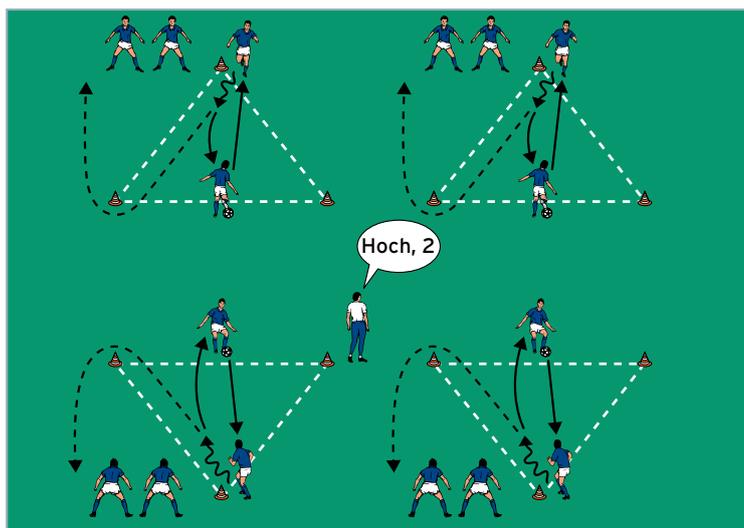


# AUFWÄRMEN 1: Kontaktvorgaben

von Marcus Sorg (07.04.2015)



## Organisation

- 4 Hütchen-Dreiecke errichten
- 4 Gruppen bilden
- Je Gruppe 1 Anspieler bestimmen, der sich mit Ball auf einer Seite des Dreiecks postiert
- Alle anderen Spieler stellen sich am gegenüberliegenden Hütchen auf

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die Anspieler zum jeweils ersten Mitspieler am gegenüberliegenden Hütchen.
- Diese müssen mit der vorgegebenen Anzahl an Kontakten und je nach Kommando flach oder hoch zurückspielen.
- Nach dem Abspiel umlaufen sie 1 Hütchen und kehren zur Startposition zurück.

## Variationen

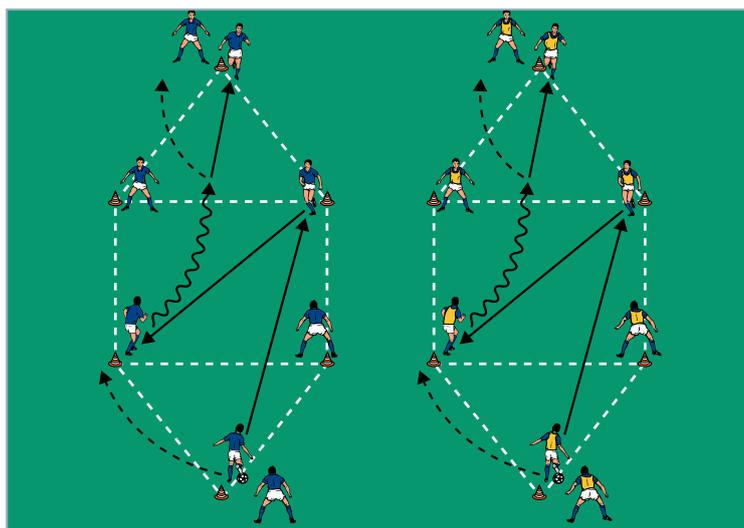
- Der Trainer gibt zusätzlich koordinative Laufaufgaben vor (z.B. Skippings, Anfersen, Hopslerlauf).
- Je nach Kommando „hoch“ oder „flach“ erfolgt das Zuspiel des Anspielers mit dem Fuß oder per Zuwurf aus der Hand.
- Nach einem Zuwurf aus der Hand müssen die Spieler den Ball jonglieren und mit der entsprechenden Kontaktvorgabe zurückspielen.

