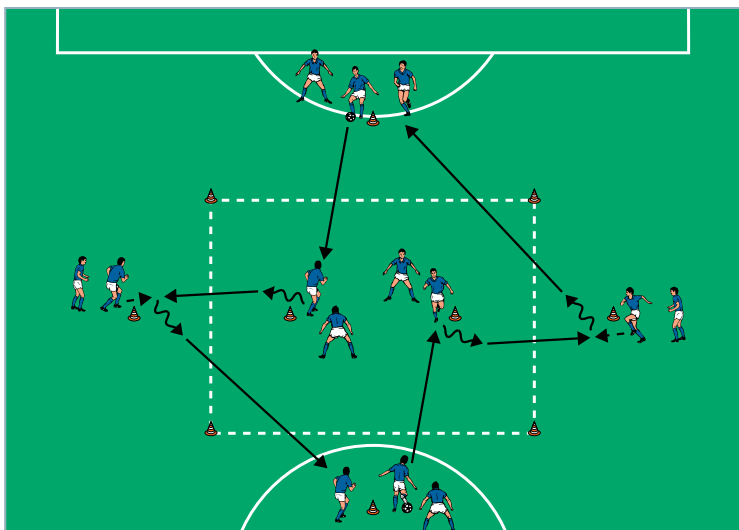


# AUFWÄRMEN 1: Passen und Annehmen

von Armin Friedrich (24.02.2015)



## Organisation

- Ein 20 x 15 Meter großes Feld markieren
- Jeweils 5 Meter hinter jeder Linie 1 Hütchen aufstellen
- In der Mitte des Feldes 2 weitere Hütchen markieren
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

## Ablauf

- Die beiden Startspieler passen zu den Mitspielern an den zentralen Hütchen.
- Die Passempfänger nehmen zur Seite an und mit und passen zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten Außenspieler.
- Die Passempfänger passen zum jeweils nächsten Starthütchen usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

## Variationen

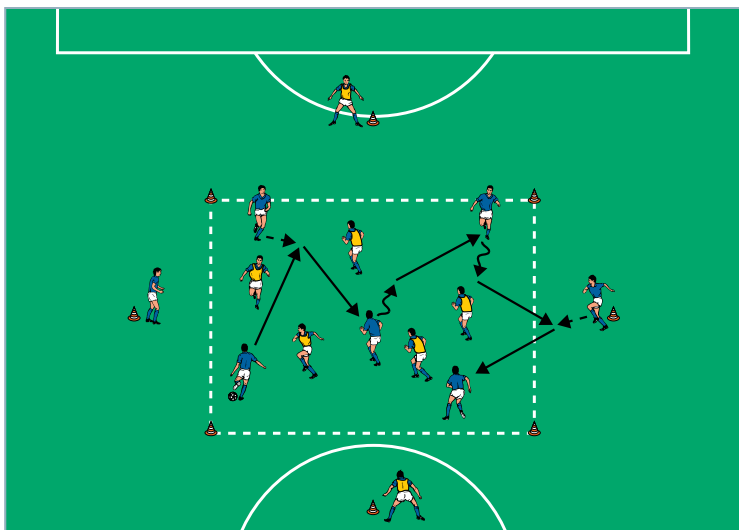
- Nur mit rechts/links passen bzw. an-/mitnehmen.
- Die Spielrichtung ändern und im Uhrzeigersinn spielen.
- Mit 3 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler an jeder zweiten Station haben je 1 Ball.

## Tipps und Korrekturen

- Jeweils mit der Innenseite des entfernten Fußes an-/mitnehmen.
- Möglichst mit einem Fuß annehmen und dem jeweils anderen passen.

# AUFWÄRMEN 2: 5 plus 2 gegen 5 plus 2 - Passen im Rechteck

von Armin Friedrich (24.02.2015)



## Organisation

- Das Feld beibehalten
- Die zentralen Hütchen entfernen
- 2 Teams einteilen
- Jedes Team stellt 2 Außenspieler

## Ablauf

- 5 gegen 5 im Feld.
- Beide Teams dürfen die eigenen Außenspieler jederzeit einbeziehen.
- Die Ballbesitzer versuchen, sich 5-mal in den eigenen Reihen zuzupassen (= 1 Punkt).
- Welches Team erzielt die meisten Punkte?

