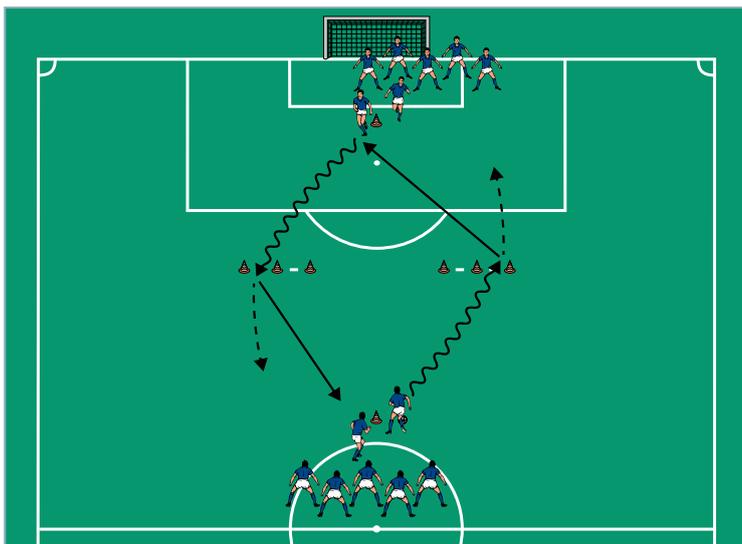


# AUFWÄRMEN 1: Technik-Raute I

von Michael Feichtenbeiner (05.04.2016)



## Organisation

- Einen Parcours mit doppelten Hütchentoren und 2 gegenüberliegenden Starthütchen aufbauen
- 2 Gruppen bilden und an den Starthütchen aufstellen
- Der erste Spieler auf einer Seite hat 1 Ball

## Ablauf

- Der Ballbesitzer dribbelt zum rechten doppelten Hütchentor und passt zum ersten Spieler am gegenüberliegenden Starthütchen.
- Dieser dribbelt zum anderen doppelten Hütchentor und passt ebenfalls auf die andere Seite usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils anderen Seite nach und stellen sich dort wieder an.

## Variationen

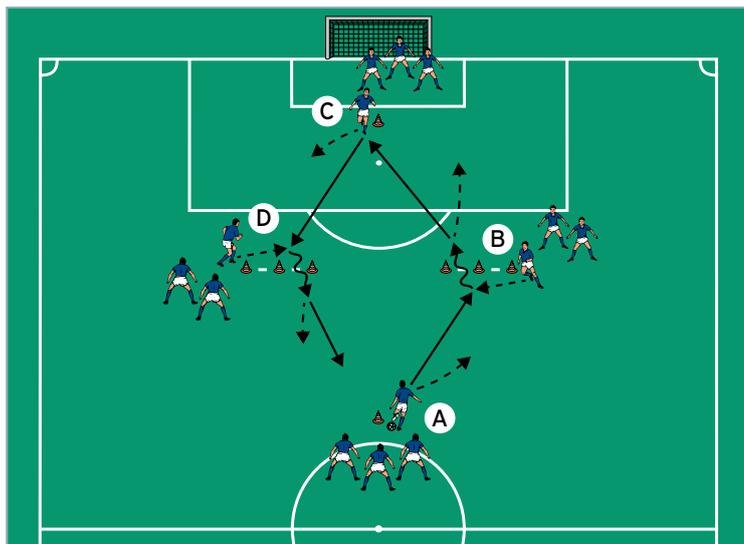
- Die Spielrichtung wechseln und im Uhrzeigersinn durch den Parcours dribbeln.
- Vor den Hütchentoren jeweils eine Finte durchführen.

## Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Zuspiele achten.
- Jeweils mit der Innenseite in die Vorwärtsbewegung mitnehmen.
- Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.
- Im Gegenuhrzeigersinn mit rechts sowie im Uhrzeigersinn mit links zuspieren.

# AUFWÄRMEN 2: Technik-Raute II

von Michael Feichtenbeiner (05.04.2016)



## Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmern 1 weiter verwenden
- Zusätzlich Spieler an den beiden Hütchentoren aufstellen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

## Ablauf

- A passt zu B, der durch die entfernte Seite des doppelten Hütchentores an- und mitnimmt.
- Anschließend passt B zu C, der auf D weiterleitet.
- D nimmt ebenfalls durch die entfernte Seite des doppelten Hütchentores mit, passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

## Variationen

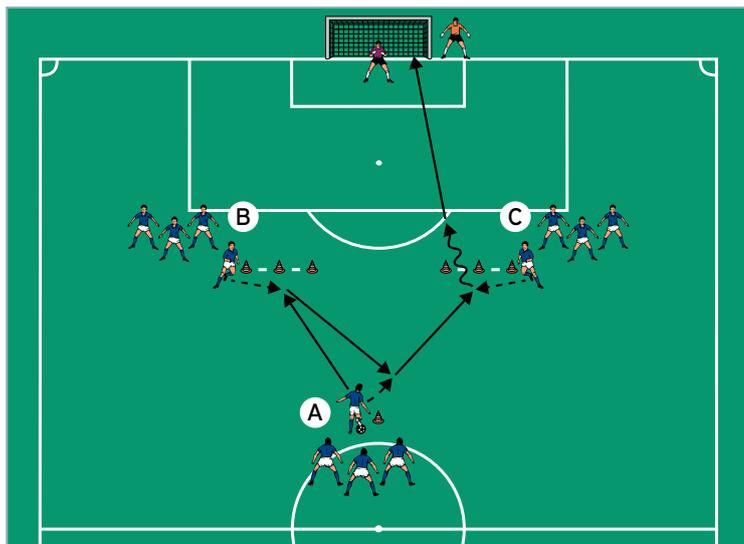
- Die Spielrichtung ändern: Im Uhrzeigersinn um das Feld passen.
- Bei der Ballannahme nach außen durch die nahe Seite des doppelten Hütchentores aufdrehen.

