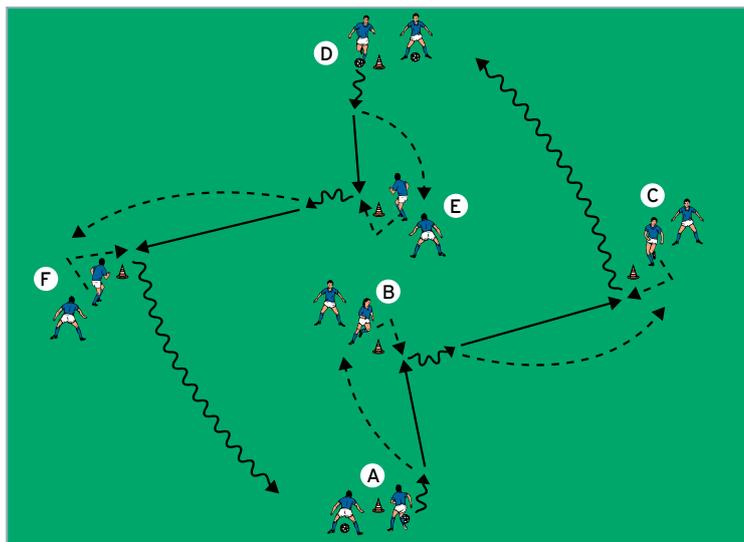


# AUFWÄRMEN 1: Endlos-Passfolge

von Ralf Peter (10.02.2015)



## Organisation

- In einer Spielfeldhälfte 6 Hütchen aufstellen
- 2 Spieler an jedem Hütchen postieren
- Die Spieler an den Starthütchen mit Ball

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten A und D gleichzeitig die Aktion.
- A passt auf B, der das Zuspiel kontrolliert und auf C weiterleitet.
- D nimmt an und mit und dribbelt auf Position D.
- D passt auf E, der auf F weiterleitet.
- F dribbelt auf Position A usw.
- Alle Spieler rücken nach jedem Abspiel jeweils eine Position weiter.

## Variationen

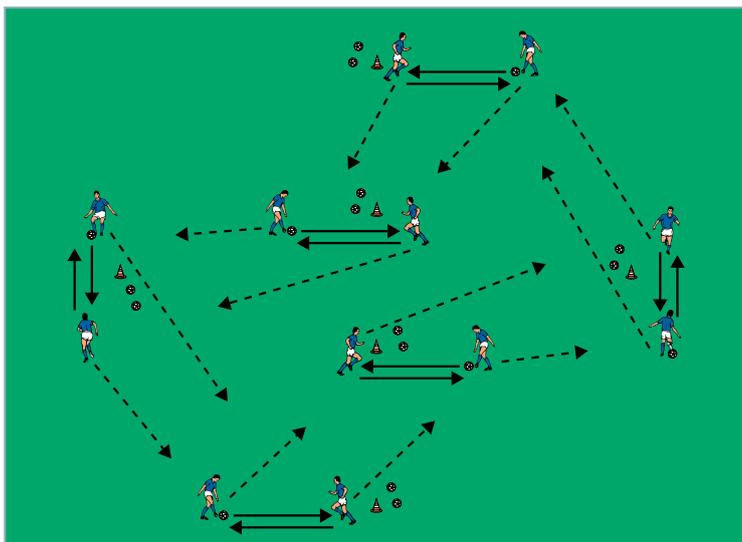
- B und E dürfen nur mit 2 Kontakten agieren.
- Alle Zuspiele zunächst prallen und anschließend erneut in den Lauf passen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Stets aus der Bewegung mit der Innenseite passen.
- Die Zuspiele in offener Stellung mit dem ersten Kontakt in die Bewegung mitnehmen.
- Die Lauf- und Passgeschwindigkeit so wählen, dass ein steter Rundlauf ohne Standzeiten entsteht. Gegebenenfalls die Abstände der Hütchen entsprechend anpassen.
- Nach der Ballan- und -mitnahme das Tempo steigern.

