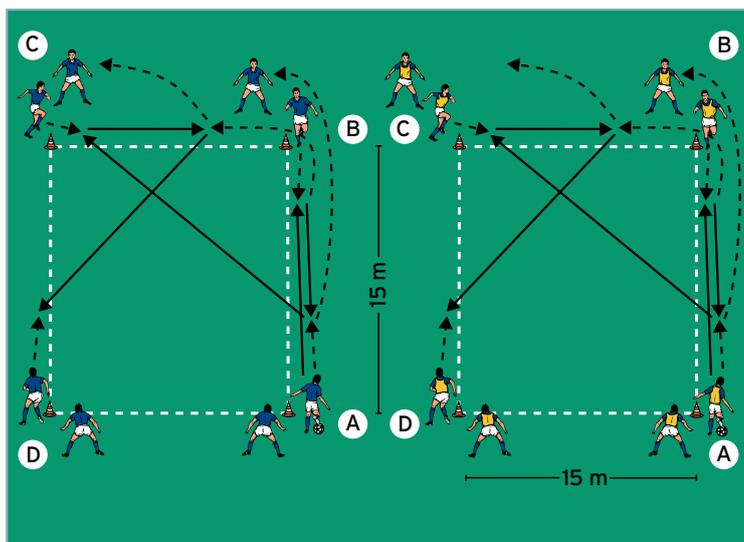


# AUFWÄRMEN 1: Pass in die Tiefe

von Frank Engel (05.05.2015)



## Organisation

- Nebeneinander zwei 15 x 15 Meter große Felder markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die beiden Felder verteilen
- Je 2 Spieler an den Eckhütchen postieren
- Der jeweils erste Spieler von A hat 1 Ball

## Ablauf

- A passt zu B, der direkt zurückprallen lässt.
- Anschließend passt A diagonal auf C.
- Gleichzeitig umläuft B sein Hütchen und bietet sich C zum nächsten Zuspiel an.
- C lässt auf B prallen, der diagonal auf D weiterleitet usw.

## Variationen

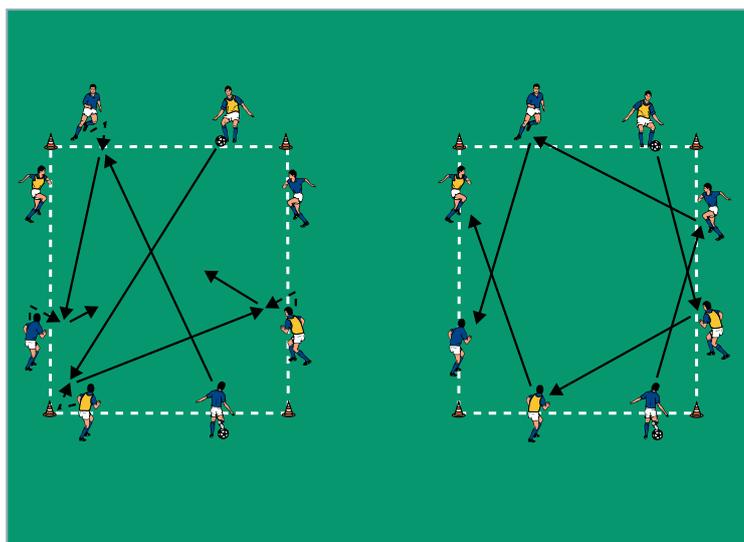
- Die Spielrichtung ändern.
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe erreicht zuerst wieder ihre Ausgangsposition?

## Tipps und Korrekturen

- Auf ein präzises Passspiel mit der Innenseite achten.
- Den Zuspielen nach einer Lauffinte explosiv entgegenstarten.
- Zum Aufwärmen beim Weiterlaufen zur jeweils nächsten Position koordinative Zusatzaufgaben durchführen (Anfersen, Skippings, Hopslerlauf usw.).

# AUFWÄRMEN 2: Kreuzende Passwege

von Frank Engel (05.05.2015)



## Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Je 4 Spieler pro Gruppe einem Feld zuordnen
- Auf den Linien des Feldes je 1 Spieler beider Gruppen postieren
- Jede Gruppe hat 1 Ball

## Ablauf

- Freies Passspiel innerhalb der einzelnen Gruppen.

