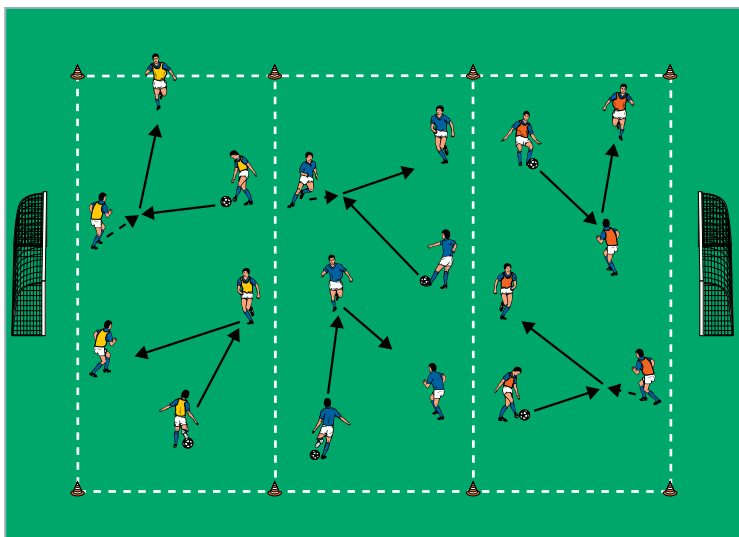


# AUFWÄRMEN 1: Zuspiel-Aufgaben

von Jörg Daniel (18.11.2014)



## Organisation

- Ein 36 x 25 Meter großes Feld markieren
- Drei 12 Meter breite Zonen einteilen
- Drei Gruppen zu je 6 Spielern bilden und je in einer Zone aufstellen
- 2 Bälle pro Gruppe

## Ablauf

- Die Spieler bewegen sich frei in ihrer Zone.
- Aus dem Dribbling zum Mitspieler passen.
- Der Passempfänger nimmt mit und passt zum nächsten Mitspieler.

## Variationen

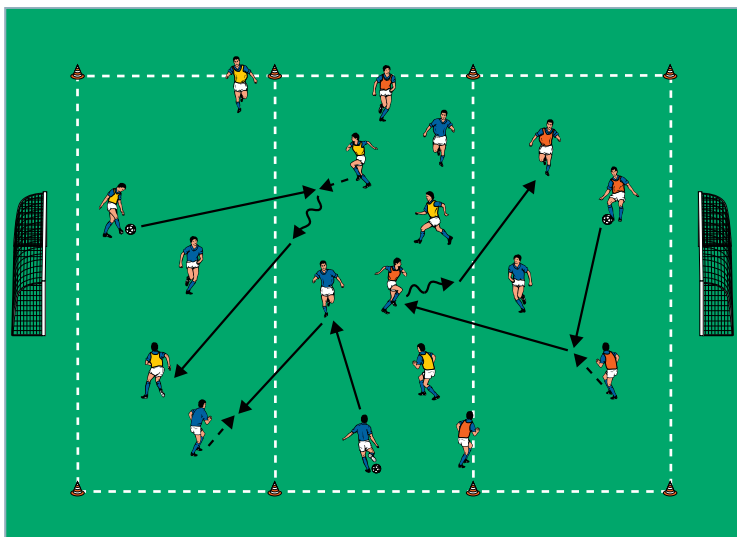
- Mit maximal 2 Kontakten agieren.
- Jedes 2. Zuspiel direkt weiterleiten.
- Mit 2 Pflichtkontakten agieren.

## Tipps und Korrekturen

- Die Passhärte der Entfernung zum Mitspieler anpassen.
- Je nach Verhalten des Passempfängers entweder in den Fuß oder in den Lauf passen.
- Den Ball nicht stoppen, sondern direkt in die Bewegung mitnehmen.

# AUFWÄRMEN 2: Nummern-Zuspiele

von Jörg Daniel (18.11.2014)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Spieler verteilen sich im ganzen Feld
- 1 Ball pro Gruppe

## Ablauf

- Die Spieler in der Gruppe jeweils von 1 bis 6 nummerieren.
- Aus dem Dribbling zum Mitspieler mit der nächsten Nummer passen.
- Der Passempfänger nimmt mit und passt nach kurzem Dribbling zum nächsten Mitspieler.

