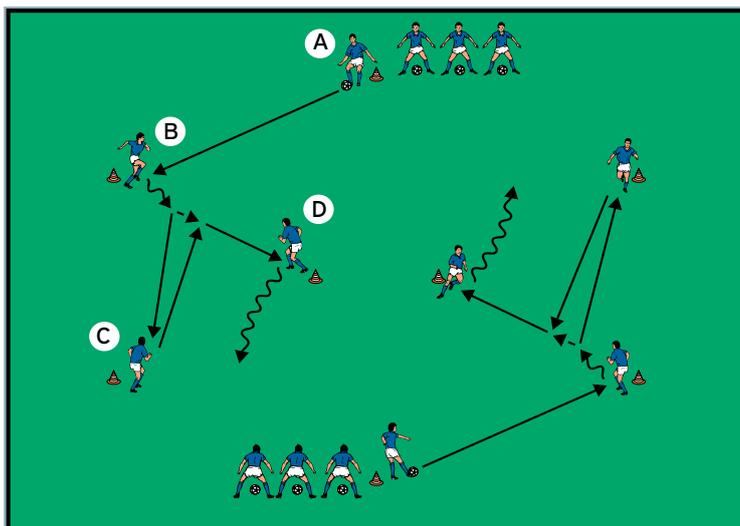


AUFWÄRMEN 1: Pass-Stafette I

von Mario Vossen (21.10.2014)



Organisation

- Mit Hütchen 2 Parcours gemäß Abbildung errichten
- Die Spieler auf die Positionen verteilen
- A jeweils mit Ball

Ablauf

- A passt zu B, der in die Bewegung mitnimmt und zu C spielt.
- C lässt zurück zu B prallen
- B passt direkt zu D.
- D nimmt in offener Stellung mit und dribbelt zur Startposition der anderen Gruppe.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler 1 Position weiter.

Variationen

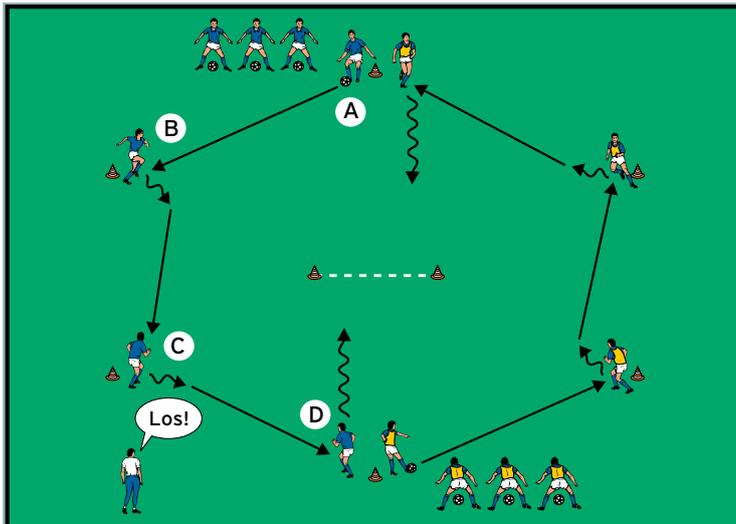
- D baut eine frei wählbare Finte (z.B. Übersteiger, Körpertäuschung usw.) ins Dribbling ein.
- D passt zur Startposition der anderen Gruppe.
- Die Spielrichtung wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Den Zuspielen stets aktiv entgegenstarten.
- Das Zuspiel in einer offenen Grundposition direkt in die Spielrichtung mitnehmen.
- D dribbelt mit möglichst vielen Kontakten.

