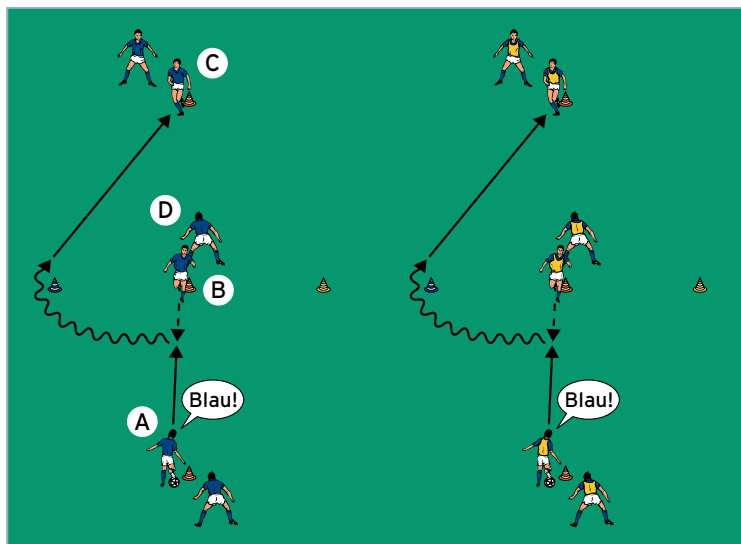


# AUFWÄRMEN 1: Farben-Drehung

von Frank Engel (22.03.2016)



## Organisation

- Zwei 30 Meter lange Rauten mit Mittelhütchen markieren
- Die seitlichen Hütchen in unterschiedlichen Farben markieren
- 2 Gruppen zu je 6 Spielern bilden
- Die Spieler auf die Positionen verteilen
- A jeweils mit Ball

## Ablauf

- A startet per Zuruf einer Farbe die Aktion und passt zu B.
- B kommt dem Zuspiel entgegen und nimmt zum entsprechenden Hütchen mit.
- Sobald er das Hütchen erreicht hat, passt er zu C.
- C startet per Zuruf einer Farbe die nächste Aktion und passt zu D usw.
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

## Variationen

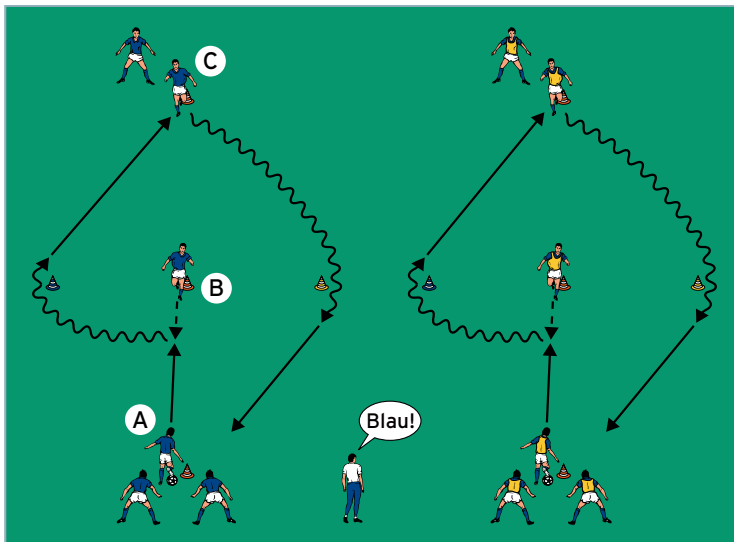
- Der Trainer gibt die Farben für beide Felder vor.
- D nimmt zu der Farbe mit, die nicht von B genutzt wurde.
- Nur mit rechts/links dribbeln und passen.

## Tipps und Korrekturen

- Den Zuspielen aktiv entgegengehen.
- Auf ein flaches und sauberes Passspiel achten.
- Laute und deutliche Kommandos geben.

## AUFWÄRMEN 2: Kontroll-Wettlauf

von Frank Engel (22.03.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Spieler auf die Positionen verteilen
- A jeweils mit Ball

### Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf einer Farbe die Aktion.
- A passt zu B. B kommt dem Zuspiel entgegen, nimmt zum entsprechenden Hütchen mit und passt zu C.
- C dribbelt am nicht aufgerufenen Hütchen vorbei und passt zurück zu A.
- Die Mannschaft, die zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt.