## Variationen

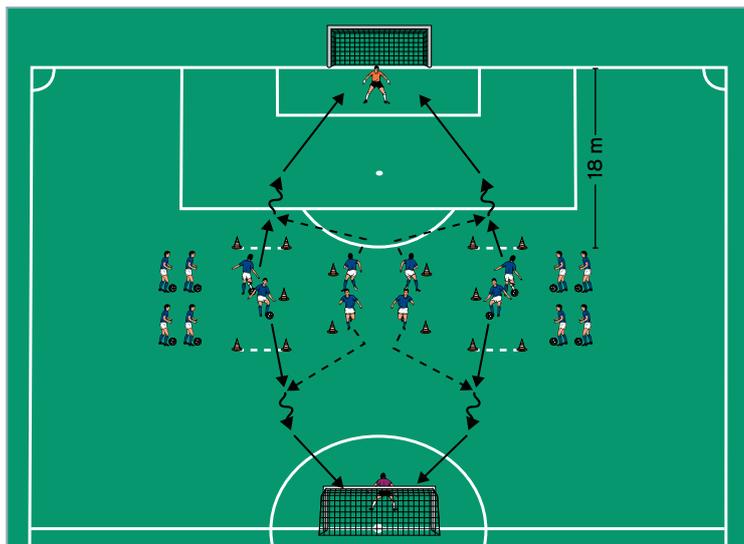
- Blau und Rot passen mit rechts gegen den Uhrzeigersinn, Gelb und Violett mit links im Uhrzeigersinn. Nach 2 Minuten die Aufgaben wechseln.
- Paare bilden und die Spieler jedes Paares seitlich versetzt gegenüber aufstellen. Direktes Passspiel innerhalb der Paare.
- Mit 2 Kontakten passen.
- Mit rechts/links passen bzw. annehmen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Schulung der räumlichen Wahrnehmung steht im Mittelpunkt.
- Auf den Fußballen in Bewegung bleiben, um sich stets richtig zum Ball stellen zu können.
- Auf beidfüßiges Passen mit der Innenseite achten.
- Dem Pass leicht 'nachgehen'. Danach zurück in die Ausgangsstellung wechseln.
- Auf ein korrektes Passtiming achten, um ein Zusammenstoßen der Bälle auf den sich kreuzenden Passwegen zu verhindern.

# HAUPTTEIL 1: Torschuss I

von Frank Engel (05.05.2015)



## Organisation

- Je 1 Tor auf der Grund- und der Mittellinie des Spielfeldes markieren und mit Torhütern besetzen
- 18 Meter vor jedem Großtor seitlich versetzt je 2 Hütchentore aufbauen
- Vor jedem Hütchentor 1 Passhütchen und seitlich versetzt 1 Starthütchen errichten
- Je 1 Spieler ohne Ball den Starthütchen zuweisen
- Die übrigen Spieler gleichmäßig mit Ball an den Passhütchen verteilen

## Ablauf

- Die Spieler mit Ball passen durch die Hütchentore auf die von den Starthütchen in den Strafraum startenden Angreifer.
- Die Passempfänger kontrollieren das Zuspiel und schließen auf das Tor ab.

## Variationen

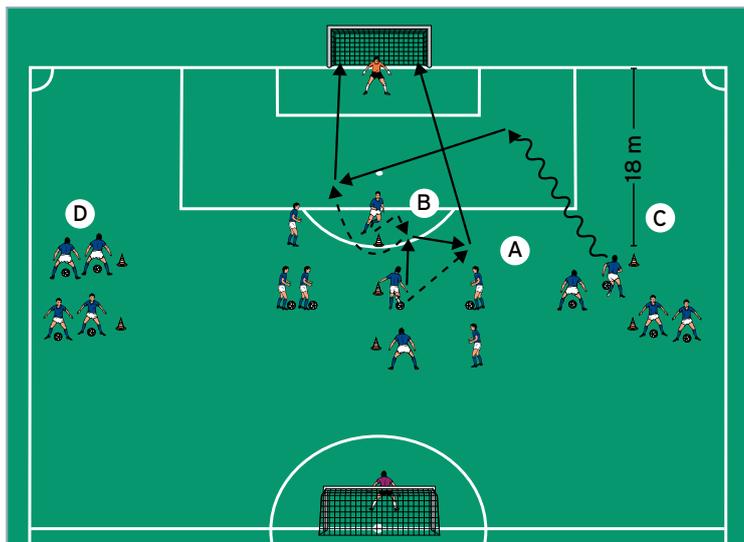
- Einen Torschusswettkampf organisieren: Welche Gruppe erzielt zuerst 10 Treffer?
- Passgeber und Torschütze spielen sich zunächst untereinander zu, ehe der Pass durch das Hütchentor in die Tiefe erfolgt.
- 2 Meter neben jedem Torschützen 1 Verteidiger postieren. Mit dem Pass durch das Hütchentor startet das 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.

## Tipps und Korrekturen

- Die Passschärfe dosieren. Der Torhüter soll zu weit gespielte Pässe abfangen.
- Möglichst immer direkt auf die Tore abschließen.
- Ist der direkte Torschuss nicht möglich, schnellstmöglich abschließen. Dabei die Laufgeschwindigkeit beibehalten und nicht langsamer werden.