AUFWÄRMEN 2: Pass-Stafette II

von Mario Vossen (21.10.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Spieler gemäß Abbildung auf die Positionen verteilen
- 2 Mannschaften bilden
- A jeweils mit Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando "Los" passt A zu B.
- B nimmt in die Bewegung mit und leitet zu C weiter.
- C nimmt in offener Stellung mit und spielt nach einem kurzen Dribbling weiter zu D.
- D dribbelt abschließend über die zentrale Hütchenlinie.
- Der Spieler, der zuerst die Linie überdribbelt, erzielt für seine Mannschaft 1 Punkt.
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

Variationen

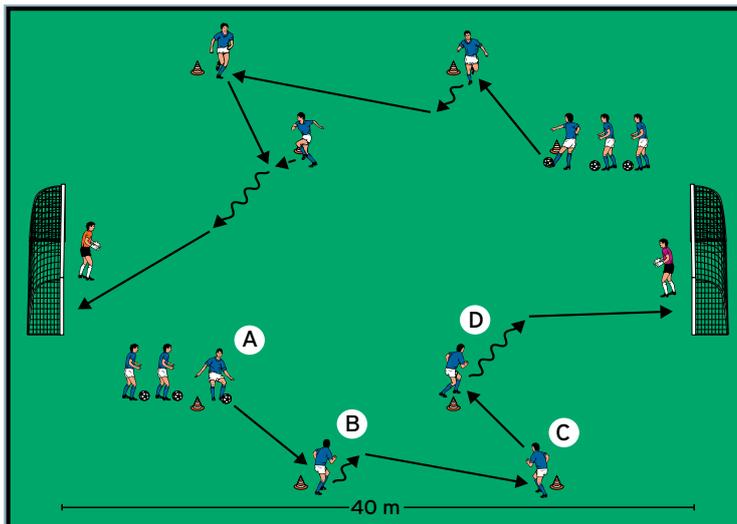
- D passt über die Hütchenlinie zurück zur Startposition. Der Spieler, dessen Ball zuerst die Linie überquert, erzielt 1 Punkt.
- D umdribbelt die Hütchenlinie einmal, bevor zur Startposition zurückgepasst wird. Der Spieler, dessen Pass zuerst beim Mitspieler ankommt, erhält 1 Punkt.

Tipps und Korrekturen

- Mit 3 Pflichtkontakten agieren.
- Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung ändern.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.

HAUPTTEIL 1: Aufbau über außen I

von Mario Vossen (21.10.2014)



Organisation

- 2 große Tore mit Torhüter in einem Abstand von 40 Metern gegenüber aufstellen
- Mit Positionshütchen 2 Parcours gemäß Abbildung errichten
- Die Spieler auf die Positionen verteilen
- A jeweils mit Ball

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig.
- A spielt flach zu B.
- B nimmt in die Bewegung mit und passt nach einem kurzen Dribbling zu C.
- C legt direkt zu D ab.
- D nimmt in offener Stellung mit, dribbelt zum Tor und schießt ab.
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

Variationen

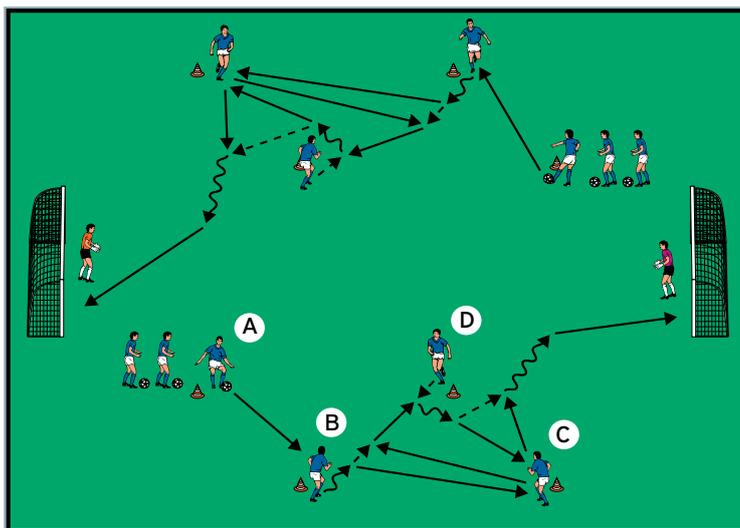
- C dribbelt nach der Ballkontrolle zunächst Richtung Torlinie, kappt ab und passt zu D.
- B spielt einen Doppelpass mit D und passt daraufhin in den Lauf von C, der mit dem ersten Kontakt zu D spielt.
- A spielt einen Flugball zu D, der kontrolliert und zu B passt.