### Variationen

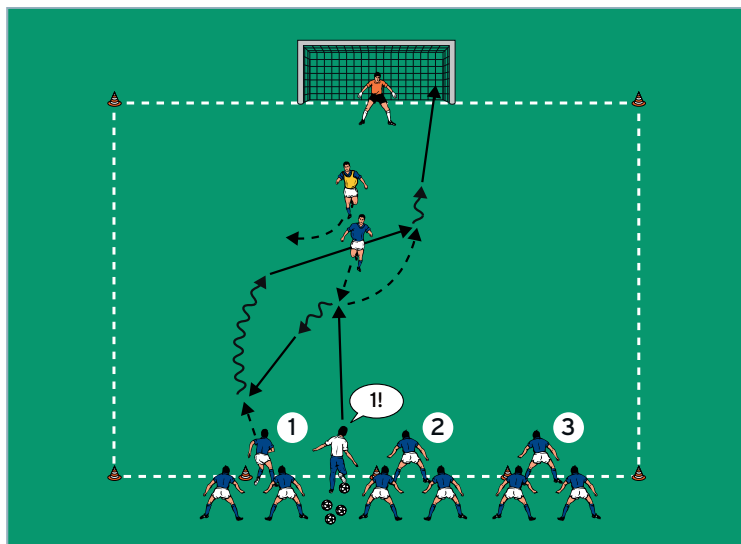
- Die Aktion läuft als Staffel ab: Erst nach einem kompletten Durchgang ist die Aktion beendet.
- B dribbelt zum nicht aufgerufenen Hütchen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- B steht mit dem Rücken zu A, dreht sich auf das Trainerkommando und dribbelt zum nicht aufgerufenen Hütchen.
- B lässt das Zuspiel auf A klatschen, der tief zu C spielt.

### Tipps und Korrekturen

- In der Aktion kommen 2 Arten der Ballkontrolle zum Einsatz: mit dem Rücken zur Spielrichtung und frontal.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel mit der Innenseite achten.
- Laute und deutliche Kommandos geben.
- Die Teams zählen die erzielten Punkte jeweils laut mit.

# HAUPTTEIL 1: Kontroll-Auftakt I

von Frank Engel (22.03.2016)



## Organisation

- Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Auf der Grundlinie gegenüber 3 Positionen 1, 2 und 3 markieren und die Spieler auf die Positionen verteilen
- 1 Angreifer und 1 Verteidiger stellen sich 15 Meter vor dem Tor mit Torhüter auf
- Der Trainer stellt sich mit Bällen zwischen die Positionen 1 und 2

## Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf einer Zahl die Aktion und passt zum Angreifer ins Feld.
- Der aufgerufene Spieler rückt ins Feld nach.
- Der Angreifer kontrolliert das Zuspiel und versucht mit seinem Partner im 2 gegen 1 zum Torabschluss zu kommen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er mit einem Pass zum Trainer.

## Variationen

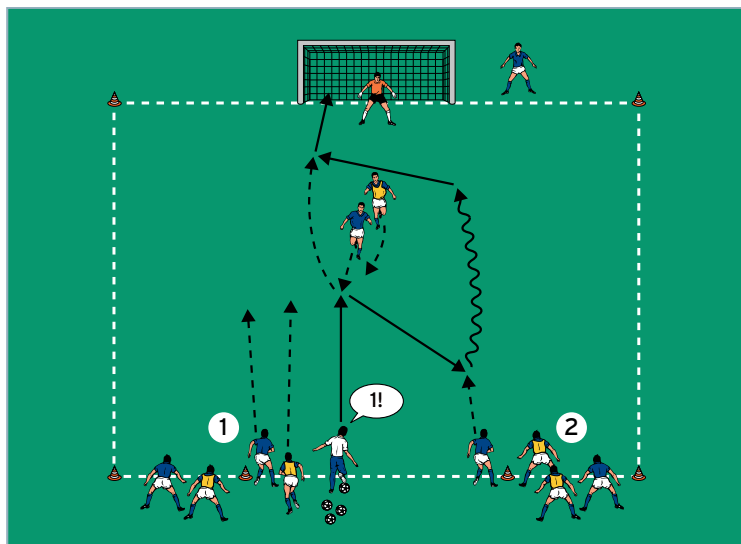
- Der Trainer ruft 2 Zahlen auf: Der erste aufgerufene Spieler passt zum Stürmer und der zweite Spieler startet ins Feld.
- Der Angreifer lässt direkt zum aufgerufenen Spieler klatschen, der daraufhin ins Feld dribbelt.
- Der Verteidiger kontert mit einem Dribbling über eine der Seitenlinien.