## Variationen

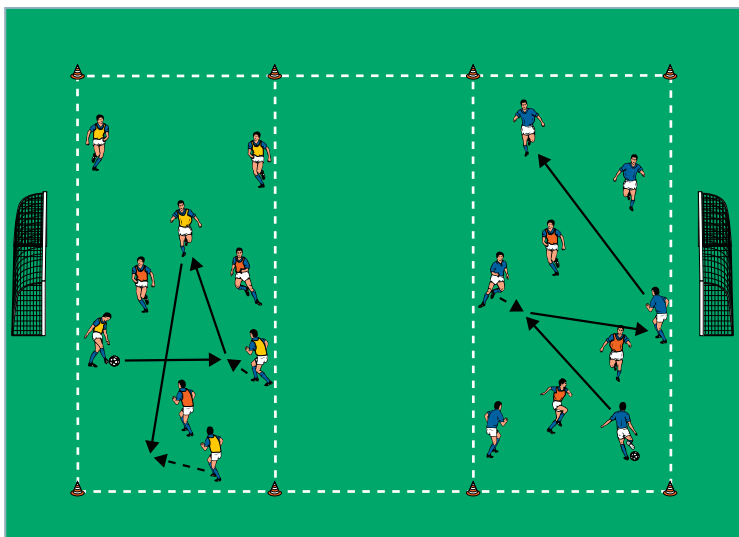
- Mit maximal 2 Kontakten agieren.
- Mit 2 Bällen pro Gruppe spielen.
- Mit 2 Pflichtkontakten agieren.

## Tipps und Korrekturen

- Beim Kombinieren möglichst weitläufig verteilen.
- Alle Felder mit Spielern besetzen.
- Stets Blickkontakt zum Vordermann halten.

# HAUPTTEIL 1: Ballsicherung im 6 gegen 3

von Jörg Daniel (18.11.2014)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- 2 Teams als Angreifer und 1 Team als Verteidiger benennen
- Die angreifenden Teams stellen sich jeweils in einer Außenzone auf
- Die Verteidiger teilen sich zu 2-mal 3 Spielern auf beide Außenzonen auf
- Die angreifenden Teams haben je 1 Ball

## Ablauf

- Die angreifenden Teams versuchen, den Ball möglichst lange in den eigenen Reihen zu sichern.
- Gelingt den Verteidigern die Balleroberung, spielen sie diesen direkt zurück und die Angreifer starten erneut.
- Aufgabenwechsel nach 2 Minuten Spielzeit.

## Variationen

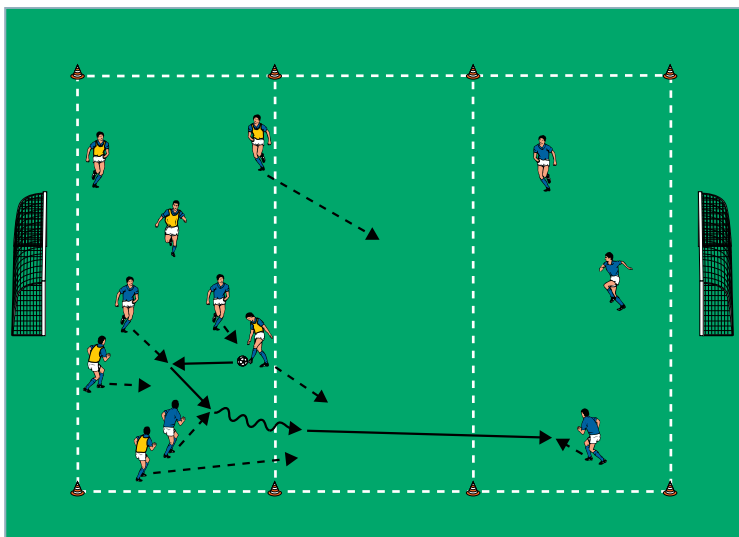
- Als Angreifer mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Mit 2 Bällen pro Gruppe spielen.
- Mit 2 Pflichtkontakten agieren.

