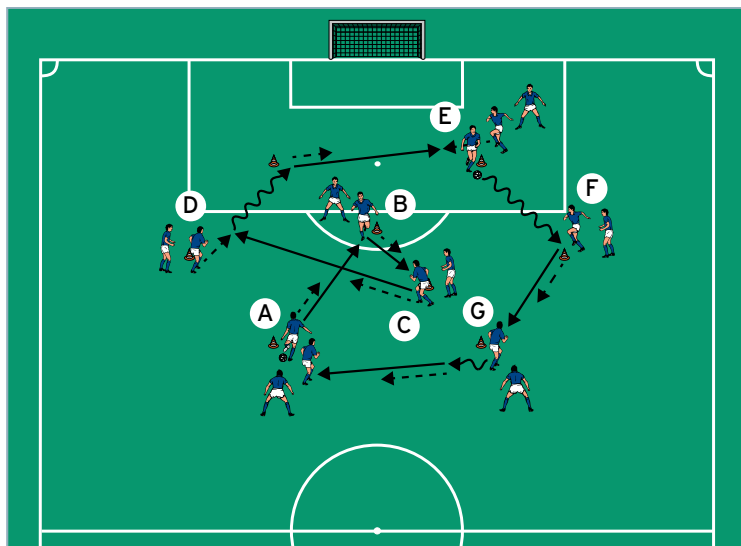


# AUFWÄRMEN 1: Technikparcours

von Meikel Schönweitz (16.06.2015)



## Organisation

- Einen Passparcours errichten und die Spieler an den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball

## Ablauf

- A passt zu B, der auf C prallen lässt.
- C leitet in den Lauf von D weiter, der in die Bewegung zum vor ihm liegenden Hütchen mitnimmt.
- Von dort passt er auf E, der zum nächsten Hütchen dribbelt und dort an F übergibt.
- F passt zu G, der kurz an- und mitnimmt, zurück zu A spielt usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.
- Von A und E gleichzeitig starten.

## Variationen

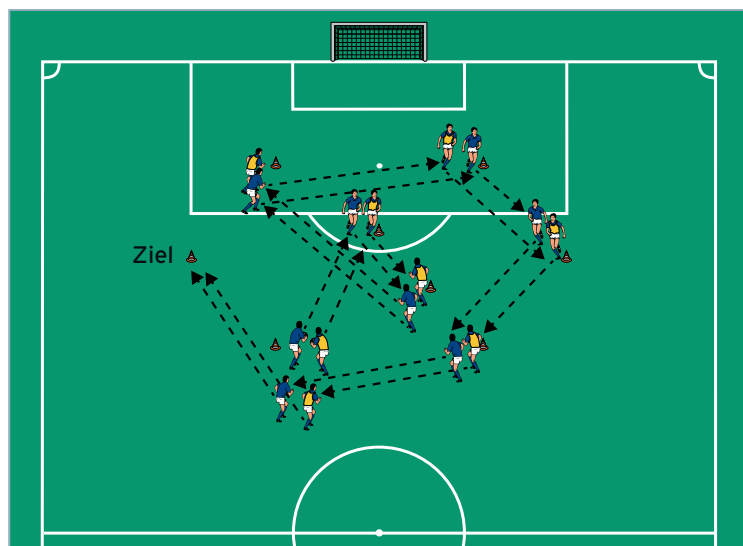
- Mit unterschiedlichen Bällen spielen (z. B. einen Mini- oder Leichtball verwenden).
- Die Passempfänger müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).

## Tipps und Korrekturen

- Auf druckvolle Pässe in den Fuß bzw. in den Lauf der Mitspieler achten.
- Den Zuspielen als Passempfänger aktiv entgegenstarten.

# AUFWÄRMEN 2: Staffelparcours

von Meikel Schönweitz (16.06.2015)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Teams bilden und jeweils den Positionen zuweisen
- Die Startspieler beider Teams halten je 1 Ball in den Händen

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando laufen die beiden Startspieler zur jeweils nächsten Position und übergeben den Ball dort an den jeweiligen Mitspieler.
- Dieser läuft ebenfalls zur nächsten Position usw.
- Die letzten Spieler laufen bis zum Zielhütchen und berühren dieses mit dem Ball.
- Welches Team erreicht zuerst das Zielhütchen?
- Mehrere Durchgänge spielen und die Teamsiege zählen.

## Variationen

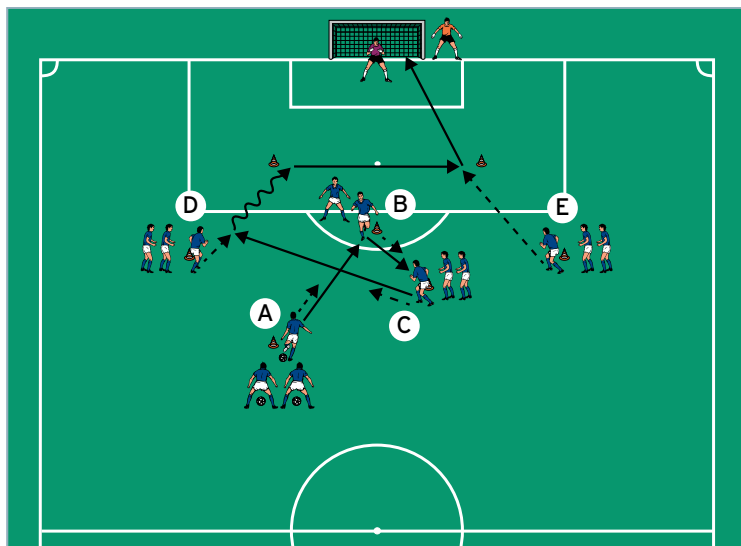
- Ohne Ball spielen: Die jeweils nächsten Mitspieler abklatschen.
- Die Spieler dribbeln von Position zu Position und übergeben an den jeweils nächsten Mitspieler.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler dürfen sich beim Laufen jeweils leicht und mit angelegtem Arm rempeln.
- Darauf achten, dass die Spieler bei der Ballübergabe jeweils mit einem Fuß am Hütchen stehen.
- Nach jedem Durchgang müssen die Verlierer 10 Liegestütze absolvieren.

