll mit höchstens 3 Kontakten abschließen.
- Einen Mannschaftswettbewerb durchführen: Welches Team erzielt in 2-mal 5 Minuten die meisten Treffer?

## Tipps und Korrekturen

- Die Aufgabe beinhaltet eine einfache Passkombination durch das Zentrum.
- Die Torschuss-Stationen garantieren beidfüßige Abschlüsse. Die Stationen entsprechend nach einigen Durchgängen tauschen.
- Die Passempfänger sollten jeweils eine möglichst offene Grundstellung einnehmen.
- C darf nicht zu früh zum Abschluss in den Raum starten, damit das Anspiel in den Lauf erfolgen kann.

## HAUPTTEIL 2: Passspiel durch das Zentrum II

von Ralf Peter (08.09.2015)



### Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten

### Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt passt A zu C, der direkt prallen lässt.
- Anschließend spielt A zu B, der möglichst direkt in den Lauf von C weiterleitet.
- C schließt nach einem kurzen Dribbling auf das Tor ab.

### Variationen

- C muss eine Finte ausführen, bevor er zum Torabschluss kommt.
- C versucht, den Torhüter im 1 gegen 1 auszuspielen.
- Die Zuspiele jeweils mit einer Körperfinte fordern: Zunächst kurz weg- und dann dem Zuspiel entgegenstarten.

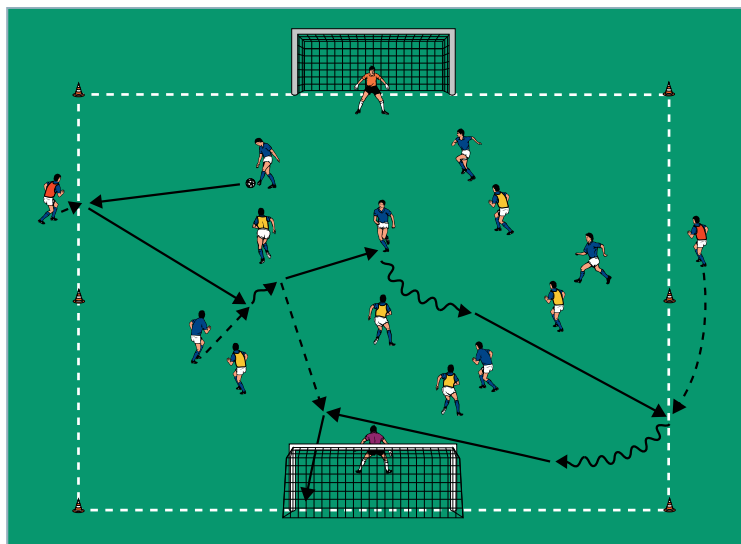
### Tipps und Korrekturen

- Nach einigen Durchgängen zum Einspielen mit möglichst hohem Tempo agieren.
- Die nächste Aktion erst dann starten, wenn alle Spieler wieder ihre Positionen eingenommen haben.
- Eine hohe Konzentration für möglichst präzise Pässe fordern! Genauigkeit geht vor Schnelligkeit!

# SCHLUSSTEIL:

## Anspielzonen

von Ralf Peter (08.09.2015)



### Organisation

- Ein Spielfeld mit 2 großen Toren mit Torhütern errichten
- Eine Mittellinie markieren
- 2 Anspieler benennen und an den Seitenlinien postieren
- 2 Mannschaften bilden

### Ablauf

- 6 gegen 6 auf die beiden Tore.
- Die Ballbesitzer dürfen die beiden Anspieler in den Spielaufbau einbeziehen: In der eigenen Hälfte können sie als Wandspieler agieren, in der gegnerischen Hälfte dürfen sie nach einem Anspiel als zusätzlicher Angreifer ins Feld dribbeln.

### Variationen

- Die Anspieler müssen in der eigenen Hälfte direkt spielen.
- Alle Zuspiele müssen flach erfolgen: Wird ein Ball über Kniehöhe gespielt, wechselt der Ballbesitz.

### Tipps und Korrekturen

- Die Anspieler regelmäßig wechseln.
- Die Ballbesitzer sollten bei ihrer Staffelung im Feld stets beachten, dass sie 2 'Außenspieler' in ihren Reihen haben. Entsprechend darauf achten, die Passwege nach außen nicht zuzustellen.
- Ins Feld gedribbelte Außenspieler müssen bei Ballverlust schnellstmöglich wieder ihre Positionen an den Seitenlinien einnehmen.