Tipps und Korrekturen

- Zielstrebig abschließen.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Angreifer spätestens schießen müssen.
- Auf ein druckvolles Passspiel und Ballkontrolle achten.
- Als Trainer die erzielten Treffer möglichst laut mitzählen und einen Wettbewerb zwischen den Gruppen austragen.

HAUPTTEIL 2: Aufbau über außen II

von Mario Vossen (21.10.2014)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- A passt zu B, der in die Bewegung mitnimmt.
- B passt nach dem Dribbling flach zu C.
- C lässt prallen woraufhin B diagonal zu D spielt.
- D nimmt in offener Grundstellung mit, spielt mit C einen Doppelpass und schließt nach kurzem Dribbling ab.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler 1 Position weiter.

Variationen

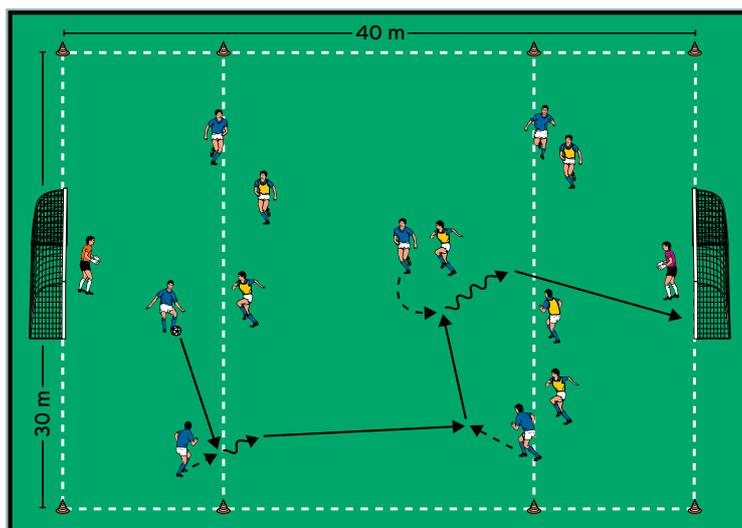
- C dribbelt nach dem Zuspiel von D zur Grundlinie und legt in den Rückraum zu D ab.
- B spielt nach dem Zuspiel von C einen Flugball zu D, der mitnimmt und abschließt.
- A geht nach dem Pass zu B ins Zentrum nach und kann ebenfalls von C angespielt werden und zum Abschluss kommen.

Tipps und Korrekturen

- Beim Dribbling auf eine enge Ballführung achten.
- Als Passgeber nach dem Pass nicht abschalten, sondern dem Angriff nachgehen.
- Nach wenig Kontakten zielstrebig abschließen.

SCHLUSSTEIL: Aufbauzonen

von Mario Vossen (21.10.2014)



Organisation

- Ein 40 x 30 Meter großes Spielfeld markieren
- Das Spielfeld mit Hütchen in 3 Zonen einteilen
- Auf den Grundlinien jeweils ein Tor mit Torhüter errichten
- 2 Mannschaften bilden

Ablauf

- Die Teams treten im 6 gegen 6 gegeneinander an.
- Die Zonen vor den eigenen Toren dienen als Aufbauzonen. Dort darf der ballführende Spieler im Spielaufbau nicht angegriffen werden.
- Nach einem Pass oder einem Dribbling in die mittlere Zone startet das freie Spiel.
- Dies gilt so lange, bis der Ball aus dem Spiel ist und ein Torhüter neu eröffnet.

Variationen

- Nur die Außenverteidiger dürfen in der Aufbauzone nicht attackiert werden.
- Nur ein Angreifer darf die gegnerische Aufbauzone betreten, um dort aktiv zu versuchen, den Ball zu erobern.
- Im Aufbaudritzel jeweils mit maximal 3 Kontakten spielen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer die erzielten Treffer laut mitzählen.
- Gelingen den Spielern zu wenig Torabschlüsse, das Feld gegebenenfalls verkleinern.
- Auch die Torhüter in den Spielaufbau einbinden.