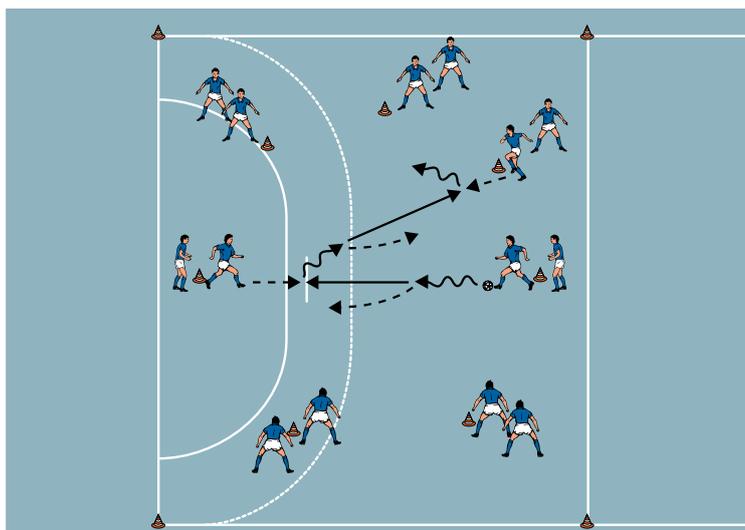


# AUFWÄRMEN 1: Dribbeln, Passen und Entgegenkommen

von Armin Friedrich (13.01.2015)



## Organisation

- Mit 7 Hütchen einen kreisförmigen Parcours aufbauen
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Der erste Spieler am Starthütchen hat 1 Ball

## Ablauf

- Der Startspieler dribbelt kurz an und passt zum ersten Mitspieler vor das Tor.
- Der Passempfänger nimmt an und mit und passt zum jeweils ersten Mitspieler an einem frei wählbaren anderen Hütchen usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen nach.

## Variationen

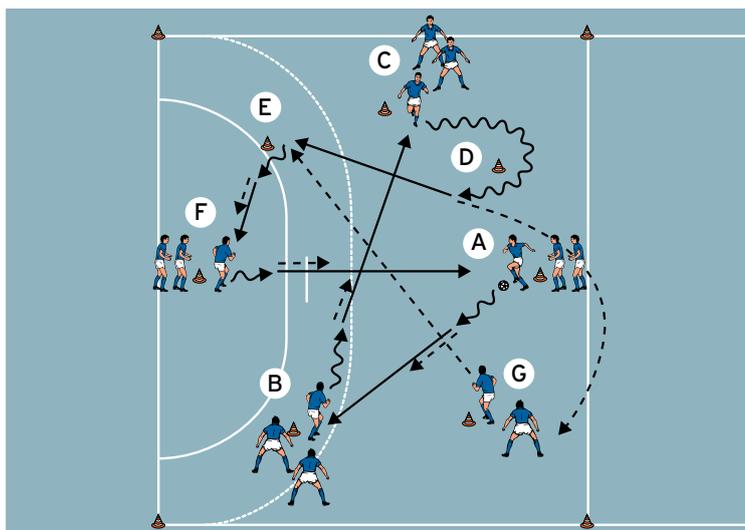
- Auf die Spieler zudribbeln und den Ball jeweils an den nächsten Mitspieler übergeben.
- Mit mehreren Bällen gleichzeitig spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Auf Blickkontakt zwischen Passgeber und -empfänger achten.
- Die Passempfänger sollen den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- Die Zuspiele mit einer engen Ballführung in die Vorwärtsbewegung mitnehmen.

## AUFWÄRMEN 2: Getimtes Passen

von Armin Friedrich (13.01.2015)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Die Hütchen E und D sind Pass- bzw. Wendehütchen und bleiben frei

### Ablauf

- A passt nach einem kurzen Dribbling auf B, der nach vorne mitnimmt und auf C weiterleitet.
- C umdribbelt das Wendehütchen D und passt auf G, der im Sprint zum Passhütchen E läuft.
- Anschließend spielt er zu F weiter, der zurück zu A passt usw.
- Mit Ausnahme von C laufen alle Spieler ihren Abspielen nach. C stellt sich bei G wieder an.

### Variationen

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Bei den Positionswechseln nach den Abspielen Übungen aus dem Lauf-ABC einbauen (z. B. Skippings, Anfersen usw.).