# HAUPTTEIL 1: Kombinations-Torschuss

von Meikel Schönweitz (16.06.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Die Positionen F und G entfernen
- Die Spieler an den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

## Ablauf

- A passt zu B, der auf C prallen lässt.
- C spielt in den Lauf von D, der in die Bewegung zum nächsten Hütchen mitnimmt und von dort auf den einlaufenden E querlegt.
- E schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

## Variationen

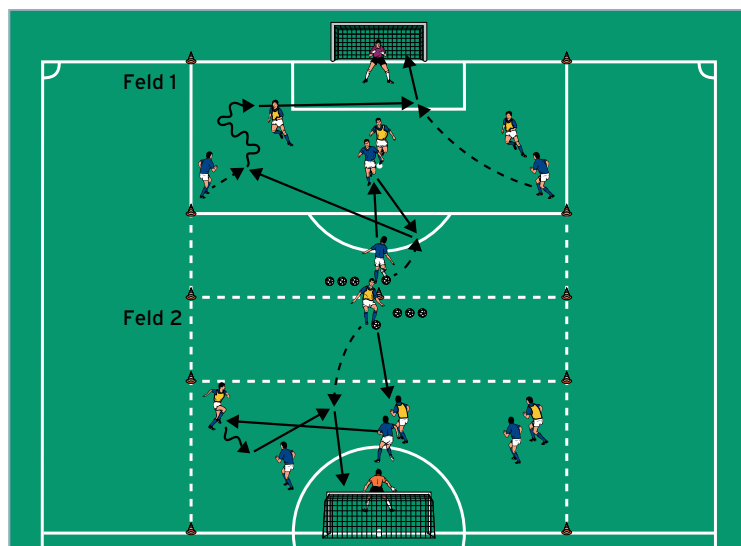
- Die Hütchen von A und C umstellen und über die andere Seite spielen.
- B und C müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).
- E muss per Direktschuss abschließen.

## Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Torabschlüsse achten.
- Als Torhüter spielnah die 'kurze Ecke' abdecken.
- Die Torhüter wechseln sich regelmäßig ab.

## HAUPTTEIL 2: Überzahlspiel im 4 gegen 3

von Meikel Schönweitz (16.06.2015)



### Organisation

- Auf Grund- und Mittellinie je 1 Großtor mit Torhüter aufstellen
- Aneinandergrenzend zwei 25 x 40 Meter große Felder markieren
- Die Strafräume markieren und je 3 Angreifer und 3 Verteidiger darin postieren
- Die Anspieler stellen sich mit Bällen an der Mittellinie auf

### Ablauf

- Die Anspieler passen in die Strafräume und starten so die Aktion.
- 4 gegen 3 bis zum Torabschluss.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, über die Mittellinie zu dribbeln.

### Variationen

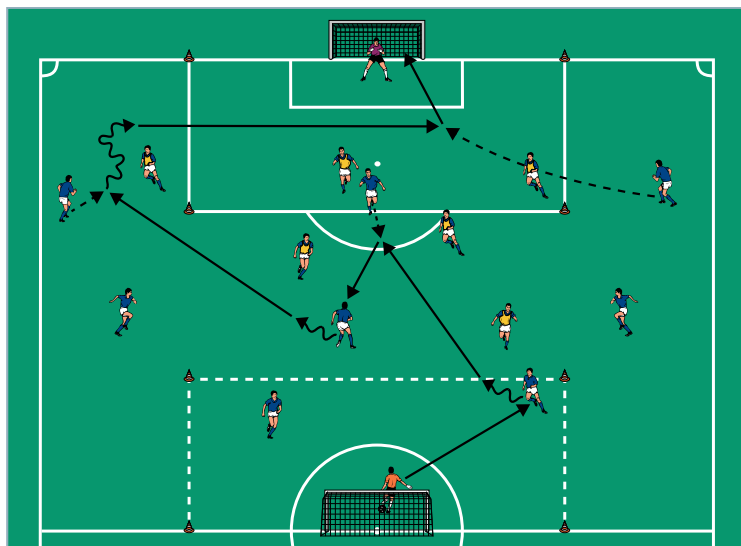
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Angreifer-Team erzielt die meisten Treffer?
- Die Angreifer müssen mindestens 4-mal in den eigenen Reihen spielen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.

### Tipps und Korrekturen

- Keine Distanzschüsse oder Dribblings der Anspieler mit Torabschluss erlauben.
- Präzise in die Torecken schießen!

# SCHLUSSTEIL: Direktschuss-Spiel im 8 gegen 6

von Meikel Schönweitz (16.06.2015)



## Organisation

- Auf einer Spielfeldhälfte 2 Tore mit Torhütern aufstellen
- Die Strafräume markieren
- 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen

## Ablauf

- 8 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Gültige Treffer der Überzahlmannschaft können nur per Direktschuss innerhalb des gegnerischen Strafraums erzielt werden.

## Variationen

- Nur Flachpässe erlauben.
- 2 gleichgroße Teams bilden und im 7 gegen 7 spielen. Beide Teams dürfen nur per Direktschuss abschließen.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Besonders die Außenspieler sollen mit höchstmöglichem Tempo in den Strafraum dribbeln.
- Als Stürmer im Strafraum aktiv in den Quer- oder Rückpass starten und zielstrebig abschließen!