## Variationen

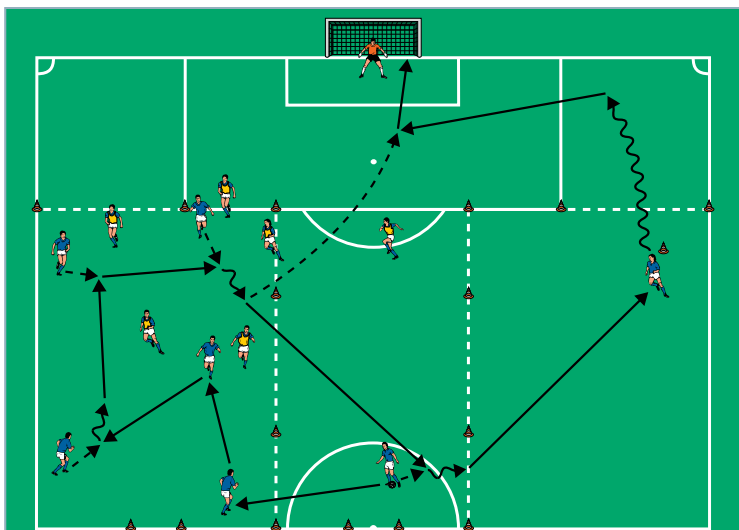
- Die Außenspieler dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Passgeber im Zentrum tauschen nach einem Zuspiel mit dem jeweiligen Außenspieler Position und Aufgabe.
- Es müssen im Zentrum zunächst immer mindestens 3 Pässe gespielt werden, ehe ein Außenspieler einbezogen werden darf.

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Passempfänger immer in 'offener Stellung' mit Blick in Richtung Feldmitte an-/mitnehmen.
- Das Feld je nach Spielstärke der Spieler gegebenenfalls etwas vergrößern.
- Die Außenspieler regelmäßig wechseln.

# HAUPTTEIL 1: Spielverlagerung I

von Armin Friedrich (24.02.2015)



## Organisation

- In einer Feldhälfte ein Spielfeld markieren
- 3 Längszonen errichten
- In der rechten Außenzone 1 Positionshütchen aufstellen
- Auf der Grundlinie 1 Großtor sowie gegenüber in der mittleren sowie der linken Außenzone je 1 Hütchentor markieren
- 2 Teams einteilen.
- Das Verteidiger-Team stellt 1 Torhüter, die Angreifer 1 Außenspieler, der sich am Positionshütchen in der rechten Außenzone aufstellt

## Ablauf

- 6 plus 1 gegen 6 plus Torhüter auf das Großtor sowie die beiden Kontertore.
- Die Angreifer passen sich in den eigenen Reihen zu.
- Nach mindestens 5 Zuspielen in den eigenen Reihen spielt der jeweilige Ballbesitzer einen Diagonalball auf den Außenspieler am rechten Positionshütchen.
- Anschließend freies Spiel bis zum Torabschluss.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die beiden Hütchentore.
- Jeder Angriff wird von der Mittellinie aus gestartet.

## Variationen

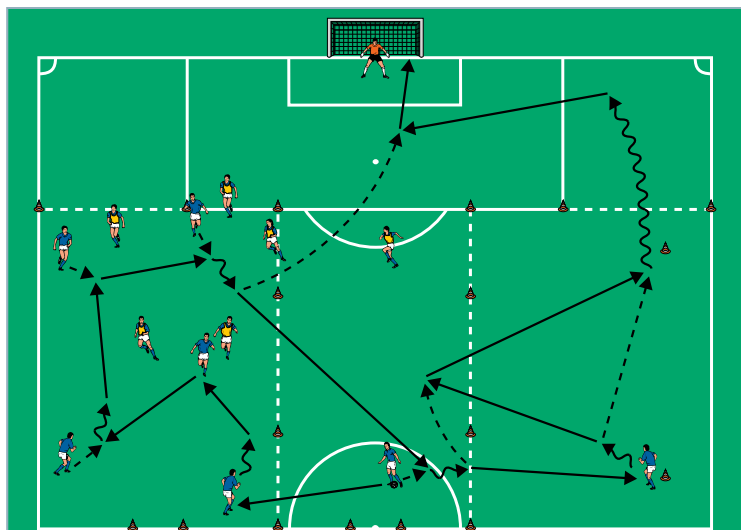
- Über die jeweils andere Seite spielen und einen Außenspieler in der linken Flügelzone postieren.
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