## Tipps und Korrekturen

- Durch die ständig wechselnden Kontaktvorgaben müssen die Spieler stets konzentriert sein.
- Immer in die Bewegung mitnehmen.
- Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten tauschen.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

# AUFWÄRMEN 2: Rasante Pass-Staffel

von Marcus Sorg (07.04.2015)



## Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die Gruppen aus 2 gegenüberliegenden Dreiecken spielen als Mannschaft zusammen
- Die Spieler gemäß Abbildung an den Hütchen verteilen
- Je Mannschaft 1 Ball

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die Startspieler zu einem an den hinteren Hütchen postierten Mitspieler im mittleren Feld.
- Dieser lässt beispielsweise diagonal prallen.
- Der Passempfänger dribbelt aus dem Feld, passt zur anderen Seite und stellt sich dort an.
- Der Anspieler besetzt das frei werdende Hütchen.
- Neustart von der anderen Seite.

## Variationen

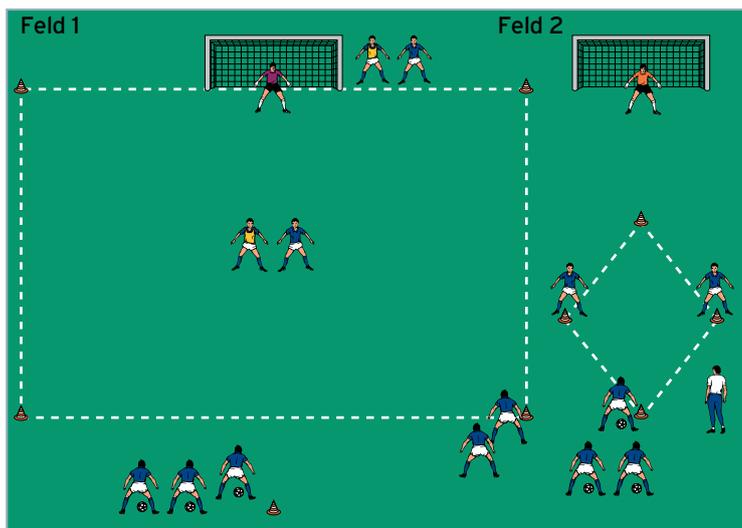
- Der Trainer gibt die Passfolge im mittleren Feld fest vor (Erleichterung).
- Beim Verlassen des mittleren Feldes müssen die Spieler zuerst eine Finte ausführen, bevor sie zur anderen Seite spielen.
- Der Trainer gibt Kontaktvorgaben, mit denen die Spieler im mittleren Feld agieren müssen (Erschwerung).
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft schließt ihre Passkombination zuerst mit dem Pass auf die andere Seite ab?

## Tipps und Korrekturen

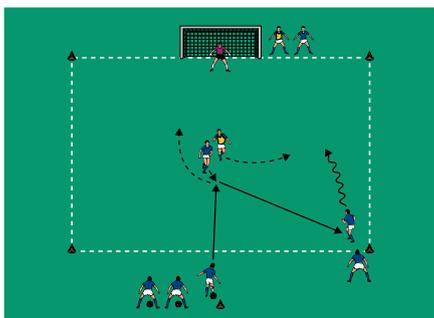
- Sofern es das Leistungsvermögen der Spieler zulässt, keine konkreten Passwege vorgeben, um die Kreativität der Spieler zu fördern.
- Da beide Mannschaften von der gleichen Seite aus starten, kann der Trainer sehr leicht erkennen, welches Team 'in Führung liegt'.

