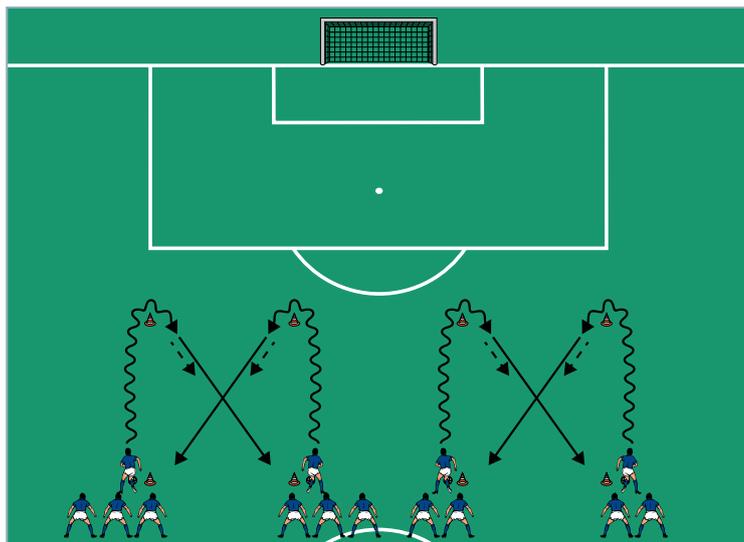


# AUFWÄRMEN 1: Dribbling und Rückpass

von Marcus Sorg (22.09.2015)



## Organisation

- 2 quadratische Felder markieren
- Die Spieler an den Startpositionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler haben je 1 Ball

## Ablauf

- Die Startspieler dribbeln um das gegenüberliegende Wendehütchen und passen jeweils diagonal zum jeweils nächsten Spieler am dortigen Starthütchen.
- Anschließend laufen sie ihren Abspielen zum jeweils anderen Starthütchen nach und stellen sich dort wieder an.

## Variationen

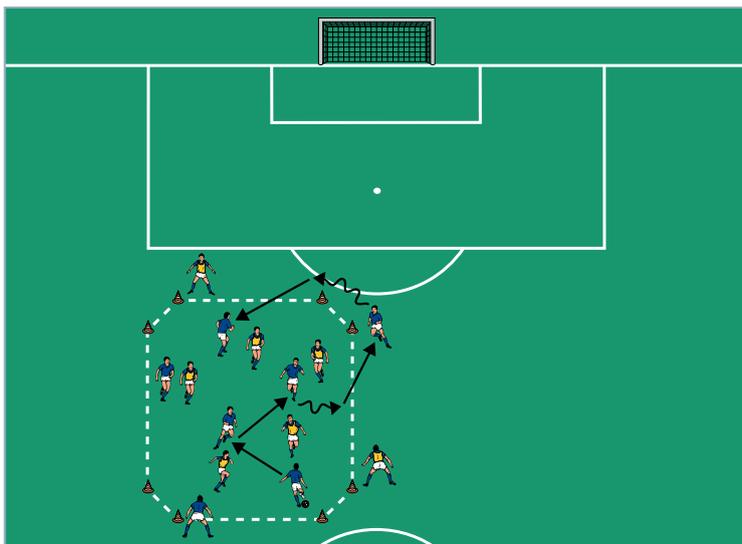
- Die Starthütchen nach außen versetzen (ein trapezförmiges Feld markieren), so dass das Dribbling leicht schräg erfolgt.
- Die Spieler müssen jeweils eine Finte in ihre Dribblings einbauen.

## Tipps und Korrekturen

- Jeweils mit dem äußeren Fuß dribbeln und passen.
- Präzise mit der rechten bzw. linken Innenseite zuspieren.
- Darauf achten dass das Standbein der Passgeber jeweils in Passrichtung zeigt.
- Vor den Abspielen Blickkontakt aufbauen und den Zuspielen als Passempfänger aktiv entgegenstarten.