## AUFWÄRMEN 2: Paar-Passen

von Ralf Peter (10.02.2015)



### Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- An jedem Hütchen mehrere Bälle bereitlegen
- 6 Paare bestimmen und jeweils im Abstand von 5 Metern gegenüber an den Hütchen verteilen

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen sich die Partner an den Hütchen 5-mal zu.
- Anschließend lassen die Spieler ihren Ball am Hütchen liegen und sprinten im Gegenuhreigersinn eine Station weiter.
- Hier spielen sie mit einem neuen Ball erneut 5 Pässe usw.
- Welches Paar ist zuerst wieder an seinem Ausgangshütchen?

### Variationen

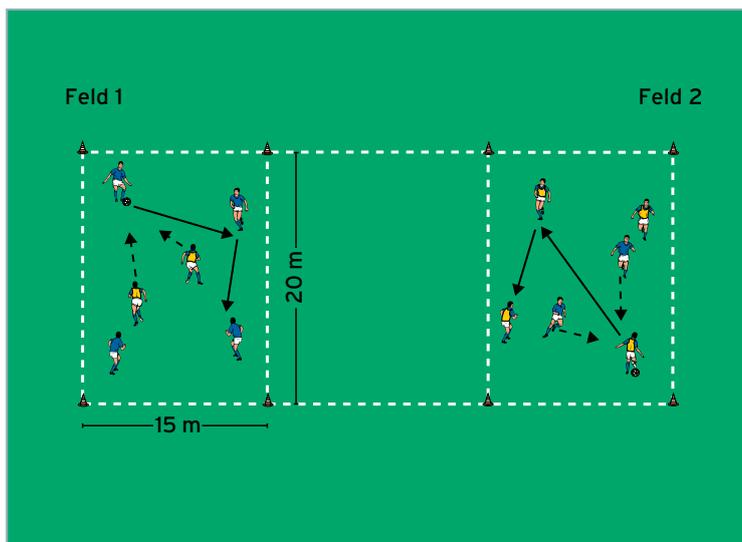
- Nur mit rechts/links zupassen.
- 5-mal hin- und herköpfen.
- Jeder Spieler mit Ball: 10-mal jonglieren.

### Tipps und Korrekturen

- Die Abstände beim Passen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Einen kleinen Spieleinsatz festlegen: Nach jedem Durchgang müssen die Verlierer z.B. Liegestütze absolvieren.

# HAUPTTEIL 1: 4 gegen 2 in 2 Feldern I

von Ralf Peter (10.02.2015)



## Organisation

- Zwei 20 x 15 Meter große Felder (Feld 1 und Feld 2) markieren
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern einteilen
- 4 Spieler von Blau in Feld 1 postieren, 2 in Feld 2 und umgekehrt

## Ablauf

- In beiden Feldern 4 gegen 2 auf Ballhalten.
- 3 Durchgänge mit jeweils 2 Minuten Spieldauer.
- Nach jedem Durchgang neue Unterzahlspieler bestimmen.

## Variationen

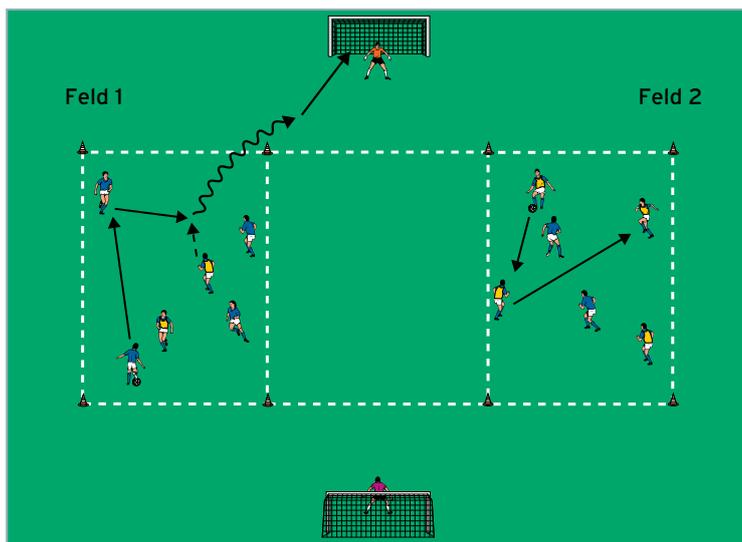
- 10 erfolgreiche Pässe der Überzahlmannschaft ergeben 1 Punkt.
- Bei Ballgewinn der Unterzahlspieler passen diese zum Trainer. Anschließend starten die Teamkameraden im anderen Feld ein 6 gegen 6 in beiden Feldern. 5 erfolgreiche Pässe innerhalb der eigenen Mannschaft ergeben 1 Punkt. Bei Seitenaus wird jeweils wieder im 4 gegen 2 fortgesetzt.