# HAUPTTEIL 1: Überzahl am Flügel I

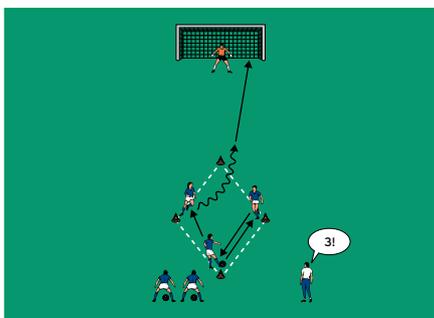
von Marcus Sorg (07.04.2015)



**Feld 1**



**Feld 2**



## Organisation

- Feld 1: 1 großes Tor mit Torhüter sowie Positionshütchen
- Feld 2: 1 großes Tor mit Torhüter sowie 1 Hütchen-Raute
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuordnen

## Ablauf

### Feld 1

- Vor dem Tor jeweils 1 Angreifer und 1 Verteidiger postieren.
- Der Startspieler passt zum Angreifer vor das Tor.
- Dieser kann entweder zum seitlich postierten Mitspieler oder zurück zum Anspieler prallen lassen.
- Der angespielte Mitspieler rückt zum 2 gegen 1 ins Feld.

### Feld 2

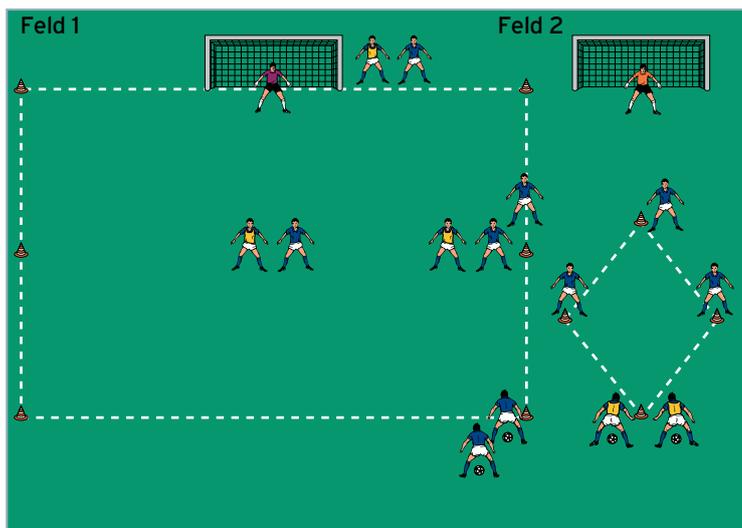
- Die Spieler besetzen vorgegebene Positionen.
- Der Trainer ruft eine Zahl auf. Die Spieler in der Hütchenraute müssen mit der vorgegebenen Anzahl an Pässen zum Torabschluss kommen.
- Der Startspieler wechselt anschließend auf die Position des Torschützen. Dieser holt den Ball und stellt sich bei den Startspielern an.

## Tipps und Korrekturen

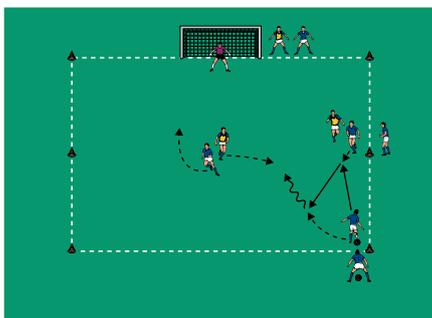
- In Feld 1 kann der Angreifer vor dem Tor mit seinem Pass die anschließende Aktion bestimmen. Da die Situation über außen schwieriger zu lösen ist, können hier bei einem Torerfolg 2 Punkte vergeben werden.
- Zielstrebig den Torabschluss suchen. Um dies zu fördern, kann der Trainer den Angreifern ein Passlimit setzen.
- Die Spieler vor dem Tor alle 2 bis 3 Aktionen tauschen.