## HAUPTTEIL 2: Torschuss II

von Frank Engel (05.05.2015)



### Organisation

- Die Tore beibehalten
- Vor den Toren Positionshütchen errichten (siehe Abbildung)
- Die Spieler gleichmäßig an den Hütchen verteilen
- Die Start- und die Außenspieler haben die Bälle

### Ablauf

- A spielt mit B an der Strafraumgrenze einen Doppelpass und schießt auf das Tor ab.
- Anschließend umläuft B sein Hütchen und startet ebenfalls in den Strafraum.
- Gleichzeitig dribbelt C in Richtung Tor und passt auf den einlaufenden B, der ebenfalls auf das Tor abschließt.
- Danach rücken die Spieler je 1 Position weiter.
- Im Wechsel über die rechte und die linke Seite üben.

### Variationen

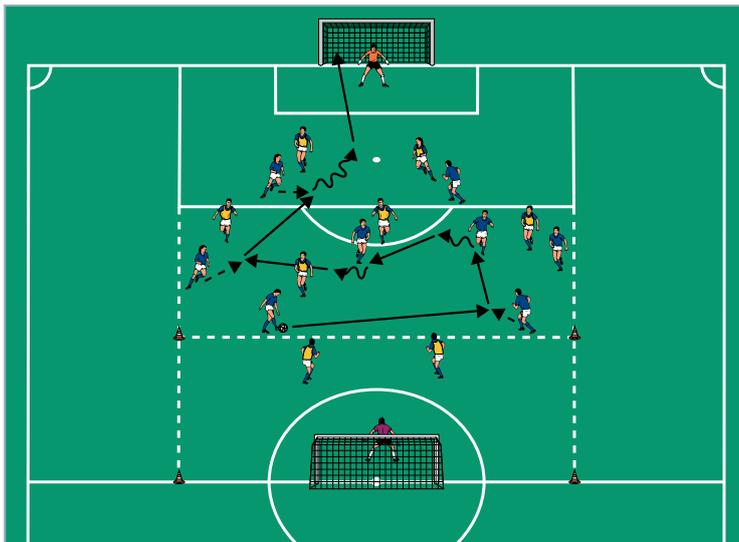
- Die Schusstechniken vorgeben: Den ersten Schuss mit dem Vollspann, den Rückpass immer mit der Innenseite bzw. dem Innenspann verwerten.
- Die Passkombinationen variieren.

### Tipps und Korrekturen

- Die Außenspieler (C und D) starten ihr Dribbling bereits mit dem ersten Pass von A in die Tiefe.
- Auf ein korrektes Timing beim Einlaufen von B in den Strafraum achten.
- Möglichst direkt auf die Tore abschließen.
- Auf eine korrekte Schusstechnik achten. Gegebenenfalls korrigieren!
- Durch Zielvorgaben den 'Druck' auf die Spieler erhöhen: Von 2 Schüssen mindestens 1 verwandeln usw.
- Dem Torhüter kurze Erholungsphasen ermöglichen.

# SCHLUSSTEIL: 2 plus 6 gegen 6 plus 2

von Frank Engel (05.05.2015)



## Organisation

- Die Tore weiter verwenden 2 Strafräume markieren
- Dazwischen eine 20 x 40 Meter große Mittelzone errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Je 2 Spieler pro Mannschaft als Stürmer auf der gegnerischen Strafraumlinie postieren

## Ablauf

- 6 gegen 6 auf Ballhalten in der Mittelzone.
- Gelingen einer Mannschaft nacheinander 4 erfolgreiche Pässe, spielt das Team einen seiner beiden Stürmer an.
- Dieser schließt spätestens mit dem zweiten Kontakt auf das Tor ab.
- Nach jedem Torschuss wird das Spiel in der Mittelzone mit Ballbesitz der jeweils anderen Mannschaft fortgesetzt.
- Welche Mannschaft erzielt mehr Treffer?

## Variationen

- Nach dem Anspiel auf einen Stürmer darf 1 Verteidiger nachrücken.
- Je 1 Stürmer und 1 Verteidiger auf der Strafraumlinie postieren.
- Zum Schluss freies Spiel im 8 gegen 8.

## Tipps und Korrekturen

- Beim Spiel auf Ballhalten den gesamten Raum der Mittelzone ausnutzen.
- Das Anspiel auf die Stürmer vorbereiten. Nicht überhastet agieren.
- Die Stürmer müssen sich auf der Strafraumlinie freilaufen. Dabei auf eine offene Stellung zum Tor achten und den Ball jederzeit im Auge behalten.
- Erst nach erfolgtem Pass, dürfen die Stürmer in den Strafraum starten.