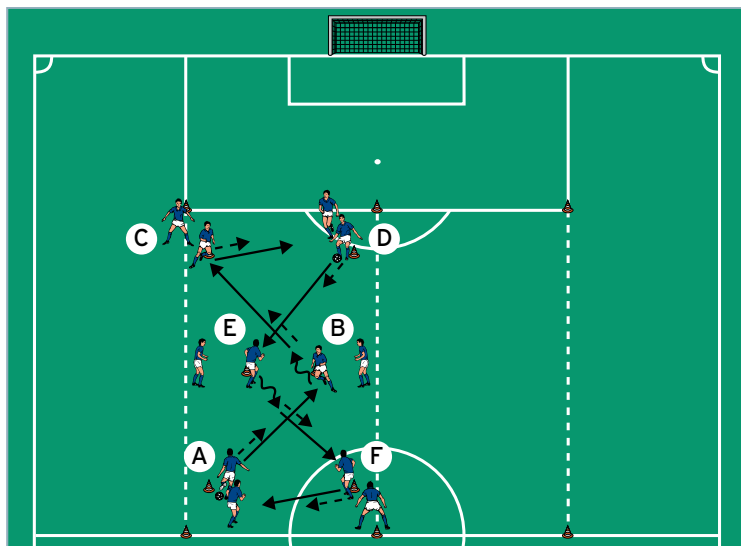


# AUFWÄRMEN 1: Passen und Ballannahme

von Christian Wück (14.07.2015)



## Organisation

- Zwischen Strafraum und Mittellinie ein 20 Meter breites Feld abstecken
- Positionen gemäß Abbildung markieren
- Die Spieler an die Positionen verteilen
- A und D jeweils mit Ball

## Ablauf

- A und D starten gleichzeitig mit der Aktion.
- A passt zu B, der in die Bewegung mitnimmt und zu C spielt.
- C leitet das Zuspiel direkt an den nächsten Spieler B weiter.
- Entsprechend spielt D über E zu F, der direkt zum zweiten Spieler A weiterleitet.
- Jeder Spieler rückt eine Position auf.

## Variationen

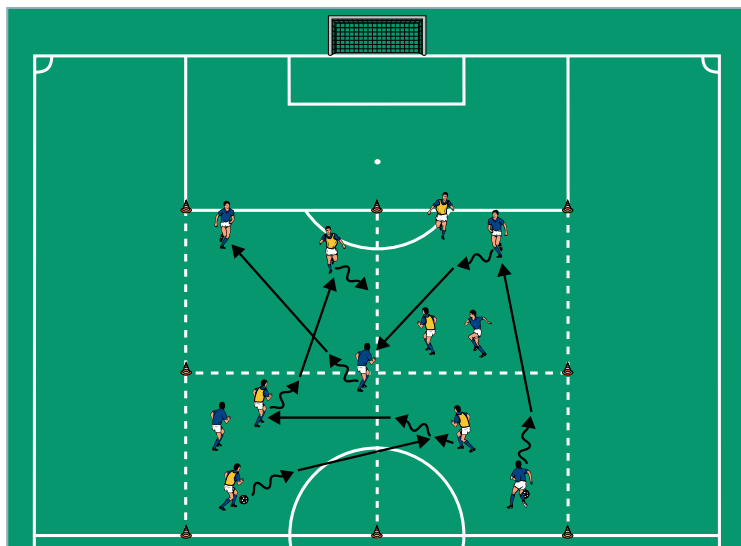
- Nach der Ballannahme ein kurzes Tempodribbling einbauen.
- Mit 2 Pflichtkontakten agieren.
- Nur Direktspiel erlauben.

## Tipps und Korrekturen

- Vor dem Zuspiel eine Auftaktbewegung ausführen.
- An den zentralen Hütchen auf eine offene Spielstellung bei Empfang des Zuspiels achten.
- Den Ball direkt in die neue Richtung mitnehmen und nicht 'totstoppen'.

# AUFWÄRMEN 2: Passen und Ballannahme in vier Zonen

von Christian Wück (14.07.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Den Parcours entfernen
- Das Feld in 4 gleich große Zonen einteilen
- Zwei Teams zu je 6 Spielern benennen
- Jedes Team hat 1 Ball
- Alle Zonen mit Spielern beider Mannschaften besetzen

## Ablauf

- Die Spieler passen sich im Team untereinander zu.
- Jeden Pass dabei in eine andere Zone spielen.
- Nach dem Abspiel wechselt der Passgeber jeweils in eine andere Zone.