## Tipps und Korrekturen

- Trotz einer hohen Belastungsintensität vor allem der Unterzahlspieler müssen diese stets konzentriert bleiben.
- Die Überzahlspieler sollen durch geschicktes Ballhalten regenerieren. Dabei stets das ganze Spielfeld ausnutzen.
- Möglichst 'auf Lücke' zwischen den Verteidigern anbieten.

# HAUPTTEIL 2: 4 gegen 2 in 2 Feldern II

von Ralf Peter (10.02.2015)



## Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften aus Hauptteil 1 beibehalten
- 25 Meter mittig hinter den beiden Feldern 2 Tore mit Torhütern markieren

## Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Kommt ein Spieler in Unterzahl in Ballbesitz, greift dieser auf ein beliebiges Tor an.
- Welche Mannschaft erzielt in 3 Durchgängen mehr Treffer?

## Variationen

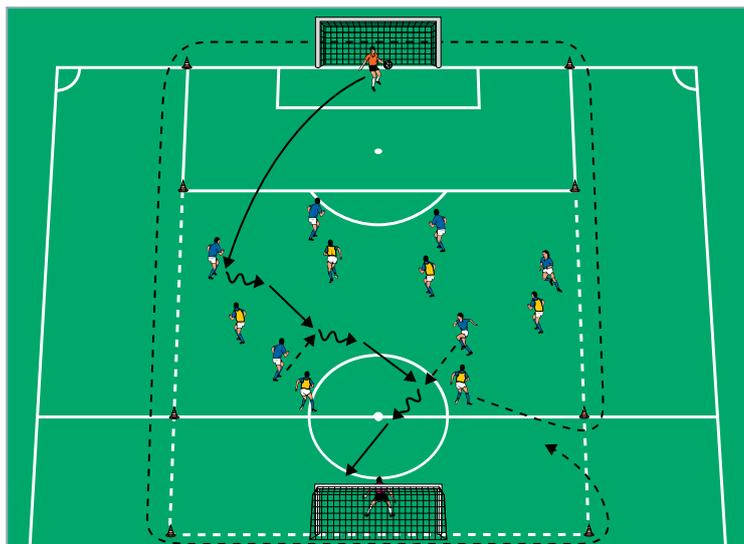
- Ein Spieler der Überzahlmannschaft darf bei Ballverlust als Verteidiger nachrücken und versuchen, den Angreifer am Torschuss zu hindern.
- Bei Ballgewinn muss der jeweilige Spieler zunächst einen Mitspieler im anderen Feld anspielen. Dieser schließt auf ein beliebiges Tor ab.

## Tipps und Korrekturen

- Ein schnelles Umschalten fordern.
- Bei Ballgewinn zielstrebig zum Tor starten.
- Auf eine rege Kommunikation achten.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- Zwischen Hauptteil 1 und Hauptteil 2 eine kurze Trink- und Erholungspause einplanen.

# SCHLUSSTEIL: Spiel mit direktem Gegenspieler

von Ralf Peter (10.02.2015)



## Organisation

- Auf Strafraumbreite ein 2/3-Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedem Spieler einen Gegenspieler zuteilen

## Ablauf

- 6 gegen 6.
- Erzielt ein Spieler ein Tor, muss der direkte Gegenspieler eine Zusatzaufgabe (z.B. Lauf um das Spielfeld) erfüllen.
- Das Spiel wird im 5 gegen 6 fortgesetzt, bis der Spieler die Aufgabe erfüllt hat.
- Welche Mannschaft hat zum Schluss mehr Treffer erzielt?

## Variationen

- Die Zusatzaufgaben variieren.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Konzentrierte Torabschlüsse ermöglichen Überzahlsituationen.
- In Überzahl Pressing spielen, um schnell weitere Torchancen erarbeiten zu können.
- Sich gegenseitig unterstützen, um Gegentore und damit Unterzahlsituationen zu vermeiden.
- In Unterzahl den Ball möglichst lange in den eigenen Reihen halten, um Zeit zu gewinnen.
- Mangelhafte Defensivarbeit einzelner Spieler wird in dieser Spielform schnell aufgedeckt.