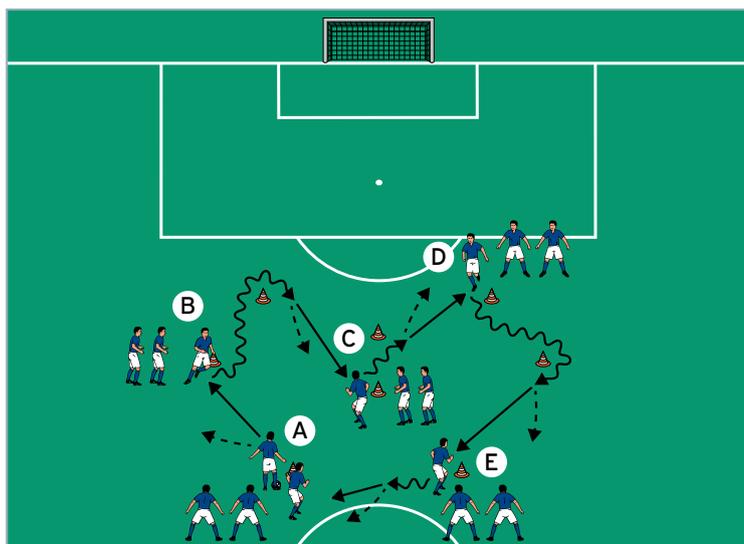


# AUFWÄRMEN 1: Passen und Ballmitnahme I

von Armin Friedrich (14.06.2016)



## Organisation

- Vor dem Strafraum einen Passparcours aufbauen
- Die Spieler an den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

## Ablauf

- A passt zu B, der durch die Hütchen mitnimmt und zu C weiterspielt.
- Dieser nimmt ebenfalls durch die Hütchen mit und passt zu D, der zur Seite mitnimmt und auf E weiterleitet.
- E passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

## Variationen

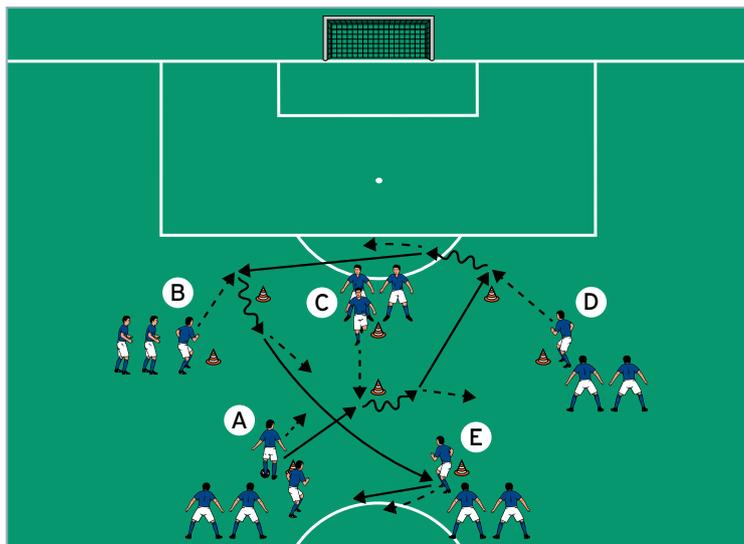
- Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben je 1 Ball. Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Von E starten und den Parcours im Gegenuhreigersinn durchführen.

## Tipps und Korrekturen

- Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- Den Zuspielen nach Blickkontakt und mit einer Konterbewegung aktiv entgegenstarten.
- Möglichst mit dem ersten Kontakt eng am Fuß kontrollieren und sofort in die neue Spielrichtung mitnehmen.

## AUFWÄRMEN 2: Passen und Ballmitnahme II

von Armin Friedrich (14.06.2016)



### Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- Die Spieler den Positionen zuweisen

### Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt die Passreihenfolge verändern:  
A spielt zu C, der auf D weiterleitet.
- D passt auf B, der auf E weiterspielt.
- E leitet zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

### Variationen

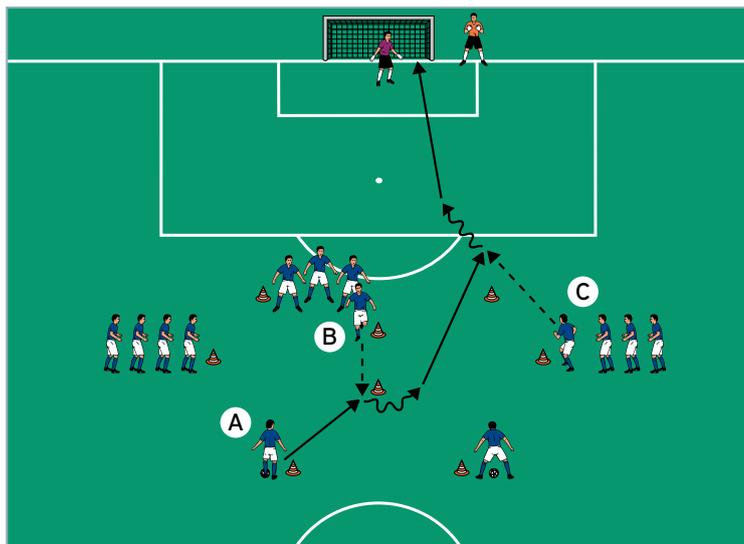
- A und D haben je 1 Ball. Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Von E starten und die Kombinationen in entgegengesetzter Richtung durchführen.

### Tipps und Korrekturen

- Auf ein korrektes Timing beim Entgegenstarten achten.
- Möglichst schon vor der Ballannahme in Spielrichtung aufdrehen.
- Das Lauftempo nach dem Abspiel explosiv steigern.