# AUFWÄRMEN 2: Kombinationsspiel mit Rück- pässen

von Marcus Sorg (22.09.2015)



## Organisation

- Ein Feld mit diagonalen Hütchentoren an den Ecken markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 2 Außenspieler, die sich an den Hütchentoren aufstellen

## Ablauf

- 5 gegen 5 auf Ballhalten.
- Die Ballbesitzer dürfen die eigenen Außenspieler jederzeit einbeziehen.
- Nach einem Anspiel zum Außenspieler umdribbelt dieser das jeweilige Hütchentor und dribbelt ins Feld.
- Gleichzeitig übernimmt der Passspieler die Aufgabe als Außenspieler usw.
- Jeder Pass zum Außenspieler ergibt 1 Punkt für die Teamwertung.
- Welche Mannschaft hat zum Schluss die meisten Punkte erzielt?

## Variationen

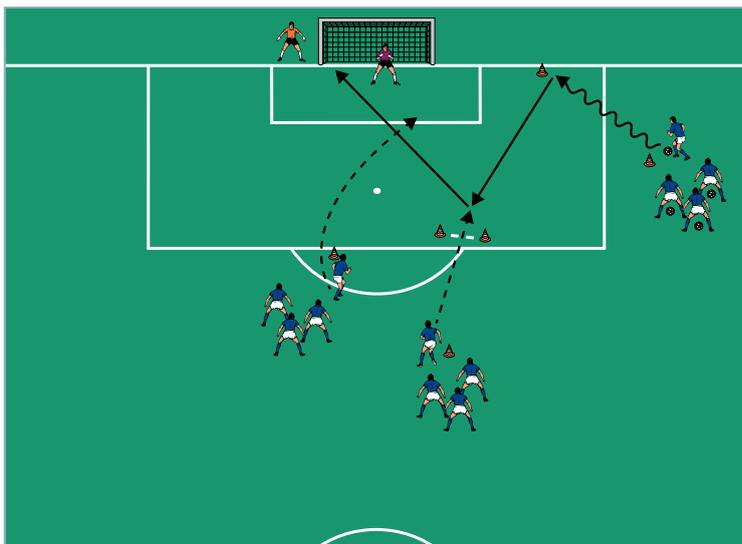
- Die Passgeber müssen jeweils durch die Hütchentore zu ihren Außenspielern passen, die sich jeweils dahinter anbieten. Der Passempfänger darf entscheiden, ob er rechts oder links um das Hütchentor herum ins Feld dribbelt.
- Die Außenspieler einer Mannschaft nicht diagonal sondern nebeneinander aufstellen, so dass eine Spielrichtung entsteht.

## Tipps und Korrekturen

- In der Feldmitte schnell und gezielt kombinieren.
- Als Passgeber nach dem Zuspiel nach außen sofort auf die neue Position laufen.
- Den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.
- Die Feldgröße dem Könnensstand der Spieler anpassen.

# HAUPTTEIL 1: Nachrücken-Torschuss I

von Marcus Sorg (22.09.2015)



## Organisation

- Vor 1 Tor mit Torhüter 1 Hütchentor und Positionshütchen errichten
- Die Spieler an den Stationen verteilen
- Die Startspieler am Flügel haben je 1 Ball

## Ablauf

- Die Außenspieler dribbeln zur Grundlinie.
- Gleichzeitig starten der jeweils erste Stürmer in Richtung 'kurzer Pfosten' sowie der nachrückende 'Mittelfeldspieler' durch das Hütchentore.
- Der Ballbesitzer spielt nach hinten zum 'Nachrücken' der sofort abschießt.
- Nach einigen Durchgängen die Positionen wechseln.

## Variationen

- Über die jeweils andere Seite spielen.
- Der Torschütze muss per Direktschuss abschließen.
- Die Zuspiele variieren: Auch auf den Stürmer spielen, der ebenfalls abschließt.
- 1 Verteidiger bestimmen, der sich vor dem Tor aufstellt.