## Variationen

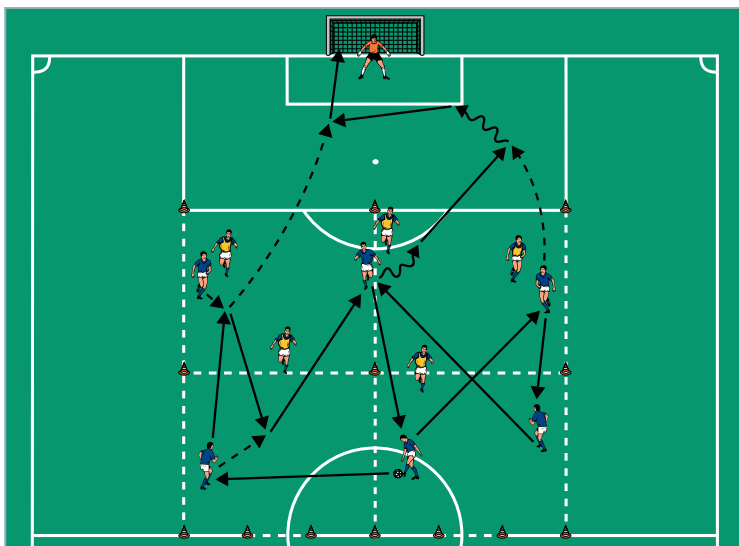
- Die Spieler durchnummerieren und von Zahl zu Zahl passen.
- Die Zonen aufheben und die Teams mit je zwei Bällen zupassen lassen.
- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Nur im Direktspiel agieren.

## Tipps und Korrekturen

- Alle Spieler konzentrieren sich auf den Ball und sind in Bewegung.
- Dem Zuspiel aktiv entgegengehen.
- Stets Blickkontakt zum Passgeber aufbauen.
- Auf ein flaches, sauberes Passspiel achten.

# HAUPTTEIL 1: Angriffskombination in vier Zonen

von Christian Wück (14.07.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau nicht verändern
- Das Spielfeld mit dem Strafraum erweitern und das Tor mit Torhüter besetzen
- Zusätzlich auf der Mittellinie 2 Konterttore abstecken
- 6 Angreifer und 5 Verteidiger einteilen

## Ablauf

- Die Teams spielen 6 gegen 5 plus Torhüter im abgesteckten Feld.
- Jede Aktion startet mit einem Zuspiel des Torhüters zu einem Angreifer an der Mittellinie.
- Ziel der Angreifer ist es, mindestens 8 Pässe in eine jeweils andere Zone zu spielen, bevor frei auf das Tor gespielt wird.
- Bei Ballgewinn kontern die Verteidiger auf die 4 Konterttore.

## Variationen

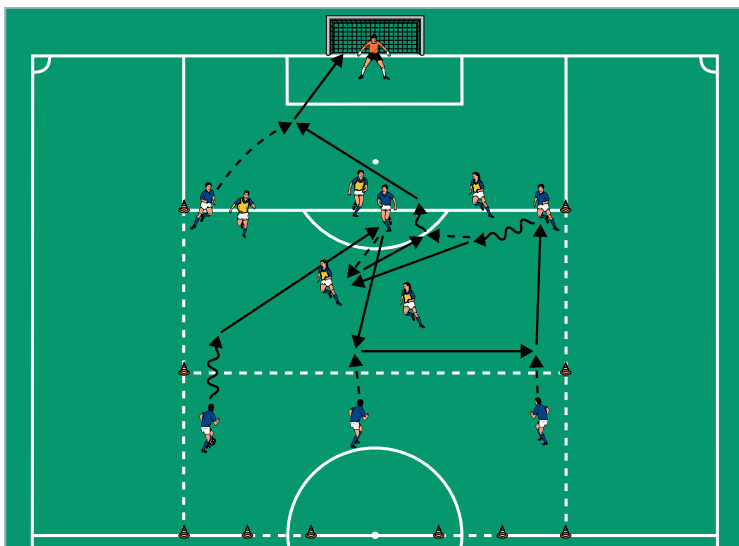
- Je nach Leistungsstand die Anzahl der Pässe zwischen den Zonen variieren.
- Die Zonen aufheben und vor dem Torabschluss 8 Pässe im gesamten Feld spielen.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Die Angreifer haben maximal 3 Kontakte, die Verteidiger spielen ohne Kontaktbegrenzung.

