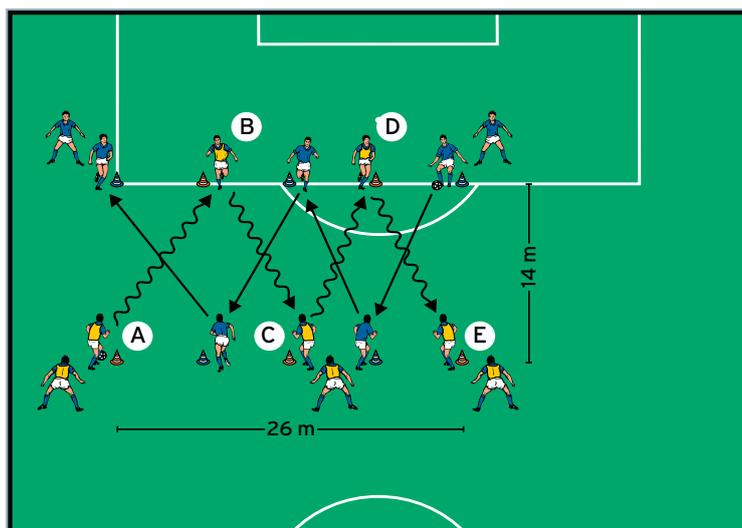


# AUFWÄRMEN 1: Technik im Winkel-Parcours

von Armin Friedrich (21.10.2014)



## Organisation

- Vor dem Strafraum mit verschiedenfarbigen Hütchen einen Passparcours errichten
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler an 2 diagonal gegenüberliegenden Hütchen haben je 1 Ball

## Ablauf

- Die Spieler an den roten Hütchen dribbeln von Hütchen zu Hütchen (A zu B zu C usw.) und übergeben jeweils an den ersten Mitspieler.
- Gleichzeitig passen sich die Spieler an den blauen Hütchen in entgegengesetzter Richtung zu.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

## Variationen

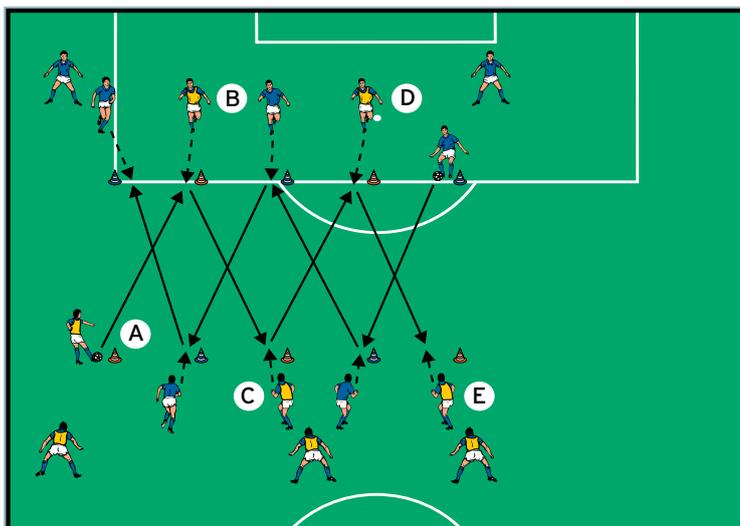
- Nur mit rechts/links dribbeln bzw. passen.
- Beide Gruppen passen sich zu.
- Mit genau 2 Kontakten zuspiesen (annehmen, passen).

## Tipps und Korrekturen

- Den Ball möglichst direkt mit dem ersten Kontakt in die neue Passrichtung mitnehmen.
- Darauf achten, dass alle Spieler den Kopf heben, um nicht in die Passwege zu dribbeln bzw. die Dribbler in der Feldmitte nicht zu treffen.
- Mit beiden Füßen dribbeln bzw. passen und annehmen.

## AUFWÄRMEN 2: Passen und Entgegenstarten im Winkel-Parcours

von Armin Friedrich (21.10.2014)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die Spieler stellen sich jetzt jeweils 2 Meter hinter den Hütchen auf

### Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt passen sich alle Spieler von Hütchen zu Hütchen zu.
- Die jeweiligen Passempfänger starten den Zuspielen mit einer Auftaktbewegung aktiv entgegen.

### Variationen

- Mit genau 2 Kontakten zuspielen (annehmen, passen).
- Im Direktspiel zupassen.

### Tipps und Korrekturen

- Auf eine offene Stellung der Passempfänger sowie Blickkontakt vor den Abspielen achten.
- Im Direktpassspiel (siehe Variationen) zunächst langsamer zupassen, damit die Präzision nicht leidet.

# HAUPTTEIL 1: 8-gegen-6-Angriffsspiel auf 5 Zonen-Felder

von Armin Friedrich (21.10.2014)



## Organisation

- Zwischen Strafraum und Mittellinie fünf quadratische Zonen-Felder nebeneinander markieren
- Auf der Mittellinie 2 Hütchentore errichten
- 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen
- Die Verteidiger im 4-2-System aufstellen
- 4 Felder mit je 1 Angreifer besetzen

## Ablauf

- Die Angreifer versuchen, sich im 8 gegen 6 in den eigenen Reihen zuzupassen.
- Ziel ist es, jeweils einmal in jedes der 5 Felder zu passen (= 1 Punkt).
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die beiden Hütchentore auf der Mittellinie.