## Tipps und Korrekturen

- Als Passgeber präzise mit der Innenseite in Richtung Hütchentor zuspielen.
- Als Passempfänger mit dem richtigen Timing in den Ball starten, so dass der Spieler sofort abschließen kann.
- Darauf achten, dass der Stürmer jeweils mit höchstem Tempo vor das Tor startet, auch wenn er das Zuspiel zunächst nicht erhält.

## HAUPTTEIL 2: Nachrücker-Torschuss II

von Marcus Sorg (22.09.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich 1 weiteres Positionshütchen auf der Seite aufstellen
- Die Spieler an den Positionen verteilen
- Jetzt haben die Startspieler im Zentrum je 1 Ball

### Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt spielt der 'Mittelfeldspieler' einen Doppelpass mit dem 'Mittelstürmer' und passt dann auf den Außenspieler, ehe er zum Zuspiel durch das Hütchentor läuft.
- Der Stürmer umläuft zunächst ein Hütchen des Hütchentores, ehe er auf den 'kurzen Pfosten' startet.
- Nach einigen Durchgängen die Positionen wechseln.

### Variationen

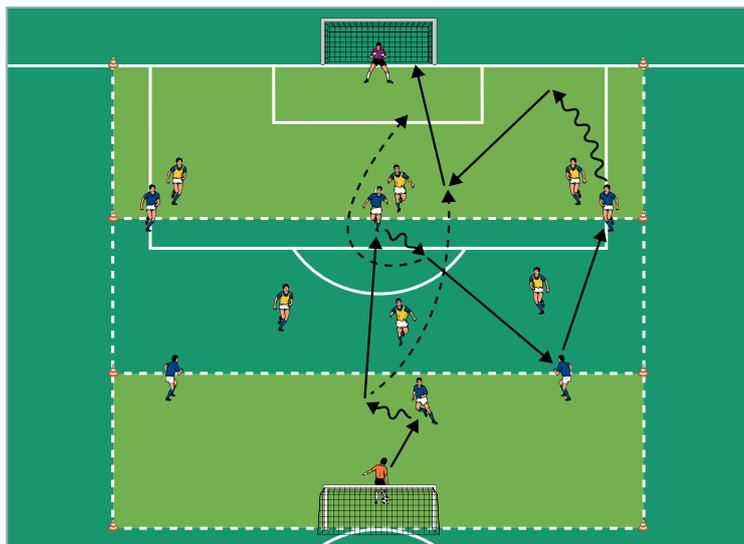
- Über die jeweils andere Seite spielen.
- 1 Verteidiger bestimmen, der sich im Zentrum vor dem Tor aufstellt.

### Tipps und Korrekturen

- Im Spiel soll der Stürmer die gegnerischen Verteidiger mit kreativen Laufwegen stets in Bewegung halten.
- Auf flache und exakte Zuspiele achten.
- Der Verteidiger (siehe Variationen) muss sich entscheiden, ob er den Mittelstürmer deckt oder den nachrückenden Mittelfeldspieler attackiert.

# SCHLUSSTEIL: Rückpass-Spiel

von Marcus Sorg (22.09.2015)



## Organisation

- Ein 40 x 50 Meter großes Feld mit Toren markieren
- Jeweils 11 Meter vor den Toren eine Rückpasszone errichten
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

## Ablauf

- 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Gültige Treffer dürfen nur nach einer Passaufgabe aus der Rückpasszone erzielt werden.

## Variationen

- Die Größe der Rückpasszone variieren.
- Gültige Treffer können außerdem nur per Direktschuss erzielt werden.
- Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Auf ein möglichst schnelles und präzises Kombinationsspiel achten.
- Die Außenspieler immer wieder zum Dribbling auf die Grundlinie ermutigen.
- Der Mittelstürmer sollte stets in Richtung 'kurzer Pfosten' starten, um hier Torgefahr auszustrahlen.