## Tipps und Korrekturen

- Als Angreifer stets darauf achten, möglichst alle Zonen in Breite und Tiefe zu besetzen.
- Alle Spieler sind in Bewegung, um anspielbar zu sein.
- Mit wenig Kontakten agieren.
- Nach den erforderlichen Pässen zielstrebig zum Tor, aber mit der notwendigen Übersicht spielen und nicht hektisch werden.

## HAUPTTEIL 2: Angriffskombination in zwei Zonen

von Christian Wück (14.07.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die vertikale Zonenmarkierung entfernen, so dass es noch zwei Zonen sind

### Ablauf

- Die Mannschaften treten im 6 gegen 5 plus Torhüter gegeneinander an.
- Jede Aktion startet mit dem Zuspiel des Torhüters zu einem Angreifer.
- Nachdem der Ball in die vordere Zone gespielt wurde, rücken alle Angreifer in diese Zone auf.
- Ziel der Angreifer sind mindestens sechs Pässe untereinander in der Zone, um daraufhin frei auf das Tor zu spielen.
- Die Strafraumlinie dabei als Abseitslinie nutzen.
- Bei Ballgewinn kontern die Verteidiger auf die beiden Kontertore.

### Variationen

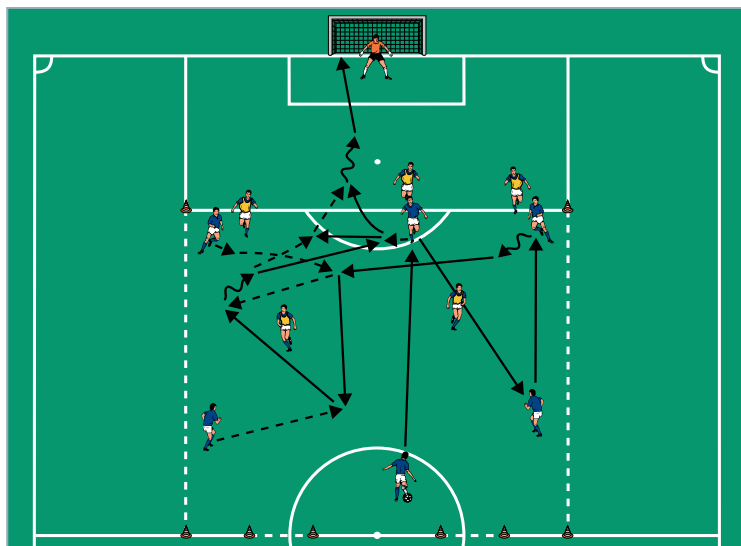
- Je nach Leistungsstand die Angriffszone etwas zur Mittellinie vergrößern.
- Die Anzahl der Pässe in der Angriffszone auf 4 verringern und dadurch einen schnelleren Angriff provozieren.
- Mit regelkonformer Abseitsregel spielen.
- Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Ein Angreifer darf sich als freier Anspieler auch in der unteren Zone bewegen.

### Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer und Verteidiger positionsgetreu aufstellen.
- Die Verteidiger fächern bei Ballgewinn breit auf und spielen zielstrebig in die Tiefe auf die Kontertore.
- Bei Ballverlust schalten die Angreifer direkt um und versuchen die sofortige Rückeroberung.
- Möglichst flach und mit wenig Kontakten spielen.

# SCHLUSSTEIL: Angriffskombination in einer Zone

von Christian Wück (14.07.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die horizontale Zonenmarkierung entfernen

## Ablauf

- Die Teams spielen 6 gegen 5 plus Torhüter.
- Jede Aktion startet mit dem Zuspiel des Torhüters zu einem Angreifer.
- Bevor die Angreifer frei auf das Tor spielen, passen sie sich 8-mal innerhalb der Zone zu.
- Mit Abseitsregel spielen.
- Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn auf die 2 Kontertore.
- Aufgabenwechsel nach 6 Minuten.

## Variationen

- Die Angreifer agieren mit maximal 3 Kontakten.
- Wettbewerb: Wie viele von zehn Angriffen führen zu einem Torerfolg?
- Freies Spiel nach Zuspiel des Torhüters.

## Tipps und Korrekturen

- Beim Kombinationsspiel Flachpässe einfordern.
- Möglichst feste Pässe in den Fuß spielen.
- In den gegnerfernen Fuß passen.
- Die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.