## Tipps und Korrekturen

- Nach dem Diagonalpass nach außen dürfen alle Spieler in den Strafraum nachrücken.
- Darauf achten, dass die Angreifer die Räume in der Breite und Tiefe des Feldes vollständig ausnutzen.
- Mit Abseits spielen: Auch der rechte Außenspieler muss darauf achten, nicht im Abseits zu stehen, wenn der Diagonalball aus dem Zentrum erfolgt.

## HAUPTTEIL 2: Spielverlagerung II

von Armin Friedrich (24.02.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- In der rechten Außenzone 1 weiteres Positionshütchen aufstellen

### Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passen die Ballbesitzer aus dem Zentrum zunächst auf die Außenverteidigerposition.
- Der Passempfänger spielt einen Doppelpass mit einem zentralen Spieler, dribbelt in Richtung Grundlinie und flankt zum Torabschluss vor das Tor.

### Variationen

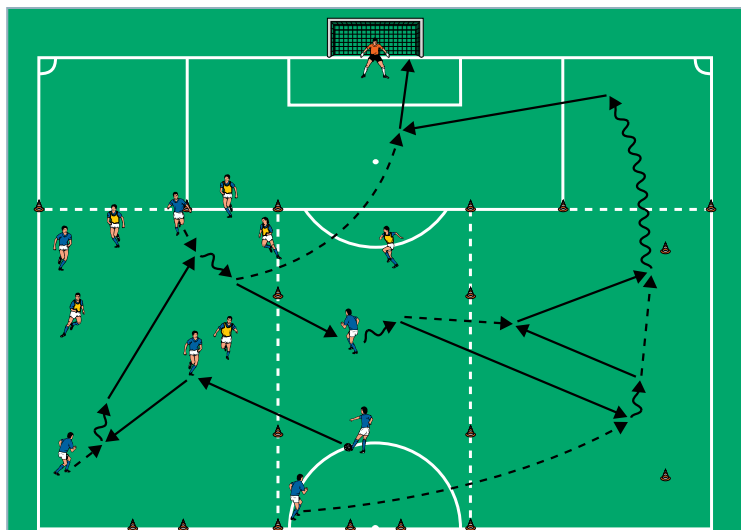
- 2 Außenspieler an den Positionshütchen aufstellen und nach dem Pass des Außenverteidigers im 'Spiel über den Dritten' auf den zweiten Außenspieler zurückpassen.
- Über die jeweils andere Seite spielen.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

### Tipps und Korrekturen

- Die Außenspieler dürfen erneut vor das Tor passen, ohne dabei von einem Verteidiger angegriffen zu werden.
- Dies fördert das Flügelspiel und motiviert die Ballbesitzer dazu, schnell auf die jeweils freie Seite zu passen.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

# SCHLUSSTEIL: 7 gegen 6 plus Torhüter

von Armin Friedrich (24.02.2015)



## Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die Positionshütchen dienen nur noch als Orientierung

## Ablauf

- 7 gegen 6 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Kontortore.
- Die Angreifer versuchen, aus dem Zusammenspiel über eine der Seiten vor das Tor zu kombinieren.
- Treffer nach einem Seitenwechsel und einem Pass von außen zählen dreifach.

## Variationen

- Die Positionshütchen und die Zonenmarkierungen entfernen.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Außenspieler sollen sich zunächst weiterhin an den Positionshütchen orientieren.
- Ansonsten jedoch möglichst frei spielen lassen.
- Dabei jedoch jede Spielverlagerung besonders loben.
- Mit Abseits spielen.