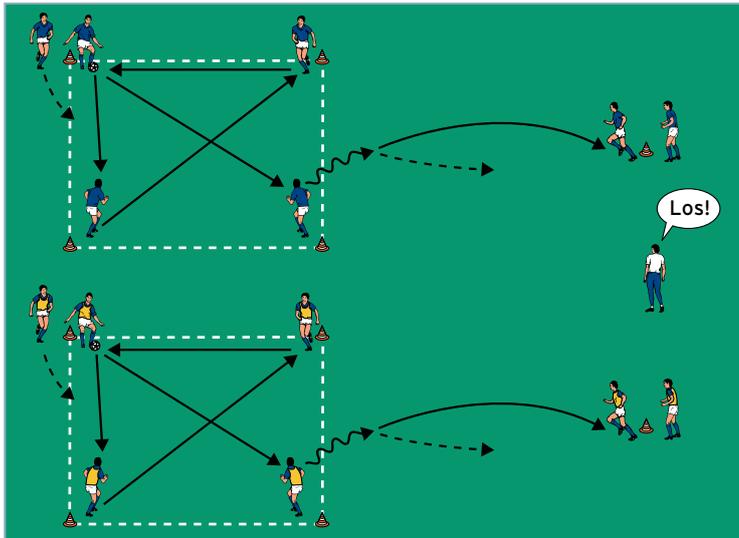


# AUFWÄRMEN 1: Pass-Flipper

von Christian Wück (17.11.2015)



## Organisation

- Zwei 15 x 20 Meter große Felder nebeneinander markieren
- 20 Meter neben den Feldern je 1 Zielhütchen aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 7 Spielern bilden
- Die Spieler auf die Positionen verteilen

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler mit dem Pass zu einem Mitspieler und spielen 4 beliebige Pässe in der jeweiligen Gruppe.
- Der Empfänger des vierten Passes dribbelt aus dem Feld und spielt einen Flugball auf den Mitspieler am Zielhütchen.
- Der Passgeber wechselt zum Zielhütchen und der Passempfänger dribbelt zum Starthütchen.

## Variationen

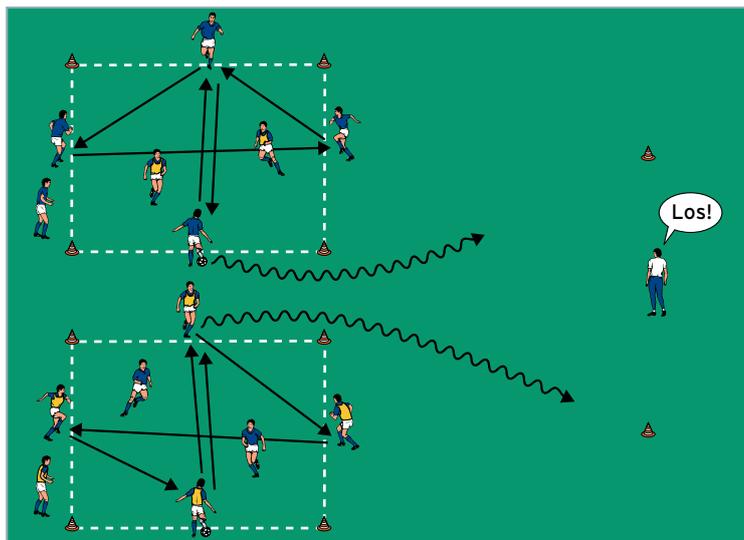
- Nur Direktspiel erlauben.
- Die Aktion läuft als Wettkampf ab: Die Mannschaft, die die Aktion zuerst abgeschlossen hat, erhält 1 Punkt.
- Nur mit rechts/links passen.

## Tipps und Korrekturen

- Möglichst nah an den Hütchen stehen bleiben und nur 1 bis 2 Schritte ins Feld machen.
- Durch die schnelle Kombination ähnelt die Aktion einem Flipperspiel.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.

