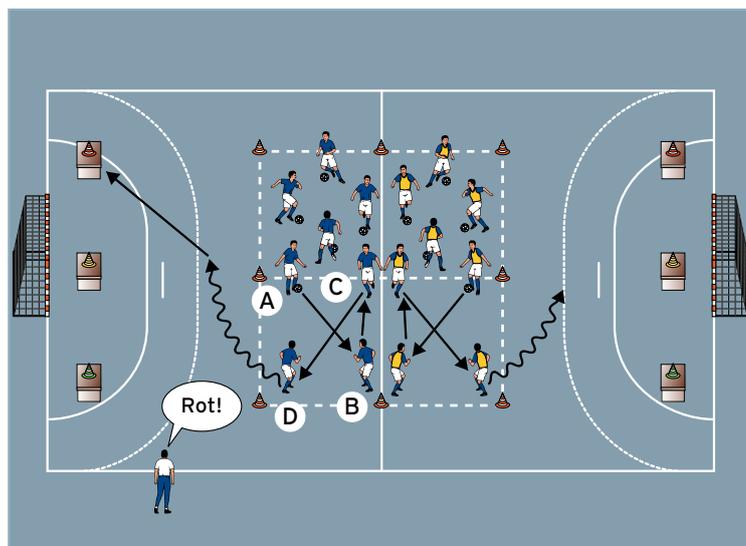


# AUFWÄRMEN 1:

## Ampel-Wettkampf I

von Marcus Sorg (10.01.2017)



### Organisation

- Aneinandergrenzend 4 Felder markieren
- Außerhalb der Felder an den Seiten 3 Kästen aufstellen
- Die Kästen mit farbigen Hütchen markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Je 4 Spieler pro Feld
- Die Spieler in den oberen beiden Feldern haben Bälle
- Die Spieler in den unteren Feldern haben pro Feld 1 Ball

### Ablauf

- Die Spieler in den oberen Feldern dribbeln frei umher.
- Der Trainer ruft eine Farbe auf und startet so die Aktion.
- In den Passfeldern erfolgt eine Passkombination nach vorgegebenem Muster: A passt zu B, der auf C weiterleitet. C passt abschließend zu D.
- D dribbelt aus dem Feld und passt gegen den vorgegebenen Kasten.
- Die Mannschaft, die zuerst gegen den Kasten passt, erhält 1 Punkt.

### Variationen

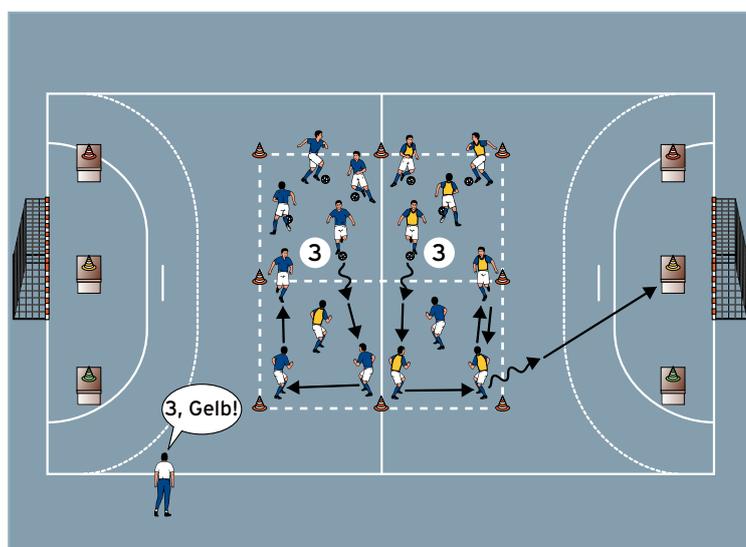
- Die Passkombination variieren.
- Mit verschiedenen Zusatzaufgaben durch die Felder dribbeln (z. B. nur mit rechts/links, mit der Sohle ziehen, Finten ausführen usw.).

