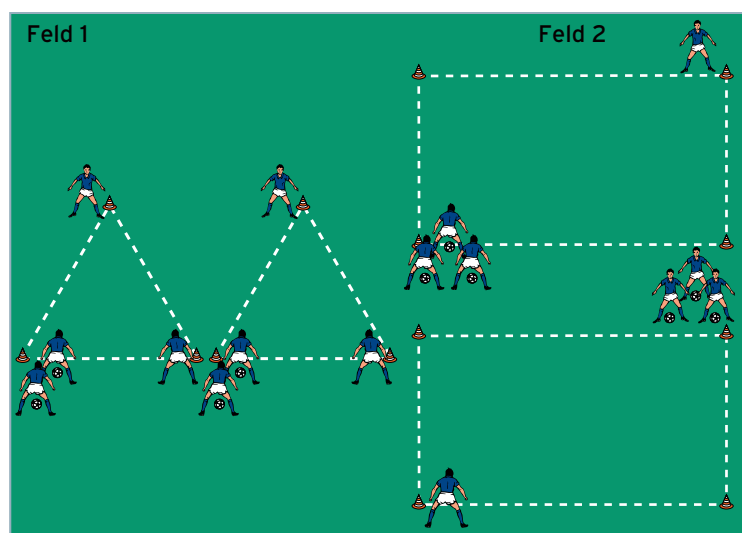
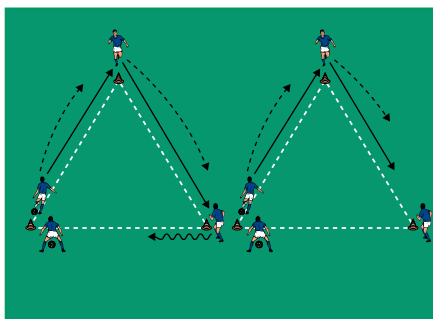


# AUFWÄRMEN 1: Pass-Dreiecke

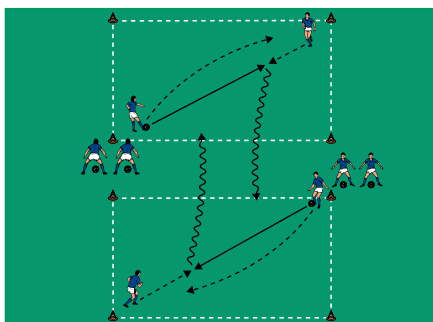
von André Schubert (07.04.2015)



**Feld 1**



**Feld 2**



## Organisation

- Feld 1: 2 Hütchendreiecke errichten
- Feld 2: 2 Bewegungsräume markieren
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuordnen

## Ablauf

### Feld 1

- In beiden Dreiecken gleichzeitig üben.
- Der jeweilige Startspieler passt im Uhrzeigersinn ein Hütchen weiter.
- Der dort postierte Spieler startet entgegen und leitet direkt auf das nächste Hütchen weiter.
- Der dortige Spieler kontrolliert das Zuspiel und dribbelt zurück zur Startposition usw.
- Nach jeder Aktion rücken die Spieler jeweils 1 Position weiter.