## AUFWÄRMEN 2: 4-gegen-2-Wettkampf

von Christian Wück (17.11.2015)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden
- Jeweils 2 Spieler stellen sich als Verteidiger in die Mitte des gegnerischen Feldes

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen sich die Teams 5 Pässe im 4 gegen 2 zu.
- Der Empfänger des fünften Passes dribbelt zum Zielhütchen und stoppt den Ball dort ab.
- Sobald er das Zielhütchen erreicht hat, startet die nächste Aktion.
- Welche Mannschaft stoppt in 2 Minuten die meisten Bälle am Zielhütchen?

### Variationen

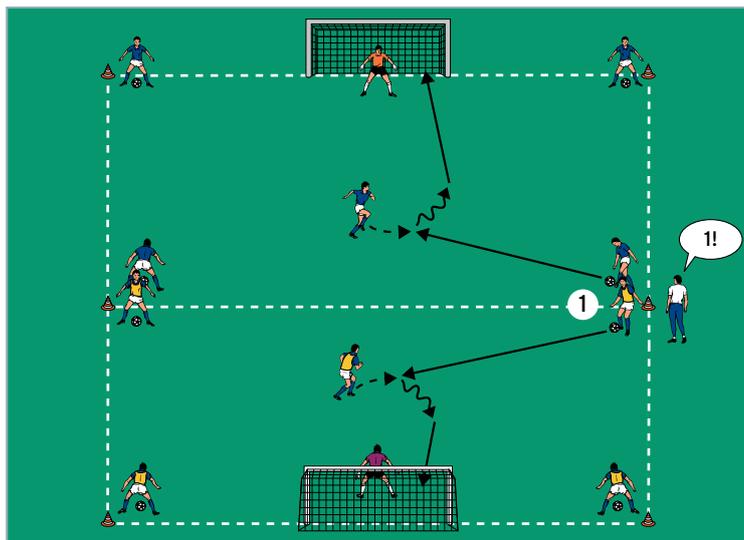
- Mit maximal 2 Kontakten spielen.
- Nur Direktspiel erlauben.
- Mit 3 Pflichtkontakten agieren.

### Tipps und Korrekturen

- Das beliebte 'Kreisspiel' wird durch das Dribbling zum Zielhütchen leicht abgewandelt.
- Hierdurch werden kurze Antritte mit Ball in die Aktion eingebaut.
- Mehrere Durchgänge spielen.
- Die Verteidiger regelmäßig tauschen.
- Genügend Bälle am Starthütchen bereithalten.

# HAUPTTEIL 1: Torschuss-Spiel I

von Christian Wück (17.11.2015)



## Organisation

- 1 Feld in der Größe eines doppelten Strafraums mit 2 Toren mit Torhütern errichten
- Mit Hütchen Positionen markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Die Spieler auf die Positionen verteilen und durchnummerieren

## Ablauf

- Jede Mannschaft stellt 1 Stürmer im Feld.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Der aufgerufene Spieler passt zum Angreifer im Feld, der mitnimmt und im 2. Kontakt auf das Tor schießt.
- Anschließend bestimmt der Trainer den nächsten Zuspeler.
- Der Spieler, der nach 4 Aktionen mehr Treffer erzielt, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.
- Danach die Positionen tauschen und einen neuen Durchgang starten.

## Variationen

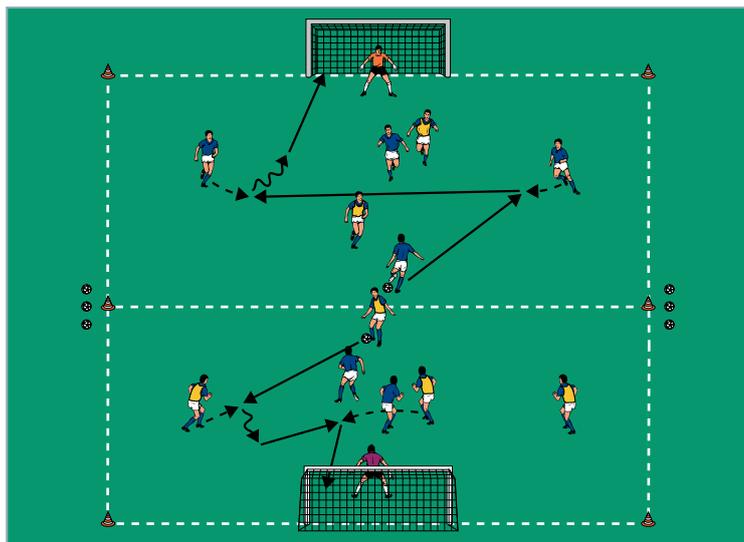
- Der Stürmer agiert mit 3 Pflichtkontakten.
- Die Zuspiele erfolgen per Einwurf.
- Alle erzielten Treffer mit 1 Punkt werten.
- Nur direkt abschließen.

