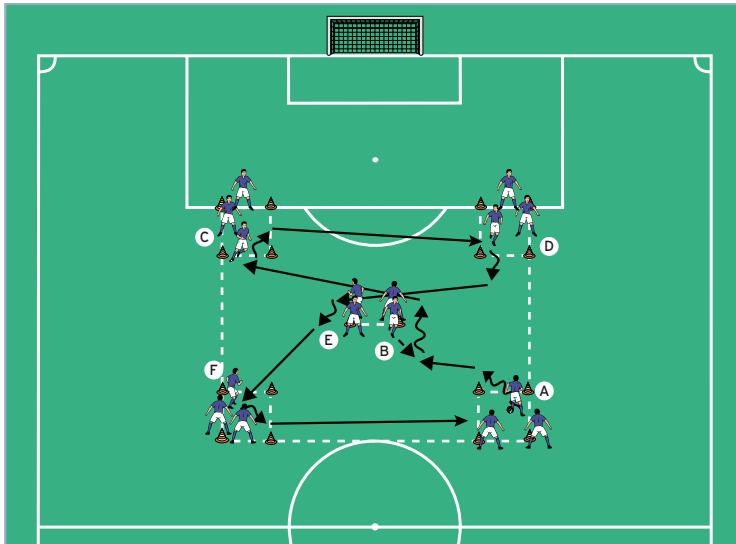


# AUFWÄRMEN 1:

## Dribbeln, Passen und Aufdrehen

von Horst Hrubesch (09.08.2016)



### Organisation

- Vor dem Strafraum ein 25 x 30 Meter großes Feld markieren
- In den Ecken je ein 5 x 5 Meter großes Quadrat errichten
- Zusätzlich im Zentrum ein 5 Meter breites Hütchentor aufbauen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

### Ablauf

- A dribbelt aus seinem Eck-Feld und passt zu B.
- B nimmt kurz an und mit und passt zu C weiter.
- C nimmt nach hinten ins Quadrat mit und passt zu D.
- D dribbelt aus seinem Eck-Feld und passt zu E usw.
- Die Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

### Variationen

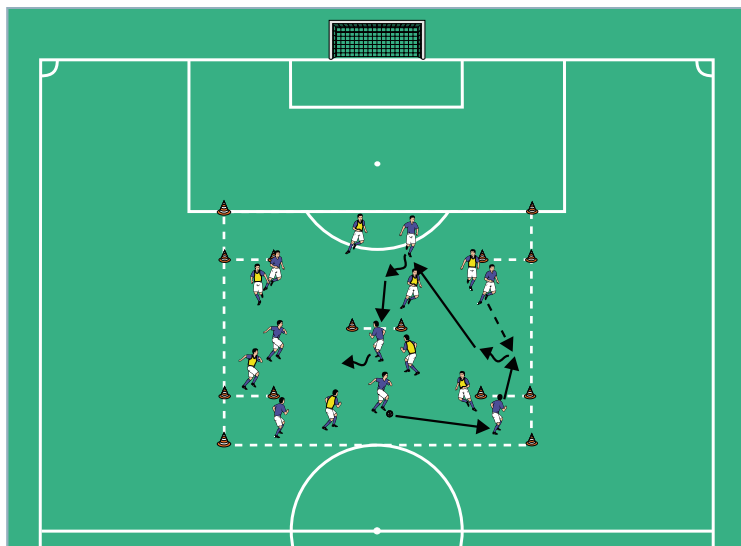
- Mit 2 Bällen spielen: A und D starten gleichzeitig.
- B kommt von E entgegen und umgekehrt (diagonaler Laufweg).
- Die Spieler dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

### Tipps und Korrekturen

- Auf präzise und feste Zuspiele achten.
- Im korrekten Timing entgegenstarten und schnellstmöglich in die neue Spielrichtung aufdrehen.
- Vor den Zuspielen Blickkontakt suchen.
- Den Zuspielen als Passempfänger aktiv entgegenstarten.

## AUFWÄRMEN 2: 8 gegen 8 durch 5 Hütchentore

von Horst Hrubesch (09.08.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Eck-Quadrate entfernen
- Je ein weiteres 5 Meter breites Hütchentor vor den Eckhütchen markieren
- 2 Teams bilden

### Ablauf

- 8 gegen 8 auf Ballhalten.
- Die Spieler versuchen, durch die Hütchentore zu einem Mitspieler zu passen (= 1 Punkt).

### Variationen

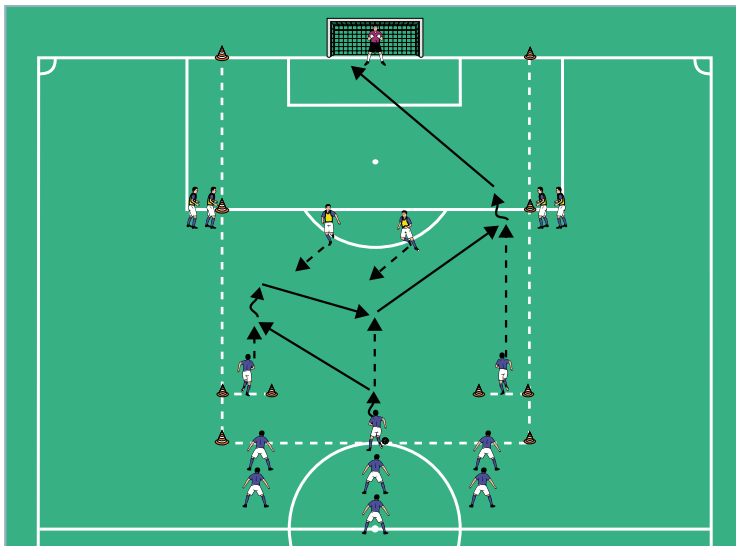
- Die Hütchentore müssen durchdribbelt werden.
- Die Spieler dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Die äußeren Hütchentore den Mannschaften jeweils fest zuweisen und so eine Spielrichtung vorgeben.

### Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Ballbesitzer das Feld in der Tiefe und Breite besetzen.
- Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- Möglichst schon vor der Ballannahme die sich bietenden Optionen erkennen.

# HAUPTTEIL 1: Angreifen im 3 gegen 2

von Horst Hrubesch (09.08.2016)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Hütchentore auf einer Seite sowie im Zentrum entfernen
- Das Feld bis zur Grundlinie erweitern
- Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Angreifer und Verteidiger bestimmen
- 3 Angreifer und 2 Verteidiger im Feld postieren
- Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb

## Ablauf

- Die Angreifer versuchen, im 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Jeder Angriff wird vom zentralen Angreifer von der eigenen Grundlinie aus gestartet.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die beiden Hütchentore.

## Variationen

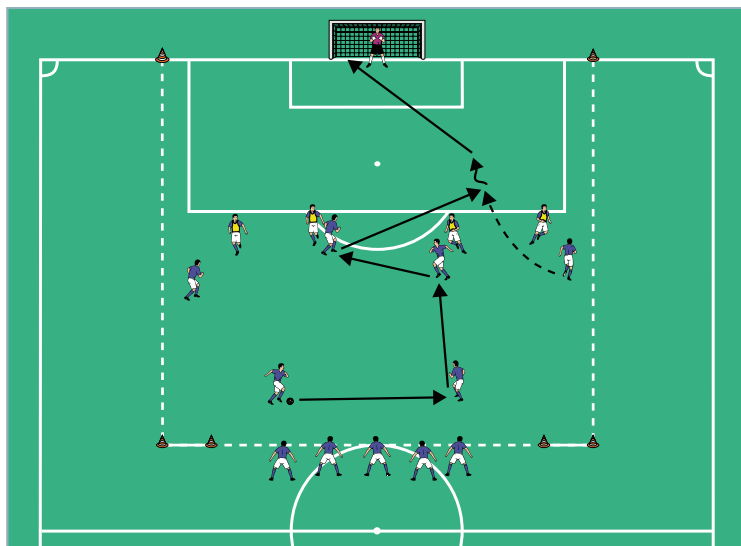
- Der Torhüter wirft auf einen Angreifer ab und startet so die Aktion.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Angreifer müssen innerhalb von 15 Sekunden abgeschlossen haben.

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Ballbesitzer die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- Die Verteidiger gezielt auf eine Seite locken.
- Mit Abseits spielen!
- Zielstrebig abschließen.

## HAUPTTEIL 2: Angreifen im 6 gegen 4

von Horst Hrubesch (09.08.2016)



### Organisation

- Ein 45 x 45 Meter großes Feld mit 1 Großtor und 2 Hütchentoren markieren
- Das Tor mit Torhüter besetzen
- 6 Angreifer und 4 Verteidiger im Feld postieren
- Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb

### Ablauf

- Die Angreifer versuchen, im 6 gegen 4 auf das Großtor mit Torhüter abzuschließen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die beiden Hütchentore.

### Variationen

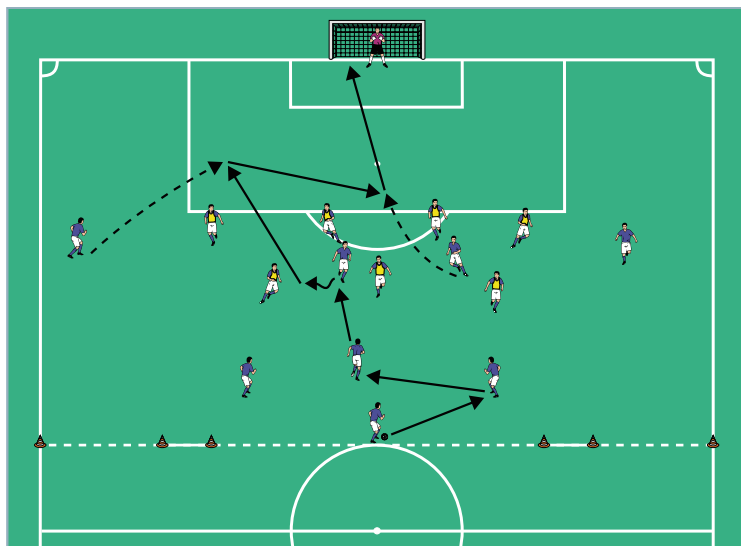
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Angreifer müssen innerhalb von 15 Sekunden auf das Tor mit Torhüter abgeschlossen haben.

### Tipps und Korrekturen

- Ein schnelles Kombinationsspiel einfordern.
- Die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- Mit Abseits spielen!
- Zielstrebig abschließen.
- Die Spieler regelmäßig durchwechseln.

# SCHLUSSTEIL: Angreifen im 8 gegen 7 plus Torhüter

von Horst Hrubesch (09.08.2016)



## Organisation

- Ein 45 x 70 Meter großes Feld mit 1 Großtor und 2 Hütchentoren markieren
- 2 Teams bilden
- 1 Mannschaft stellt 1 Torhüter

## Ablauf

- 8 gegen 7 plus Torhüter auf das Großtor und die beiden Hütchentore.

## Variationen

- Das Überzahlteam darf mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Breite des Feldes vollständig nutzen, um die gegnerische Abwehrkette auseinanderzuziehen.
- Konsequent durchkombinieren und zielstrebig abschließen.