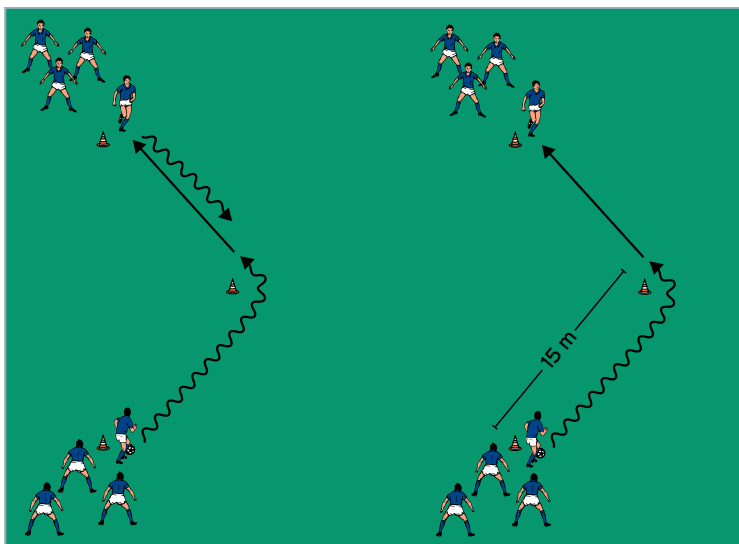


# AUFWÄRMEN 1: Passspiel im Dreieck

von Ralf Peter (05.05.2015)



## Organisation

- 2 langgezogene Dreiecke mit einer Schenkellänge von 15 Metern nebeneinander errichten
- 4 Gruppen einteilen und an den Dreiecken gegenüber aufstellen
- Jeweils der erste Spieler auf einer Seite hat 1 Ball

## Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln bis kurz hinter das mittlere Hütchen und passen von dort auf die gegenüberliegende Seite.
- Die Passempfänger nehmen in die Vorwärtsbewegung an und mit, dribbeln ebenfalls bis zum mittleren Hütchen und passen zurück zum Starthütchen usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen auf die jeweils andere Seite nach.

## Variationen

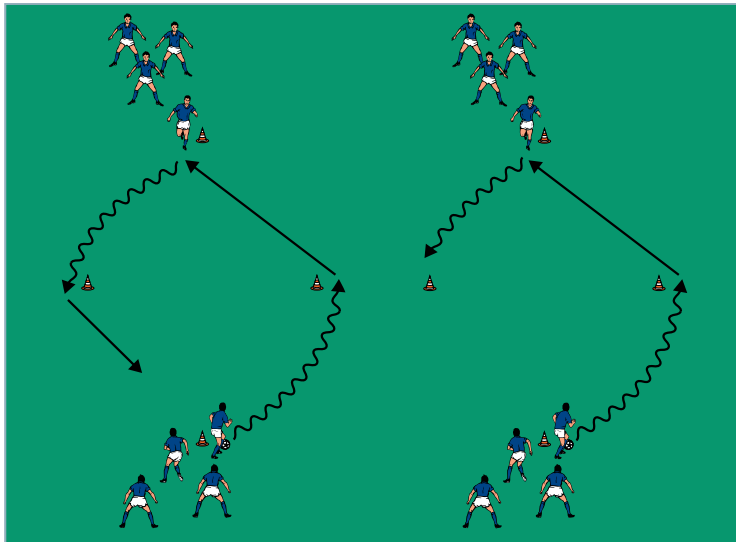
- 2 Bälle pro Dreieck verwenden, und von beiden Seiten gleichzeitig starten.
- Nach einigen Minuten zum Aufwärmen starten die Spieler mit einer Temposteigerung zum jeweils anderen äußeren Hütchen.
- Die Abstände der Hütchen variieren.

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Fußspitze des Standbeins beim Pass stets in Richtung Passempfänger zeigt (frontale Stellung zum Mitspieler).
- Vor dem Pass stets Blickkontakt zum Außenspieler aufnehmen.
- Als Passempfänger den Zuspielen stets aktiv entgegengehen!

## AUFWÄRMEN 2: Passspiel in der Raute

von Ralf Peter (05.05.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Dreiecke zur Raute ergänzen

### Ablauf

- Grundablauf wie zuvor, jetzt nehmen die Passempfänger in die Seitwärtsbewegung zum jeweils anderen Mittelhütchen an und mit (Passrichtung im Gegenuhrzeigersinn).