### Feld 2

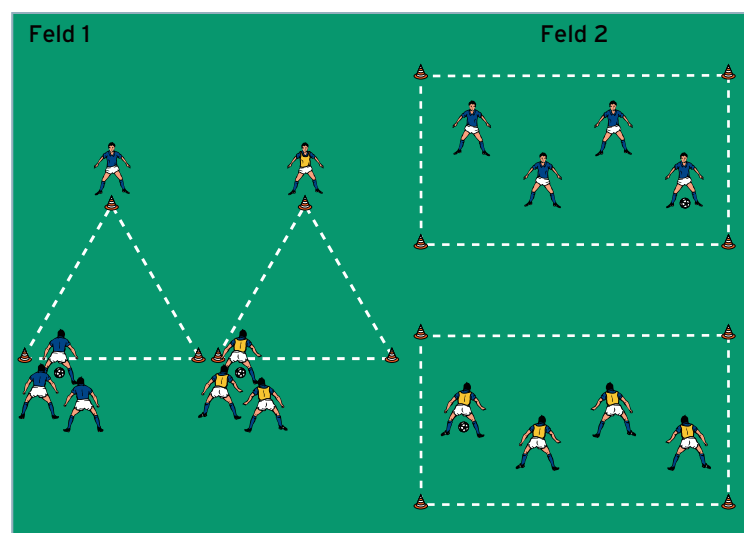
- In beiden Feldern gleichzeitig üben.
- Der Trainer startet die Aktion mit Kommando "1" oder "2".
- Daraufhin passt der Ballbesitzer durch das Feld auf den vom diagonal gegenüberliegenden Hütchen entgegenstartenden Spieler.
- Bei Kommando "1" nimmt dieser an und mit und dribbelt selbst ins andere Feld. Passgeber wird Passempfänger.
- Bei Kommando "2" lässt der Passempfänger auf den Passgeber prallen und dieser wechselt ins andere Feld.
- Beim Felderwechsel Finten einbauen.

## Tipps und Korrekturen

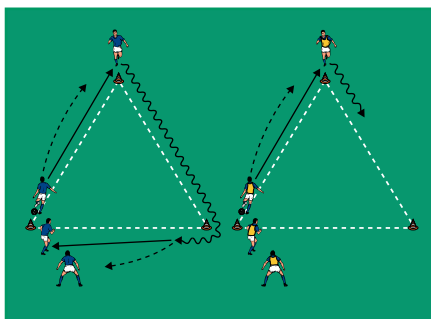
- Die Passempfänger sollen durch eine offene Grundstellung das Zuspiel in einen bestimmten Fuß fordern.
- Möglichst genau in den Fuß spielen.
- Nach einigen Durchgängen die Felder tauschen, um mit beiden Füßen zu passen und anzunehmen.

# AUFWÄRMEN 2: Dreiecks-Duell

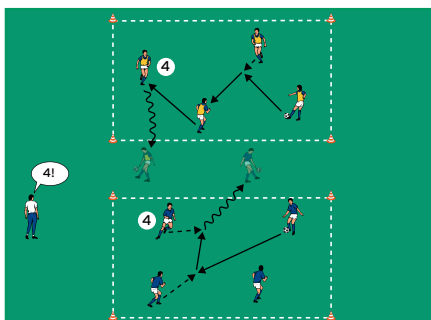
von André Schubert (07.04.2015)



Feld 1



Feld 2



## Organisation

- Den Aufbau in beiden Feldern beibehalten

## Ablauf

### Feld 1

- In beiden Dreiecken gleichzeitig üben.
- Auf ein Startsignal des Trainers passt der Spieler am Starthütchen im Uhrzeigersinn ein Hütchen weiter.
- Der dort postierte Spieler kommt entgegen und nimmt das Zuspiel in die Bewegung zum wiederum nächsten Hütchen mit. Er umdribbelt das freie Hütchen und passt zurück zum Start.
- Die Mannschaft, die zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt.
- Im Anschluss rücken alle Spieler jeweils 1 Position weiter.