### Tipps und Korrekturen

- Die Kästen können alternativ auch mit verschiedenfarbigen Leibchen markiert werden.
- Nach jeder Passaktion rücken die Spieler eine Position weiter, damit nicht immer die gleichen Spieler gegen die Kästen passen müssen.
- Der Spieler D rückt nach seinem Pass gegen den Kasten ins Dribbelfeld. Ein Spieler von dort wechselt ins Pass-Spielfeld usw.

## AUFWÄRMEN 2: Ampel-Wettkampf II

von Marcus Sorg (10.01.2017)



### Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Jedes Team stellt 1 Verteidiger, der sich in der gegnerischen Passzone aufstellt
- Die Dribbel-Spieler jeweils durchnummerieren

### Ablauf

- Die Spieler in den oberen Feldern dribbeln frei umher.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Nummer und einer Farbe die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln aus den Feldern und versuchen, im 4 gegen 1 mit den anderen Pass-Spielern 4 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- Die Empfänger des vierten Passes dribbeln aus den Feldern und versuchen, gegen den aufgerufenen Kasten zu passen.
- Die Mannschaft, die den Kasten zuerst trifft, erhält 1 Punkt.

### Variationen

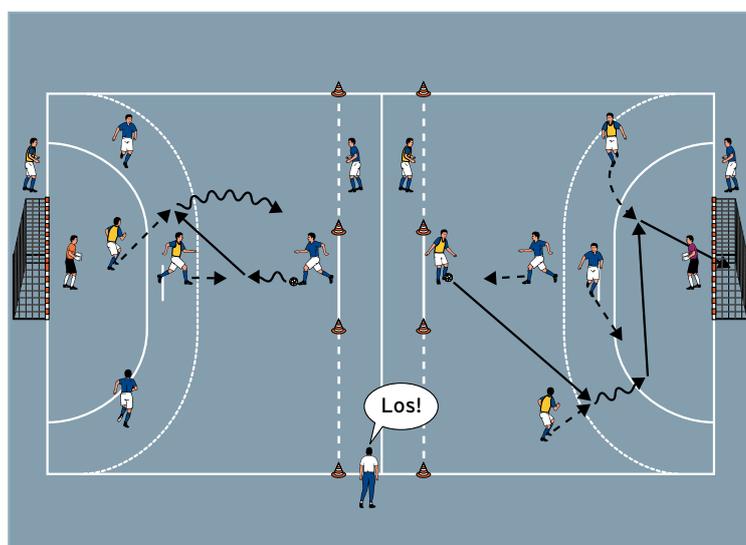
- Die Zahl der vorgegebenen Pässe variieren.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so erhält sein Team 2 Zusatzpunkte.

### Tipps und Korrekturen

- Die Spieler, die gegen den Kasten passen, wechseln nach der Aktion ins Dribbelfeld und übernehmen die Nummer des zuletzt aufgerufenen Spielers.
- Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

# HAUPTTEIL 1: Überzahl-Abschlüsse I

von Marcus Sorg (10.01.2017)



## Organisation

- 2 Felder mit jeweils 1 Tor und 1 Hütchenlinie markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt Angreifer und Verteidiger sowie je 1 Torhüter
- Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- Je 1 Spieler pausiert außerhalb des Feldes

## Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion: Die Angreifer versuchen, im 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie über die gegenüberliegende Hütchenlinie.
- Jede Aktion wird von den Angreifern von der Hütchenlinie gestartet.

