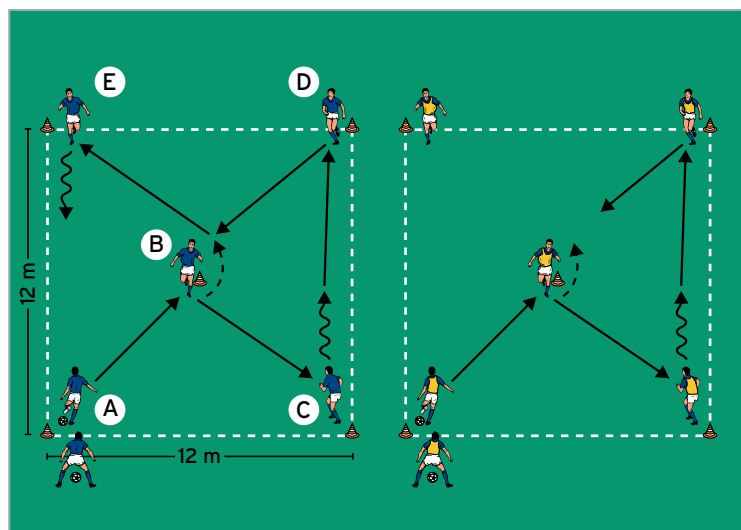


# AUFWÄRMEN 1: Doppel-Mitte

von Frank Engel (10.03.2015)



## Organisation

- Zwei 12 x 12 Meter große Felder errichten
- Zentral in jedem Feld ein Positionshütchen markieren
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler auf die vorgegebenen Positionen verteilen
- A jeweils mit Ball am Fuß

## Ablauf

- A passt zu B, der das Zuspiel auf C prallen lässt.
- C nimmt in die Bewegung mit und leitet zu D weiter.
- D passt erneut zu B, der sich dazu aufgedreht hat und direkt zu E weiterleitet.
- E kontrolliert das Zuspiel und dribbelt zur Position A.
- Jeder Spieler rückt nach dem kompletten Durchlauf eine Position auf.

## Variationen

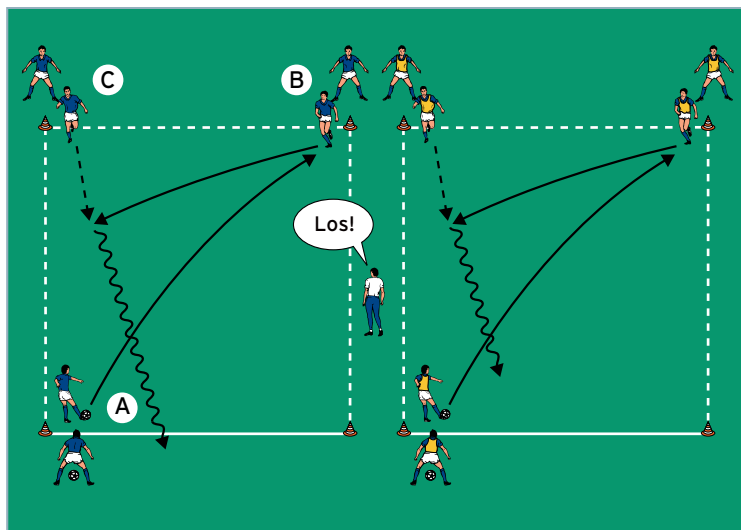
- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Auf Kommando des Trainers die Spielrichtung wechseln.
- Nur mit links/rechts passen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Übungsform stellt einen spielnahen Mix aus schnellem Kombinationsspiel und einer effektiven Ballverarbeitung dar.
- Die Spieler signalisieren durch ihre offene Stellung, wohin der Pass gespielt werden soll.
- Ein möglichst schnelles und direktes Kombinationsspiel fordern.

# AUFWÄRMEN 2: Flugball-Staffel

von Frank Engel (10.03.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Spieler auf die vorgegebenen Positionen verteilen

## Ablauf

- Ein Trainerkommando startet die Aktion, die in beiden Gruppen gleichzeitig abläuft.
- A spielt einen diagonalen Flugball zu B.
- B kontrolliert das Zuspiel und passt flach in den Lauf von C.
- C dribbelt schnellstmöglich über die Ziellinie.
- Der Spieler, der zuerst die Ziellinie überdribbelt, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler 1 Position weiter.