## Variationen

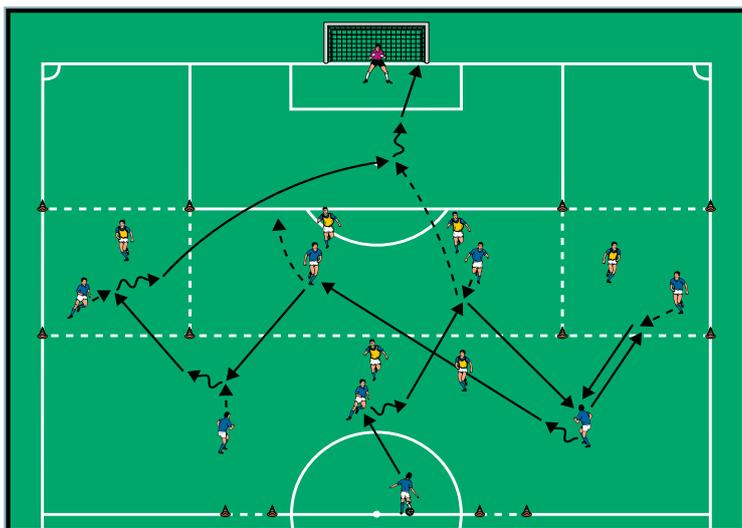
- Die Feldtiefe der Zonen variieren: Je größer die Felder, desto einfacher ist die Aufgabe für die Angreifer.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

## Tipps und Korrekturen

- Schwerpunkt dieses Spiels ist das Timing beim Entgegenstarten der Passempfänger.
- Den Ball jeweils geschickt mit dem Körper abschirmen und zu einem anderen Mitspieler in die Mittelfeld-Zone zurückpassen.
- Die Verteidiger sollen die gegnerischen Angreifer beim Felderwechsel übergeben bzw. übernehmen.
- Die beiden 'Sechser' der Verteidiger sowie weitere Angreifer dürfen die Zonen-Felder nicht betreten.
- Der Torhüter trainiert separat.

## HAUPTTEIL 2: 8 gegen 6 auf 3 Zonen-Felder und 1 Großtor

von Armin Friedrich (21.10.2014)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die 3 zentralen Zonen-Felder zu einem zusammenführen
- Das Großtor mit Torhüter besetzen

### Ablauf

- 8 gegen 6 auf das Tor sowie die beiden Hütchentore.
- Die Angreifer müssen einen Steilpass in eines der Felder vor dem Strafraum spielen.
- Anschließend freies Spiel bis zum Torabschluss.

### Variationen

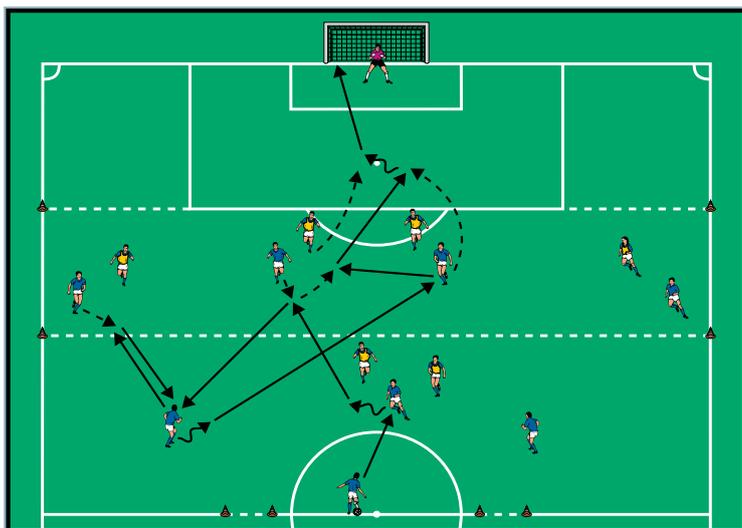
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Die Angreifer müssen 2-mal in die Zonen passen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.

### Tipps und Korrekturen

- Ein möglichst schnelles Kombinationsspiel fordern.
- Als Angreifer situativ kreuzen und sich rege zum Zuspiel anbieten.

# SCHLUSSTEIL: Zonen-Feld-Spiel im 8 gegen 6

von Armin Friedrich (21.10.2014)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die 3 Zonen-Felder vor dem Strafraum jetzt zu einem Aktionsfeld zusammenführen

## Ablauf

- 8 gegen 6 auf das Tor mit Torhüter sowie auf die gegenüberliegenden Hütchentore.
- Die Angreifer müssen zunächst 3-mal in das Zonen-Feld passen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.

## Variationen

- Die Größe des Zonen-Feldes variieren.
- Die Angreifer müssen nur einmal ins Zonen-Feld passen.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Das Zonen-Feld entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Außenspieler der Ballbesitzer sollen sich möglichst breit an den Seitenlinien postieren, um jederzeit anspielbereit zu sein.
- Darauf achten, dass die Stürmer stets in Bewegung sind, gegebenenfalls ihre Laufwege kreuzen und den Zuspielen aus dem Mittelfeld aktiv entgegenstarten.