### Feld 2

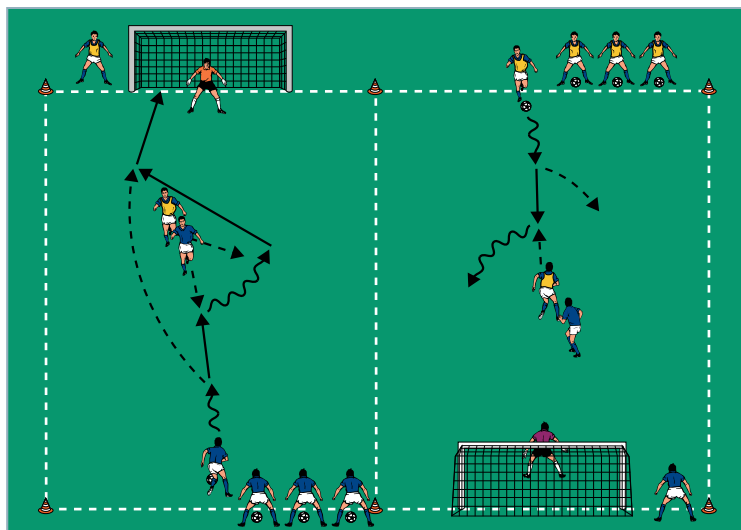
- 2 Mannschaften bilden und den Feldern zuordnen.
- Die Spieler durchnummerieren.
- Die Spieler bewegen sich frei in ihrem Feld und passen sich zu.
- Der Trainer startet die Aktion durch Zuruf einer Zahl von 1 bis 4.
- Der aufgerufene Spieler muss von seinen Mitspielern schnellstmöglich angespielt werden, in die Mittelzone an- und mitnehmen und dort 20-mal jonglieren.
- Der Spieler, der zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

## Tipps und Korrekturen

- Genaue Pässe sowie eine effektive Ballan- und -mitnahme sind für das Angriffsspiel in Überzahl, dem Thema des Hauptteils, unabdingbar. Entsprechend werden diese Inhalte im Aufwärmen vorbereitet.
- Zudem schult der Wettkampf in beiden Feldern das mutige Dribbling mit enger Ballführung.

# HAUPTTEIL 1: Frontales 2 gegen 1

von André Schubert (07.04.2015)



## Organisation

- 2 große Tore mit Torhütern versetzt gegenüber aufbauen
- Verteidiger und Angreifer benennen
- Die Spieler besetzen vorgegebene Positionen

## Ablauf

- Vor den Toren jeweils 1 Angreifer und 1 Verteidiger postieren.
- Alle anderen starten frontal vor dem Tor ins Feld.
- Der erste Spieler mit Ball passt auf seinen Mitspieler ins Feld, der den Ball mit Gegner im Rücken verarbeitet.
- Anschließend startet der Passgeber zum 2 gegen 1 nach.
- Der Passgeber wird anschließend Angreifer, sein Mitspieler stellt sich wieder an der Startposition an.

## Variationen

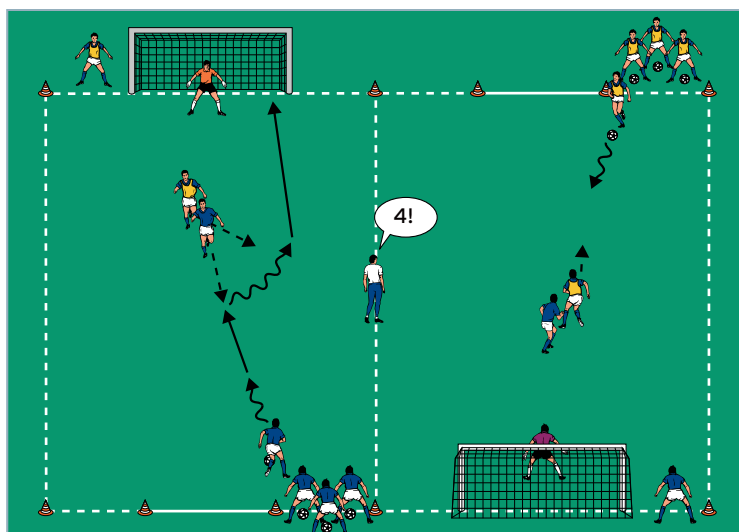
- Das 2 gegen 1 mit einem Dribbling ins Feld starten.
- Erleichterung: Der Verteidiger im Rücken muss einen gewissen Abstand zum Angreifer einhalten.
- Erschwerung: Die Angreifer müssen in einer vorgegebenen Zeit abgeschlossen haben.