## Tipps und Korrekturen

- Als Angreifer Anspielpunkte sowohl seitlich als auch im Zentrum schaffen.
- Stets "auf Lücke" postieren und aus dem Deckungsschatten des Gegners laufen.
- Auch kurz Anbieten, aber den Ballbesitzer dabei nicht zulaufen.
- Bereits vor dem möglichen Ballbesitz orientieren und Abspielmöglichkeiten im Blick haben.

## HAUPTTEIL 2: Ballsicherung im 6 gegen 3 mit Umschalten

von Jörg Daniel (18.11.2014)



### Organisation

- Der Grundaufbau bleibt bestehen
- 1 Team postiert sich mit Ball als Angreifer in einer Außenzone
- 1 Team teilt sich zu 2-mal 3 Spielen auf beide Außenzonen auf
- 1 Team pausiert außerhalb

### Ablauf

- Die Angreifer versuchen, den Ball im 6 gegen 3 möglichst lange in den eigenen Reihen zu sichern.
- Gelingt den Verteidigern die Balleroberung, spielen sie direkt in die andere Außenzone und starten dem Zuspiel nach.
- 3 Angreifer werden damit zu Verteidigern und starten dem Zuspiel zum erneuten 6 gegen 3 nach.

### Variationen

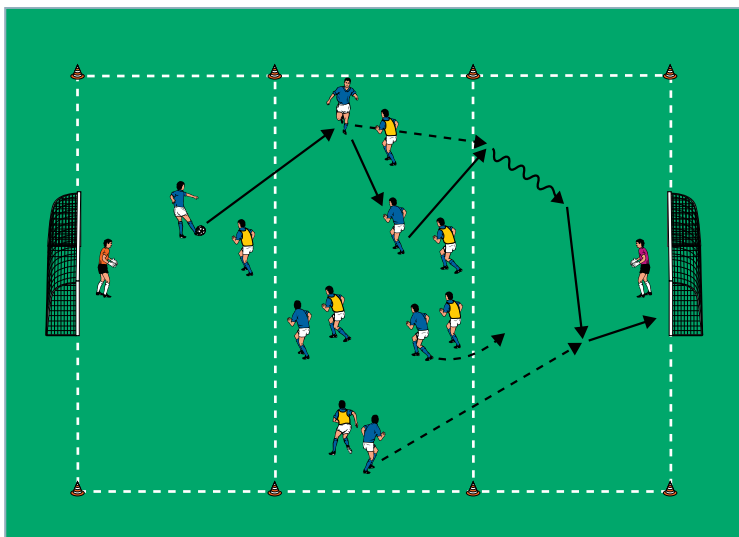
- Als Angreifer mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Mit 2 Bällen pro Gruppe spielen.
- Mit 2 Pflichtkontakten agieren.

### Tipps und Korrekturen

- Nach Ballgewinn sofort in die Tiefe zu einem Mitspieler orientieren.
- Als Angreifer nach einem Ballverlust direkt ins Gegenpressing gehen.
- Dem Zuspiel ins andere Feld mit Tempo nachstarten und sofort wieder staffeln.

# SCHLUSSTEIL: 6 gegen 6 auf 2 Tore

von Jörg Daniel (18.11.2014)



## Organisation

- Der Grundaufbau bleibt bestehen
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter markieren
- 3 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und 2 Teams im Feld postieren
- Das dritte Team pausiert außerhalb

## Ablauf

- Ein Turnier im Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- Innerhalb des kompletten Feldes 6 gegen 6 auf die beiden Tore mit Torhüter spielen.
- Für 5 ununterbrochene Zuspiele in der Mittelfeldzone gibt es 1 Zusatzpunkt für die Angreifer.
- Die Spielzeit beträgt 5 Minuten.

## Variationen

- Die ballbesitzende Mannschaft agiert mit maximal 3 Kontakten.
- In der Mittelfeldzone mit maximal 2 Kontakten, in den Außenzonen frei spielen.
- Tore zählen nur, wenn sie innerhalb der Angriffszone erzielt werden.

## Tipps und Korrekturen

- Zielstrebig abschließen.
- Als Trainer die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.
- Darauf achten, dass die Spieler möglichst flach und sicher passen.