## Tipps und Korrekturen

- Der Stürmer postiert sich jeweils im Bereich des Elfmeterpunktes.
- Hierhin kehrt er nach jeder Aktion zurück.
- Mindestens so viele Durchgänge spielen, dass jeder Spieler einmal Stürmer war.
- Zielstrebig abschließen.

## HAUPTTEIL 2: Torschuss-Spiel II

von Christian Wück (17.11.2015)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- An der Mittellinie Bälle bereitlegen
- 2 Mannschaften bilden und die Spieler im Feld verteilen

### Ablauf

- Jede Mannschaft stellt 2 Verteidiger.
- Der Trainer startet durch ein Kommando die Aktion.
- Die Angreifer versuchen, im 4 gegen 2 möglichst viele Treffer zu erzielen.
- Alle Angriffe von der Mittellinie aus starten.
- Die Spielzeit beträgt jeweils 2 Minuten.
- Die Verteidiger nach jedem Durchgang wechseln.

### Variationen

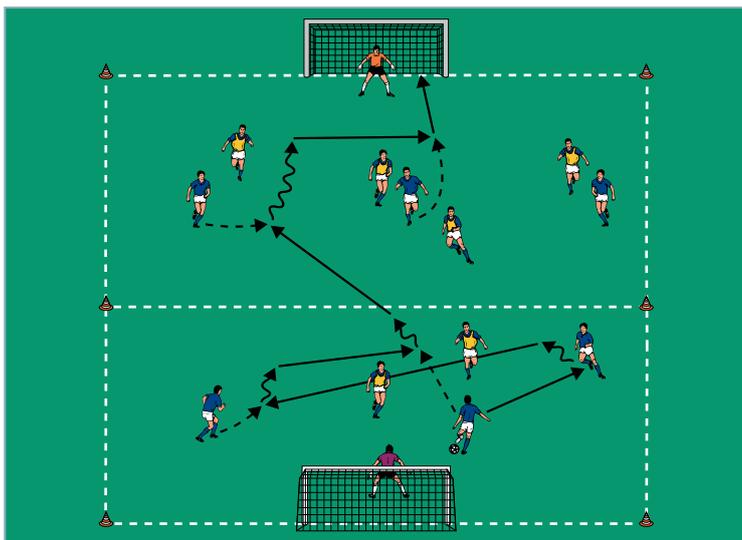
- Mit maximal 2 Kontakten agieren.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern und aus dem Feld zu spielen, wird 1 Punkt abgezogen.

### Tipps und Korrekturen

- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Dennoch bei Ballbesitz Ruhe und Übersicht bewahren.
- Jede Aktion sollte zum Abschluss gebracht werden.
- Nach jedem hochintensiven Durchgang eine kurze Pause einlegen.
- Nach Balleroberung spielen die Verteidiger aus dem Feld.

# SCHLUSSTEIL: Kontakte-Spiel

von Christian Wüick (17.11.2015)



## Organisation

- Ein 50 x 40 Meter großes Feld mit 2 großen Toren mit Torhütern errichten
- Eine Mittellinie markieren
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und im Feld aufstellen

## Ablauf

- Die Teams treten im 6 gegen 6 gegeneinander an.
- In der eigenen Hälfte sind maximal 3 und in der gegnerischen Hälfte maximal 2 Kontakte erlaubt.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

## Variationen

- Die Kontaktzahl variieren.
- Jede Mannschaft bestimmt einen Joker-spieler, der mit freien Kontakten spielt.
- Treffer nach direktem Abschluss zählen doppelt.

## Tipps und Korrekturen

- Durch die Kontaktvorgaben wird der Schwerpunkt aus dem Hauptteil in den Schlussteil übertragen.
- Der Trainer kann jedoch immer wieder freie Spielphasen einbauen.
- Möglichst zielstrebig zum Tor spielen.