## Tipps und Korrekturen

- Der Angreifer im Feld muss schnell den Körper zwischen den Ball und den Verteidiger in seinem Rücken bringen.
- Im Wettkampf kommen solche Situationen z.B. dann vor, wenn aus dem Mittelfeld steil auf entgegenstartende Angreifer in die Spitze gespielt wird und Mittelfeldspieler nach vorne nachrücken.

## HAUPTTEIL 2: Seitliches 2 gegen 1

von André Schubert (07.04.2015)



### Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten

### Ablauf

- Vor den Toren postieren sich je 1 Angreifer und 1 Verteidiger.
- Auf Trainerkommando "1" passt der Startspieler auf den Angreifer mit Gegner im Rücken. Bei Kommando "2" dribbelt er selbst ins Feld.
- Offenes 2 gegen 1 bis zum Torabschluss.

### Variationen

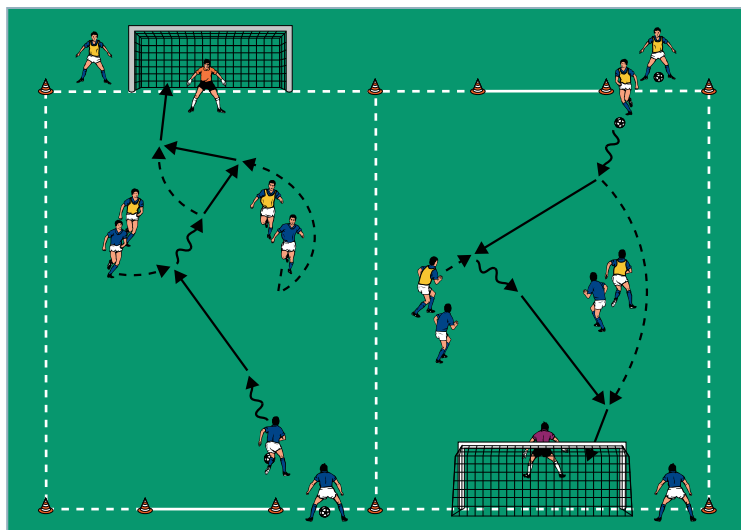
- Die Torhüter starten die Aktionen durch Flugbälle auf die Startspieler.
- Einen Mannschaftswettbewerb durchführen: Die Aktionen laufen in beiden Feldern gleichzeitig ab. Die Angreifer, die zuerst 1 Tor erzielen, erhalten 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

### Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer im Feld sollten sich so postieren, dass sie möglichst leicht anspielbar sind. Versuchen, den jeweiligen Verteidiger zu binden, um so Platz für den Mitspieler zu schaffen.
- Mit Abseits spielen!

# SCHLUSSTEIL: Doppeltes 3 gegen 2

von André Schubert (07.04.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau aus dem Hauptteil beibehalten
- Zusätzlich gegenüber von den Toren mit Hütchen eine Dribbellinie markieren
- 2 Mannschaften bilden und Angreifer sowie Verteidiger benennen
- In den Feldern spielen jeweils die Angreifer einer Mannschaft gegen die Verteidiger der anderen
- Vor den Toren je 2 Angreifer und 2 Verteidiger postieren
- Die übrigen Angreifer stellen sich mit Ball seitlich der Dribbellinie auf

## Ablauf

- Die Startspieler dribbeln zum 3 gegen 2 ins Feld.
- Überzahlspiel auf das Tor mit Torhüter.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf die Hütchenlinie.

## Variationen

- Die Startspieler müssen zu einem Mitspieler im Feld passen, ehe sie nachrücken dürfen.
- Einen Mannschaftswettbewerb durchführen: Die Aktionen laufen in beiden Feldern gleichzeitig ab. Die Mannschaft, die zuerst ein Tor erzielt, erhält 2 Punkte.

## Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer im Feld sollen sich in der Tiefe staffeln (versetzt aufstellen).
- Mit Abseits spielen.
- Der Angreifer, der auf das Tor abschließt, tauscht mit dem Startspieler Position und Aufgabe.
- Alle 2 bis 3 Aktionen auch die Verteidiger wechseln.