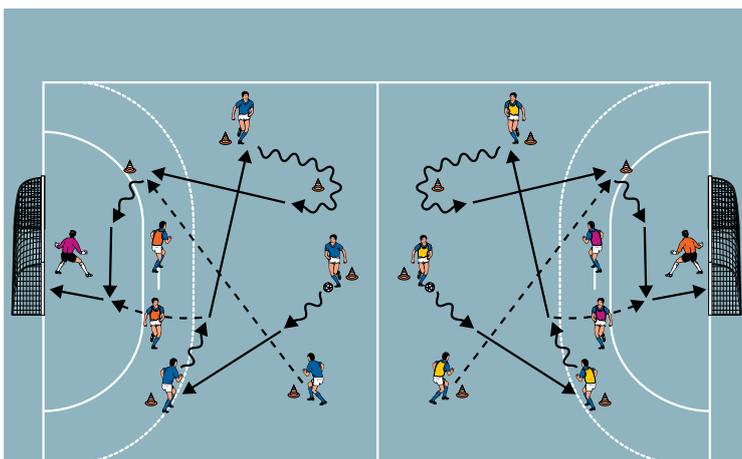
### Tipps und Korrekturen

- Auf Blickkontakt zwischen Passgeber und -empfänger achten.
- Die Passempfänger sollen den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- Die Zuspiele mit einer engen Ballführung in die Vorwärtsbewegung mitnehmen.



## HAUPTTEIL 2: Komplexe Passkombination im 4 gegen 2

von Armin Friedrich (13.01.2015)



### Organisation

- Die Felder und die Gruppen beibehalten
- Die Positionshütchen entfernen
- 1 Gruppe agiert in beiden Spielfeldhälften als Verteidiger

### Ablauf

- 4 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter.
- Treffer nach der gleichen Passkombination wie in Hauptteil 1 zählen dreifach.
- Jeder Angriff wird von der Mittellinie aus gestartet.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so dribbeln sie über die Mittellinie.
- Nach jeweils 5 Durchgängen die Positionen und Aufgaben wechseln.

### Variationen

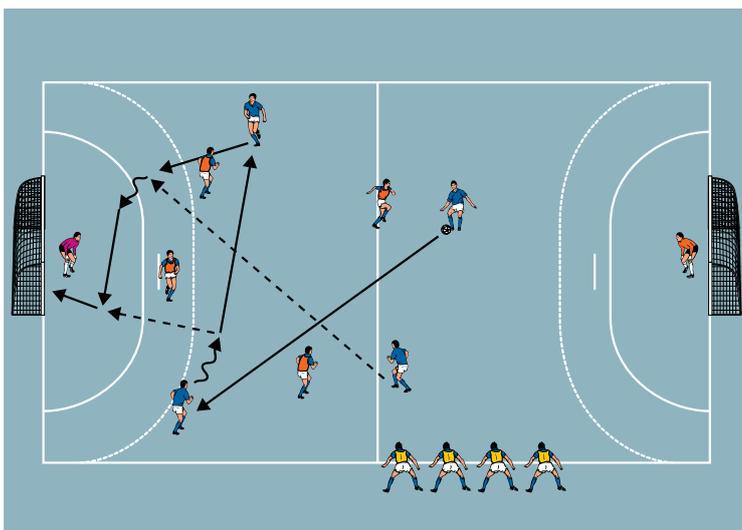
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe erzielt die meisten Treffer?

### Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer versuchen, die erlernte Passkombination anzuwenden und zu vertiefen.
- Darauf achten, dass die Spieler die vollständige Breite des Feldes nutzen.

# SCHLUSSTEIL: 4-gegen-4-Turnier mit 3 Teams und festen Torhütern

von Armin Friedrich (13.01.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die Feldhälften zu einem Spielfeld zusammenführen

## Ablauf

- 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- Spielzeit: Je 6 Minuten.

## Variationen

- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Treffer nach der vorgegebenen Passkombination aus Hauptteil 1 zählen dreifach.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler immer wieder dazu ermutigen, die Passkombinationen aus dem Hauptteil auch wirklich zu probieren.
- Die Anzahl der korrekt durchgeführten Spielzüge laut mitzählen.