## Variationen

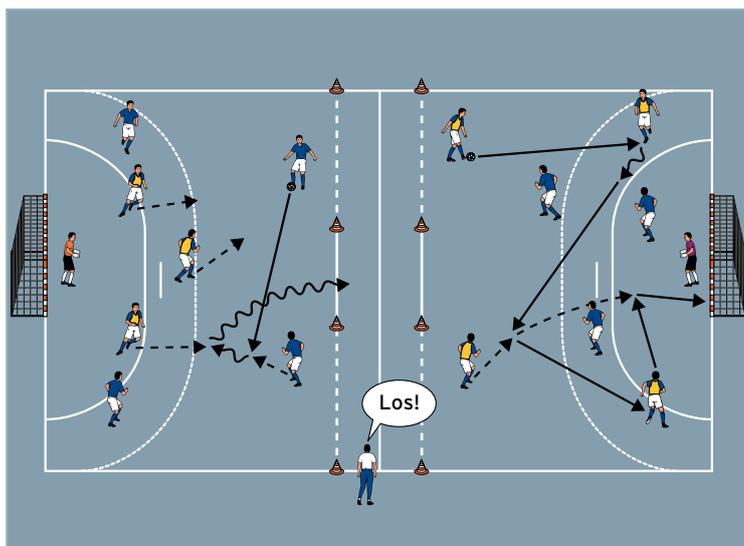
- Dribblings über die Hütchenlinie zählen doppelt.
- Die Mannschaft, die zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt.

## Tipps und Korrekturen

- Als Trainer den Spielstand nach jeder Aktion laut mitzählen.
- Die Spieler können während der Aktionen selbstständig fliegend wechseln.
- Nach jeder Aktion können die Spieler zudem intern die Positionen und Aufgaben tauschen.

## HAUPTTEIL 2: Überzahl-Abschlüsse II

von Marcus Sorg (10.01.2017)



### Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

### Ablauf

- Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- Jetzt treten die Spieler auf ein Trainerkommando im 4 gegen 3 gegeneinander an.
- Jede Aktion wird von den Angreifern von der Hütchenlinie aus gestartet.

### Variationen

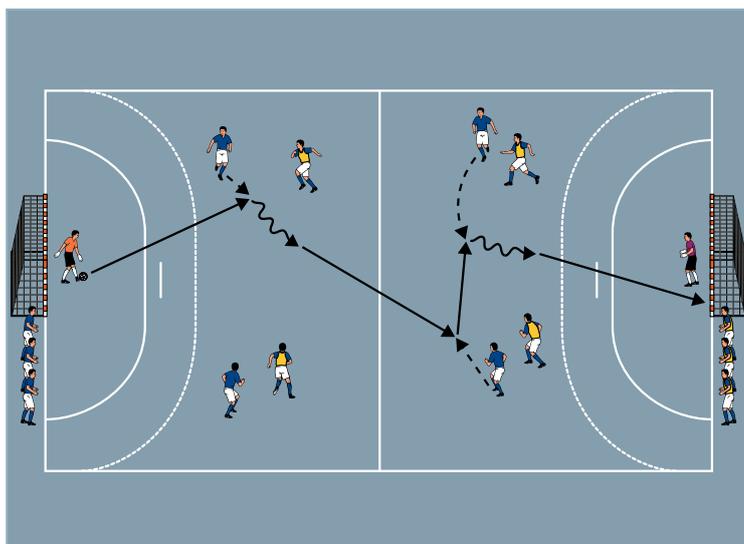
- Dribblings über die Hütchenlinie zählen doppelt.
- Die Mannschaft, die zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

### Tipps und Korrekturen

- Nach einem Ballverlust müssen die Angreifer schnellstmöglich versuchen, den Ball zurückzuerobern.
- Dies wird dadurch erleichtert, dass die Verteidiger in Unterzahl über die Hütchenlinie dribbeln müssen.

# SCHLUSSTEIL: Führungs-Unterzahl

von Marcus Sorg (10.01.2017)



## Organisation

- Ein Spielfeld mit 2 Toren errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- Je 3 Spieler pausieren außerhalb

## Ablauf

- 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- Geht eine Mannschaft in Führung, so muss ein Spieler der erfolgreichen Mannschaft das Feld verlassen.
- Die zurückliegende Mannschaft kann so ange in Überzahl spielen, bis der Ausgleich erzielt wird.
- Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.

## Variationen

- Treffer der zurückliegenden Mannschaft zählen doppelt.
- Überzahlteams dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Das Spiel läuft weitestgehend frei ab.
- Durch die Zusatzregel werden die Schwerpunkte des Hauptteils in den Schlussteil integriert.
- Die Spieler sollen selbstständig fliegend wechseln.