## Tipps und Korrekturen

- Der Angreifer im Feld darf den Ball nicht direkt klatschen lassen. Er soll ihn so kontrollieren, dass der Verteidiger nicht an den Ball kommt.
- Die Spieler im Feld regelmäßig wechseln.
- Zielstrebig zum Abschluss kommen: Der Angriff darf maximal 8 Sekunden dauern.

## HAUPTTEIL 2: Kontroll-Auftakt II

von Frank Engel (22.03.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau weiter nutzen
- Angreifer und Verteidiger benennen
- Die Spieler auf die Positionen verteilen

### Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf einer Zahl die Aktion und passt zum Angreifer im Feld.
- Gleichzeitig starten 2 Angreifer und der aufgerufene Verteidiger ins Feld.
- Die Angreifer versuchen im 3 gegen 2 zum Torabschluss zu kommen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie mit einem Pass zum Trainer.

### Variationen

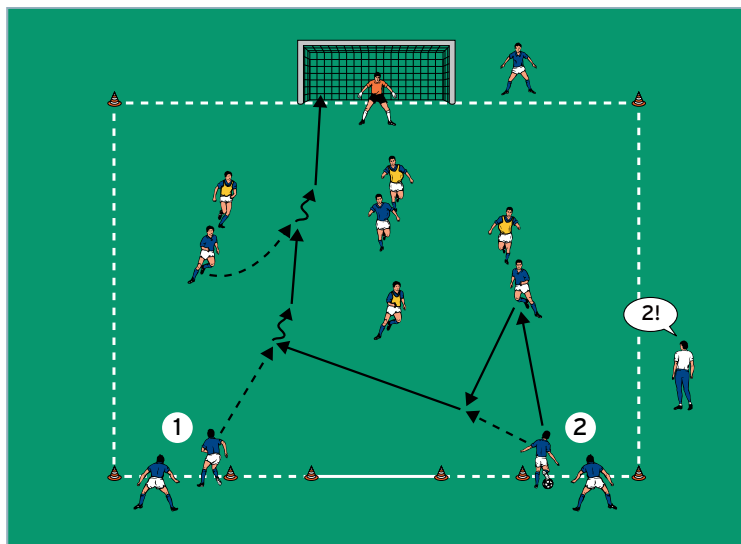
- Treffer des Angreifer im Feld zählen doppelt.
- Die Verteidiger kontern mit einem Dribbling über die Grundlinie der Angreifer.
- Die Angreifer agieren mit maximal 3 Kontakten.

### Tipps und Korrekturen

- In dieser Spielform ist es nicht nur wichtig, dass der Angreifer im Feld den Ball gut kontrolliert.
- Legt er den Ball auf einen Mitspieler ab, so ist seine Kontrolle mitentscheidend dafür, ob die Überzahlsituation ausgespielt werden kann.
- Die Spieler vor dem Tor regelmäßig wechseln.

# SCHLUSSTEIL: Überzahl-Angriff

von Frank Engel (22.03.2016)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter nutzen
- Auf der Grundlinie gegenüber des Tores eine 3 Meter lange Konterlinie markieren
- 8 Angreifer und 4 Verteidiger benennen
- 3 Angreifer und die Verteidiger im Feld aufstellen, die anderen Spieler auf die Positionen verteilen

## Ablauf

- Die Angreifer starten jede Aktion von der Grundlinie aus.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Zahl die jeweilige Aktion.
- Der aufgerufene Angreifer passt zu einem Mitspieler und beide Angreifer starten von der Grundlinie ins Feld nach.
- Die Angreifer versuchen nun, im 5 gegen 4 zum Torabschluss zu kommen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie über die Hütchenlinie.

## Variationen

- Nur 1 Angreifer startet ins Feld nach und das Spiel läuft im 4 gegen 4.
- Die Angreifer agieren mit maximal 3 Kontakten.
- Jeder Angriff läuft maximal 20 Sekunden.

## Tipps und Korrekturen

- Jede Aktion zum Ende durchspielen.
- Die Angreifer im Feld sollten zu Beginn einen ausreichenden Abstand zur Grundlinie einhalten, um dem Zuspiel entgegengehen zu können.
- Nach einigen Durchgängen neue Verteidiger benennen.