### Variationen

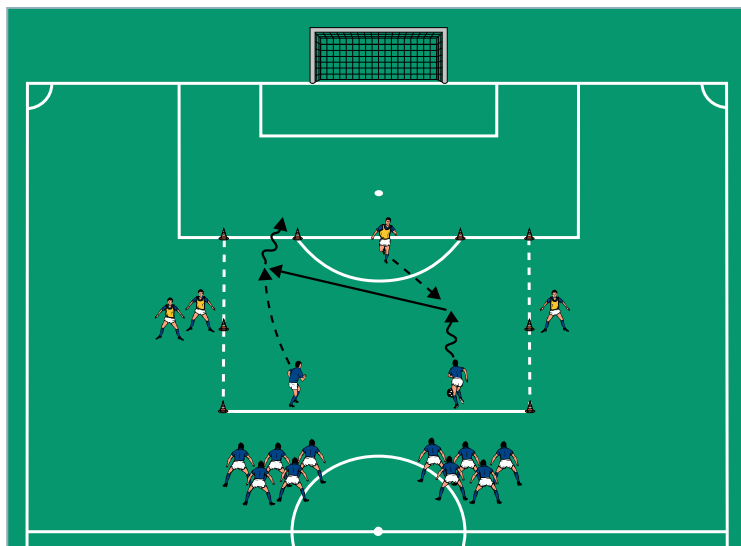
- 2 Bälle pro Passraute verwenden, und von beiden Seiten gleichzeitig starten.
- Die Spielrichtung wechseln.
- Nach dem Abspiel mit einer Temposteigerung zum äußeren Hütchen wegstarten.
- Die Abstände zwischen den Hütchen verändern.

### Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Fußspitze des Standbeins beim Pass stets in Richtung Passempfänger zeigt (frontale Stellung zum Mitspieler).
- Vor dem Pass stets Blickkontakt zum Außenspieler aufnehmen.
- Als Passempfänger den Zuspielen stets aktiv entgegengehen!

# HAUPTTEIL 1: 2 gegen 1 auf 2 Hütchentore

von Ralf Peter (05.05.2015)



## Organisation

- Vor einem Strafraum ein 20 x 15 Meter großes Feld markieren
- Auf der Strafraumlinie 2 Hütchentore errichten
- Die gegenüberliegende Grundlinie als Dribbellinie markieren
- 4 Verteidiger bestimmen, von denen sich einer im Feld postiert
- Alle übrigen Verteidiger warten an den Seiten des Feldes
- Die Angreifer stellen sich paarweise mit je 1 Ball hinter der Dribbellinie auf

## Ablauf

- Die beiden ersten Angreifer dribbeln zum 2 gegen 1 ins Feld und versuchen, eines der beiden Hütchentore zu durchdribbeln.
- Gelingt es dem Verteidiger, in Ballbesitz zu kommen, kontert er über die Dribbellinie.
- Die Verteidiger nach jeder Aktion wechseln.

## Variation

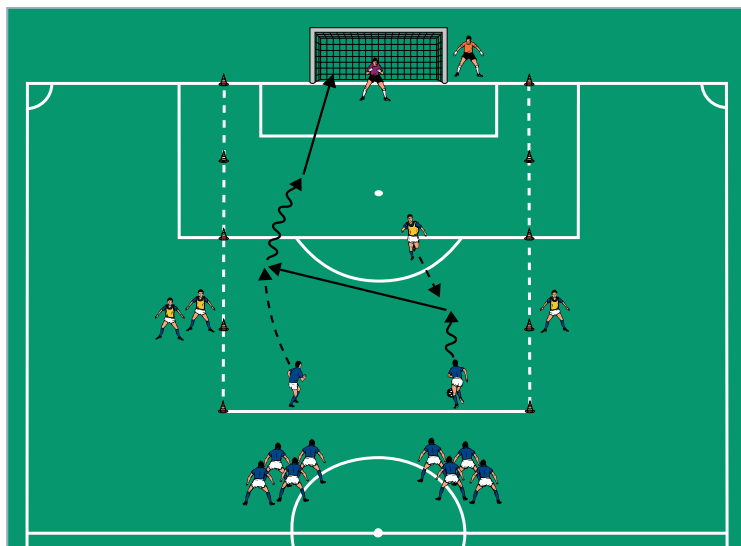
- Die Angreifer starten von den beiden Eckhütchen der Dribbellinie ins Feld.

## Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer sollen lernen, situativ zu entscheiden, ob ein Alleingang mit höchstem Tempo oder ein richtig getimtes Abspiel zum Mitspieler die beste Lösung für den erfolgreichen Abschluss der 2-gegen-1-Situation ist.
- Dabei stets die Breite vollständig nutzen, und als Passempfänger nie in den Deckungsschatten des Verteidigers laufen.
- Mit Abseits spielen!

## HAUPTTEIL 2: 2 gegen 1 auf ein Tor

von Ralf Peter (05.05.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Die Hütchentore entfernen
- Auf der Grundlinie des Spielfeldes 1 Tor mit Torhüter markieren

### Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt versuchen die Angreifer, im 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

### Variation

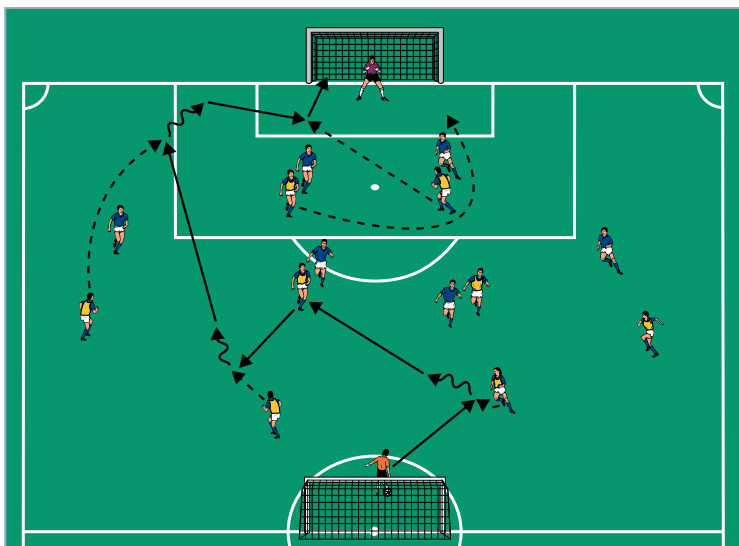
- Die Angreifer starten von den beiden Eckhütchen der Dribbellinie ins Feld.

### Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter nach jeweils 5 Aktionen wechseln.
- Die Angreifer sollen lernen, situativ zu entscheiden, ob ein Alleingang mit höchstem Tempo oder ein richtig getimtes Abspiel zum Mitspieler die beste Lösung für den erfolgreichen Abschluss der 2-gegen-1-Situation ist.
- Dabei stets die Breite vollständig nutzen, und als Passempfänger nie in den Deckungsschatten des Verteidigers laufen.
- Mit Abseits spielen!

# SCHLUSSTEIL: 8-gegen-6-Überzahlspiel

von Ralf Peter (05.05.2015)



## Organisation

- Auf einer Spielfeldhälfte ein Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- 2 Mannschaften zu 8 bzw. 6 Spielern bilden

## Ablauf

- 8 gegen 6 auf die Tore.
- Die Überzahlmannschaft versucht, durch ein schnelles Kombinationsspiel 2-gegen-1-Situationen im Zentrum herauszuspielen.
- Gelingt es den Verteidigern, in Ballbesitz zu kommen, kontern sie auf das jeweils andere Tor.

## Variationen

- Die Überzahlmannschaft darf mit höchstens 2 Kontakten agieren.
- Die Überzahlmannschaft muss innerhalb von 20 Sekunden auf das Tor abgeschlossen haben.
- Zum Schluss freies Spiel im 7 gegen 7.

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler Überzahl-situationen sofort erkennen und diese zielstrebig ausnutzen!
- Dribbelt der Ballbesitzer in einer 1-gegen-1-Situation auf einen gegnerischen Verteidiger zu, müssen die anderen Angreifer durch ein gezieltes Anbieten und Freilaufen Anspielstationen schaffen, um so eine Überzahl-situation herstellen zu können.