## Tipps und Korrekturen

- Den Anspielen nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- Sofort in die Drehung an- und mitnehmen.
- Stramme Zuspiele in den Fuß des Mitspielers fordern.
- Im Gegenuhrzeigersinn mit rechts sowie im Uhrzeigersinn mit links zuspielen.

# HAUPTTEIL 1: Passkombination im Zentrum I

von Michael Feichtenbeiner (05.04.2016)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Das Positionshütchen am Torraum entfernen
- Zusätzlich 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

## Ablauf

- A spielt einen Doppelpass mit B und passt dann auf C, der durch die entfernte Seite des doppelten Hütchentores an- und mitnimmt.
- Anschließend schießt C auf das Tor mit Torhüter ab.
- Nach jeder Aktion rücken alle beteiligten Spieler eine Position weiter.

## Variationen

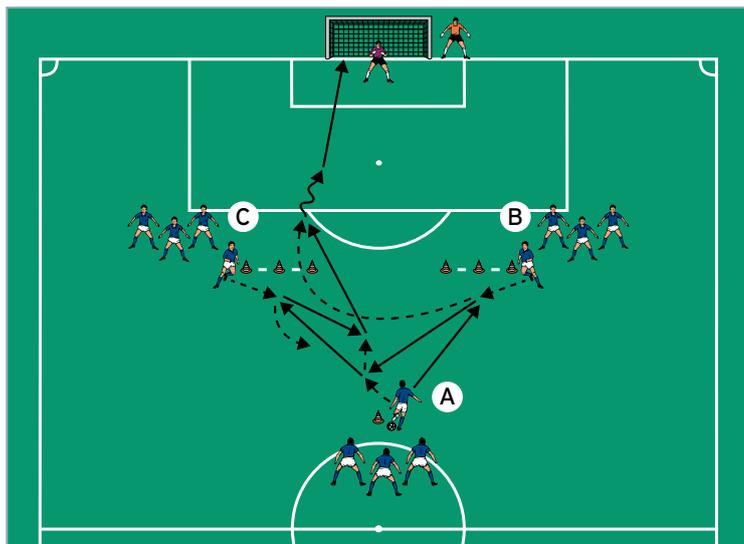
- B passt sofort quer auf C, der durch das doppelte Hütchentor zum Tor hin an- und mitnimmt.
- C passt auf B quer, der abschließt.

## Tipps und Korrekturen

- Auf ein schnelles Entgegenkommen nach vorherigem Blickkontakt achten.
- Stramme Pässe in den Fuß der Mitspieler fordern.
- Als Passempfänger schnellstmöglich zum Tor aufdrehen.

## HAUPTTEIL 2: Passkombination im Zentrum II

von Michael Feichtenbeiner (05.04.2016)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten

### Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt spielt A sowohl mit B als auch mit C einen Doppelpass.
- Anschließend laufen B und C durch die jeweils anderen Hütchentore vor das Tor.
- A passt in den Lauf von B, der abschließt.

### Variationen

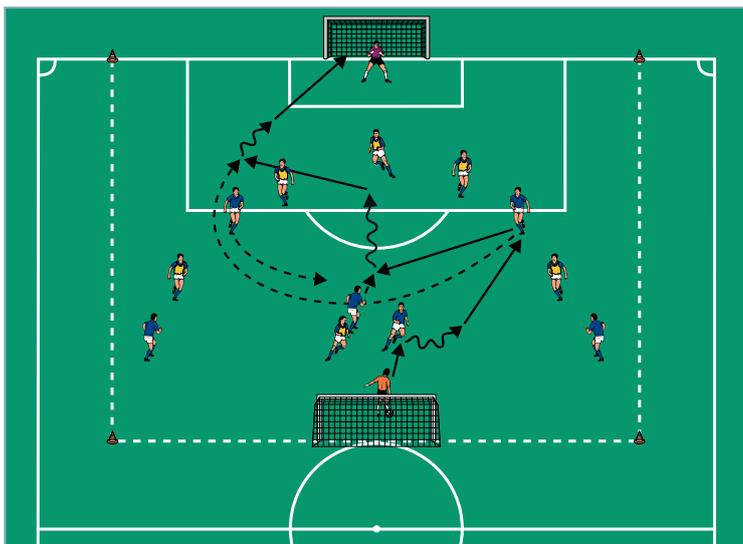
- B hinterläuft A, bevor er durch das andere Hütchentor vor das Tor startet.
- B legt abschließend auf C quer, der abschließt.

### Tipps und Korrekturen

- Auf eine schnelle Passfolge achten.
- Die Laufwege beim Kreuzen/Hinterlaufen gegenseitig abstimmen.
- Zielstrebig abschließen.

# SCHLUSSTEIL: Kombinations-Spiel mit 2 Stürmern

von Michael Feichtenbeiner (05.04.2016)



## Organisation

- Ein 45 x 55 Meter großes Feld mit Toren markieren
- 2 Teams einteilen
- Jede Mannschaft stellt 1 Torhüter

## Ablauf

- 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Treffer nach einem Kreuzen zählen 3-fach.
- Mit Abseits spielen!

## Variationen

- 7 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen und in Über-/Unterzahl spielen.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Schwerpunkt ist das ständige Entgegenkommen und Kreuzen der beiden Stürmer.
- Die Spieler müssen sich dabei gut untereinander abstimmen und jeweils Blickkontakt aufbauen.
- Den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.