## HAUPTTEIL 2: Überzahl am Flügel II

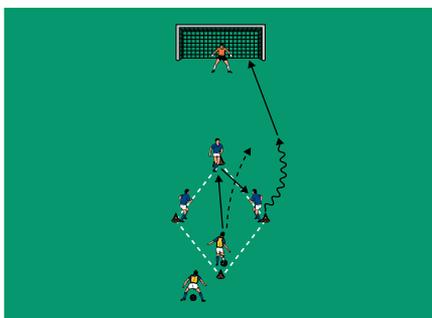
von Marcus Sorg (07.04.2015)



**Feld 1**



**Feld 2**



### Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- In Feld 1 auf 3 gegen 2 erweitern
- Die Spieler gemäß Abbildung den Hütchen zuweisen

### Ablauf

#### Feld 1

- Der Startspieler passt zu seinem seitlich postierten Mitspieler.
- Beide rücken ins Feld und versuchen, gemeinsam mit dem Angreifer vor dem Tor im 3 gegen 2 zum Torabschluss zu kommen.
- Alle 3 bis 4 Aktionen jeweils den Angreifer vor dem Tor und 1 Verteidiger tauschen.

#### Feld 2

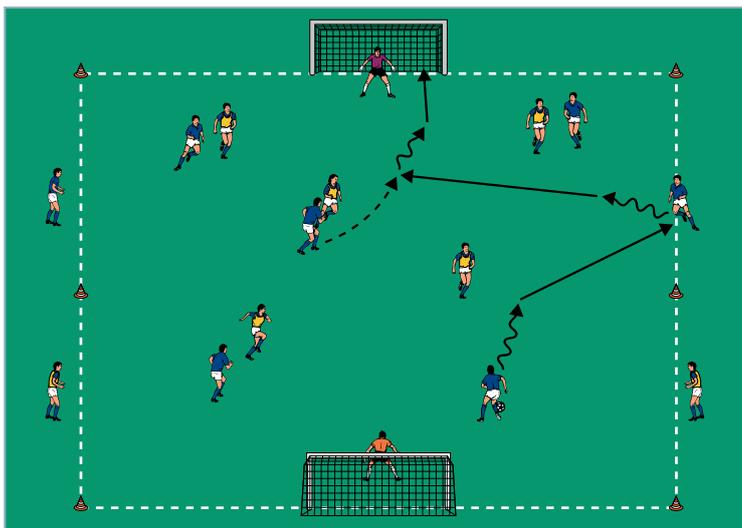
- Der Startspieler passt zum gegenüber postierten Mitspieler.
- Dieser lässt diagonal prallen.
- Der Passempfänger versucht, schnellstmöglich auf das Tor abzuschließen.
- Dabei kann er jedoch vom Startspieler gestört werden.
- Nach der Aktion rücken alle Spieler 1 Position weiter.

### Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 wird die Angriffsaktion über außen eingeleitet.
- Die Angreifer sollen dennoch schnellstmöglich versuchen, in eine zentrale Position vor dem Tor zu kommen. Dort lässt sich die Überzahlsituation effektiv ausspielen.
- Mit Abseits spielen!
- Nach einigen Durchgängen die Angriffsseite wechseln.

# SCHLUSSTEIL: Bonus-Dribblings

von Marcus Sorg (07.04.2015)



## Organisation

- 1 Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern markieren
- 2 Mannschaften bilden und je 2 Anspieler bestimmen
- Die Anspieler postieren sich an den Seiten in der gegnerischen Hälfte.

## Ablauf

- 5 gegen 5 im Feld.
- Beide Mannschaften können ihre Anspieler in den Spielaufbau einbeziehen. Diese müssen mit höchstens 2 Kontakten weiterspielen.
- Pro Durchgang darf jeder Anspieler einmal ins Feld dribbeln und dort so lange verbleiben, bis die Aktion abgeschlossen ist.

## Variationen

- Die Anspieler müssen direkt spielen.
- Die Anspieler dürfen jederzeit wählen, ob sie ins Feld prallen lassen oder selbst eindribbeln. Entscheiden sie sich für das Dribbling, so wechselt der Passgeber mit dem Anspieler die Position.

## Tipps und Korrekturen

- Im Schlussteil wird das Angreifen in Überzahl im Spiel angewendet.
- Da die Anspieler auch ins Feld dribbeln dürfen, ist es für die Verteidiger schwer, sich auf die wechselnden Situationen einzustellen.
- Stets zielstrebig abschließen!