## Variationen

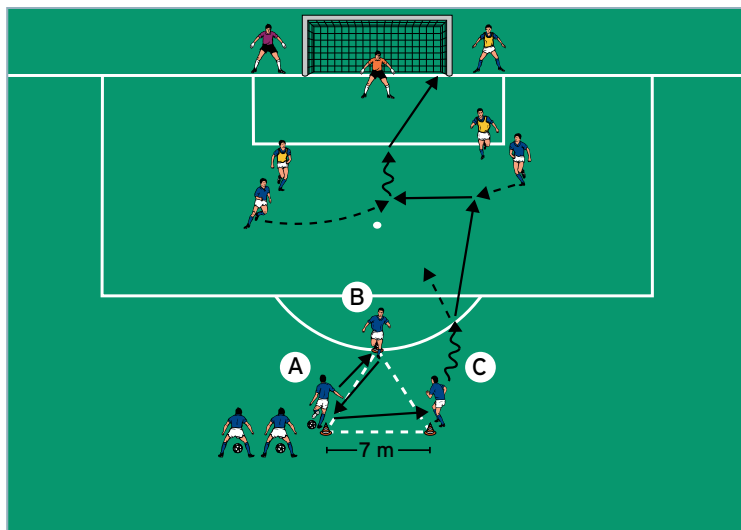
- Der Trainer bestimmt die Art des Auftaktpasses durch Zuruf.
- Von der anderen Seite aufspielen.
- Nur mit rechts/links passen.
- C nimmt den Pass von B am Eckhütchen an und mit.

## Tipps und Korrekturen

- Im Spiel entscheidet häufig die Ballkontrolle über das Spieltempo.
- Auch hohe bzw. halbhohes Zuspiel müssen schnellstmöglich verarbeitet werden, um das Spiel fortzusetzen.
- B muss den Ball zunächst kontrollieren, bevor er ihn weiterleitet.
- C startet erst in den Raum, wenn B das Zuspiel von A empfängt.

# HAUPTTEIL 1: Kombinations-Auftakt

von Frank Engel (10.03.2015)



## Organisation

- Den Strafraum als Spielfeld nutzen und 1 großes Tor mit Torhüter besetzen
- 5 Meter hinter dem Strafraum ein 7 x 7 Meter großes Passdreieck markieren
- Angreifer und Verteidiger benennen
- Jeweils 2 Spieler pro Gruppe stellen sich im Strafraum auf, 1 Verteidiger und 1 Torhüter pausieren außerhalb, die restlichen Angreifer besetzen die Positionen des Passdreiecks
- Position A wird mit Ball am Fuß dreifach besetzt

## Ablauf

- A passt zu B, der das Zuspiel prallen lässt.
- Daraufhin leitet A direkt zu C weiter.
- C nimmt in die Bewegung mit und passt steil zu einem Angreifer ins Feld.
- Mit dem Abspiel startet C zum 3 gegen 2 ins Feld nach.
- Erobern die Verteidiger den Ball, dribbeln sie aus dem Feld.
- Nach der Aktion rückt jeder Spieler eine Position auf.

## Variationen

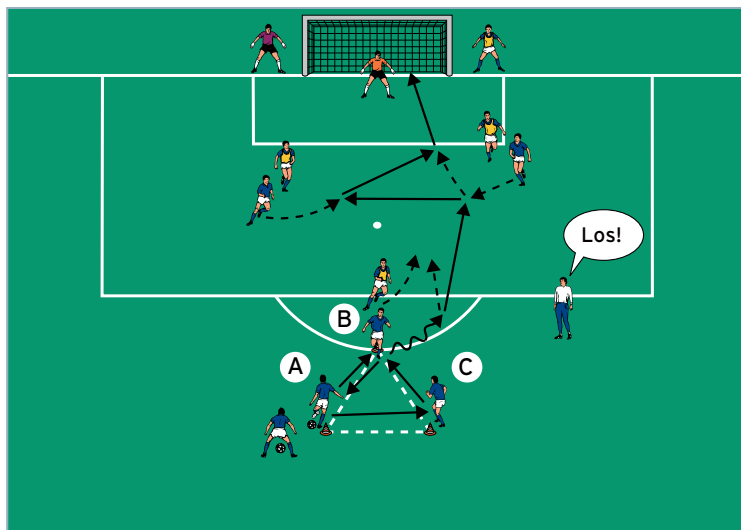
- B spielt per Flugball ins Feld.
- Im Passdreieck nur mit links/rechts passen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger tauschen nach 2 bis 3 Aktionen.
- Darauf achten, dass die Angreifer im Feld sich rechtzeitig von den Verteidigern lösen und dem Passgeber in offener Stellung anbieten.
- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Die Torhüter regelmäßig durchwechseln.