# HAUPTTEIL 1: Passfolgen mit Torabschluss I

von Armin Friedrich (14.06.2016)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter markieren
- 2 Anspieler bestimmen und an den Starthütchen postieren
- Die Spieler den Positionen zuweisen

## Ablauf

- Der erste Anspieler passt zum entgegenstartenden Angreifer, der aufdreht und auf den von der jeweils anderen Seite einlaufenden Mitspieler weiterleitet.
- Dieser nimmt kurz an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Anschließend startet der jeweils andere Anspieler die nächste Aktion über die andere Seite usw.
- Nach einiger Zeit die Positionen wechseln.

## Variationen

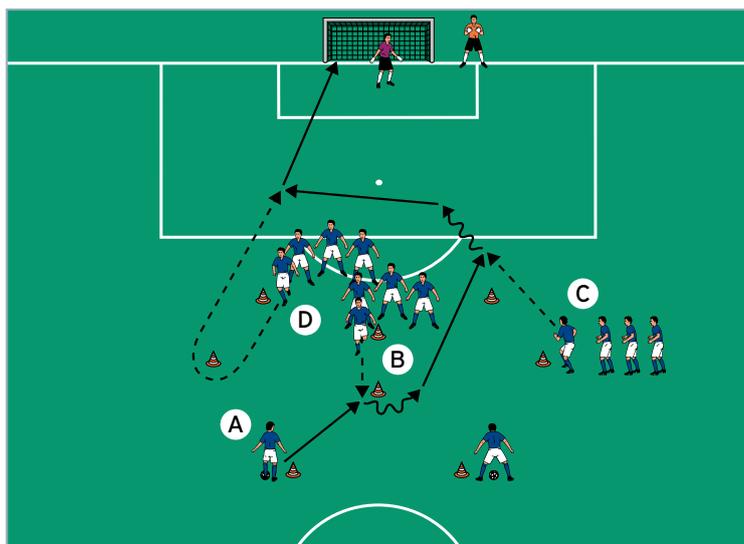
- Der zentrale Angreifer darf alternativ selbst auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- Die Passfolgen mit genau 2 Kontakten durchführen (annehmen, spielen).

## Tipps und Korrekturen

- Abwechselnd von beiden Seiten starten.
- Auf ein korrektes Timing beim Steilpass auf den entgegenstartenden Angreifer achten.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

## HAUPTTEIL 2: Passfolgen mit Torabschluss II

von Armin Friedrich (14.06.2016)



### Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden

### Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt starten die Spieler auf der jeweils anderen Seite vor das Tor und erhalten zusätzlich einen Querpass von den äußeren Passempfängern.
- Sie nehmen kurz an und mit und schließen ab.

### Variationen

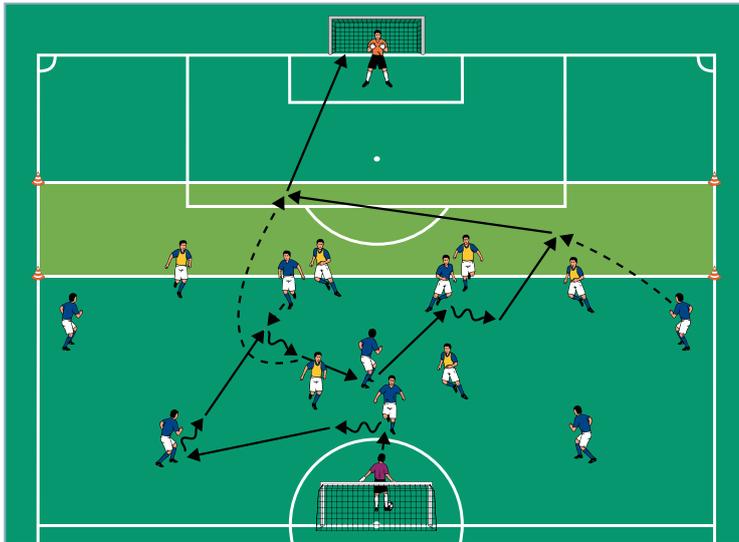
- Einen Verteidiger bestimmen und im Rücken der entgegenstartenden Angreifer postieren.
- Die zentralen Angreifer dürfen frei entscheiden, ob sie auf einen der Außenspieler weiterleiten oder selbst auf das Tor mit Torhüter abschließen.

### Tipps und Korrekturen

- Abwechselnd von beiden Seiten starten.
- Beide Außenspieler müssen den Ball stets im Auge behalten.
- Zielstrebig abschließen!
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

# SCHLUSSTEIL: Torabschluss nach Zonen-Pass

von Armin Friedrich (14.06.2016)



## Organisation

- Auf den Grundlinien einer Spielfeldhälfte 2 Tore mit Torhütern aufstellen
- An der Strafraumgrenze eine 8 Meter tiefe Passzone markieren
- 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen

## Ablauf

- 8 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Das Überzahlteam darf erst nach einem Steilpass in die Passzone auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- Die Verteidiger dürfen die Passzone nicht betreten.

## Variationen

- Nach dem Steilpass in die Zone, dürfen alle Spieler nachrücken.
- Der Steilpass in die Zone darf nur als Direktpass gespielt werden.
- Die Zone entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Da die Verteidiger die Zone zunächst nicht betreten dürfen, gilt die vordere Linie zusätzlich als Abseitslinie.
- Darauf achten, dass die Außenspieler die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- Die zentralen Spieler sollen immer wieder aktiv entgegenstarten, um sich stetig zum Zuspiel anzubieten.