## HAUPTTEIL 2: Verzögertes 3 gegen 3

von Frank Engel (10.03.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Einen Angreifer als zusätzlichen Verteidiger bestimmen und zwischen Position B und dem Strafraum aufstellen

### Ablauf

- Die Spieler am Passdreieck passen sich frei zu.
- Auf ein Trainerkommando dribbelt der Ballbesitzer aus dem Dreieck, passt zu einem Angreifer ins Feld und startet seinem Pass nach.
- Sobald der Passgeber das Feld betritt, startet auch der dritte Verteidiger nach.
- Die Angreifer versuchen daraufhin, im 3 gegen 3 zu treffen.

### Variationen

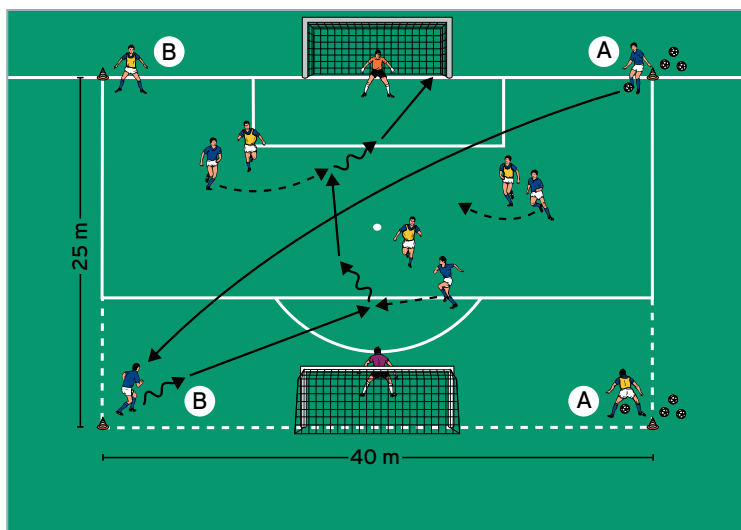
- Der dritte Verteidiger startet sofort nach, wenn der Pass gespielt wurde.
- Den Spielern im Dreieck eine Passfolge vorgeben.

### Tipps und Korrekturen

- Durch den nachstartenden Verteidiger wird der Zeitdruck auf die Angreifer erhöht.
- Eine sichere und effektive Ballkontrolle des ersten Passes wird somit noch wichtiger.
- Nach 2 kompletten Durchgängen tauschen Angreifer und Verteidiger die Aufgaben.
- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

## SCHLUSSTEIL: Angriffswechsel im 4 gegen 3

von Frank Engel (10.03.2015)



### Organisation

- Das Spielfeld auf 25 x 40 Meter vergrößern
- 2 große Tore mit Torhütern besetzen
- 2 Mannschaften bilden
- Jede Mannschaft stellt 2 Spieler, die sich jeweils an 2 diagonal postierten Hütchen aufstellen
- Die restlichen Spieler im Feld aufstellen

### Ablauf

- Die Mannschaften erhalten abwechselnd das Angriffsrecht.
- A spielt einen diagonalen Flugball zu B, der ins Feld dribbelt.
- Anschließend versuchen die Angreifer, im 4 gegen 3 zum Abschluss zu kommen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

### Variationen

- B darf das Zuspiel nur direkt ins Feld ablegen. Somit bleibt es bei einer 3 gegen 3 Situation im Feld.
- Die Flugbälle nur mit rechts/links spielen.
- Per Dropkick zuspielen.
- Der Zuspieler startet ebenfalls ins Feld nach.

### Tipps und Korrekturen

- Der ins Feld nachstartende Spieler tauscht nach der Aktion mit einem Mitspieler die Position.
- Die Auftaktspieler werden nach 2 bis 3 Durchgängen ausgetauscht.
- Auf ein möglichst sauberes Zuspiel achten.
- Als Trainer die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.
- Als Passempfänger in Erwartung des Zuspiels stets konzentriert und aktiv auf den Vorderfüßen agieren.