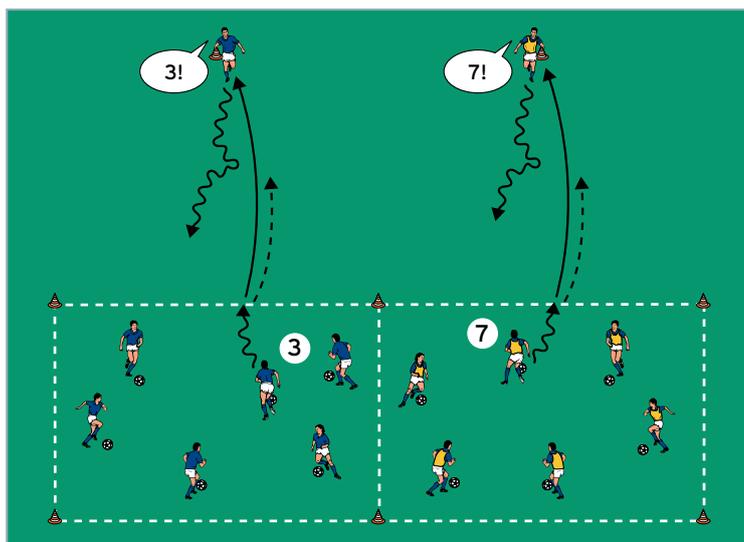


# AUFWÄRMEN 1: Nummern-Flugbälle

von Mario Vossen (25.08.2015)



## Organisation

- Zwei 20-Meter-Hütchenquadrate nebeneinander markieren
- In 15 Metern Entfernung je 1 Zielhütchen aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 7 Spielern bilden
- Jedem Spieler 1 Nummer zuweisen
- Je 1 Spieler ohne Ball am Zielhütchen aufstellen
- Die restlichen Spieler verteilen sich mit Ball in den Feldern

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Die Zielspieler rufen spontan jeweils eine Nummer auf.
- Die aufgerufenen Spieler passen per Flugball zum Zielhütchen und wechseln die Position.

## Variationen

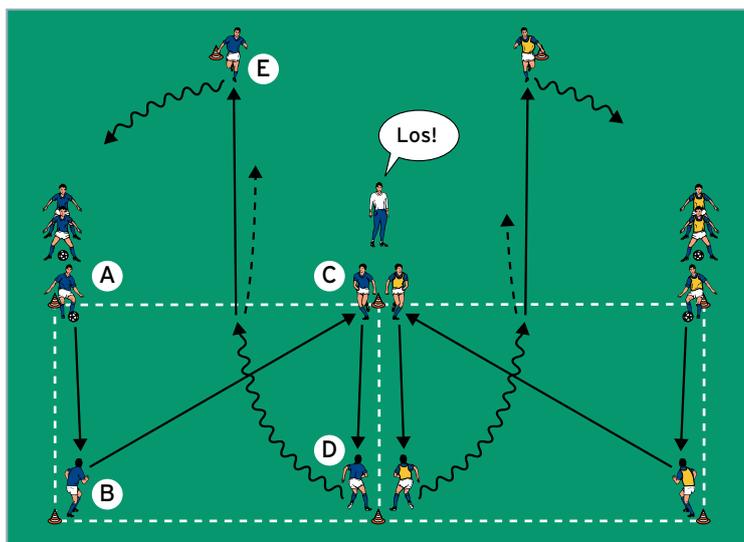
- Auf dem Weg vom Hütchen ins Feld müssen die Spieler vorgegebene Finten ausführen.
- Die Flugbälle durch flache Pässe ersetzen.
- Nach dem Flugball einen Doppelpass mit dem Passempfänger einbauen.

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass alle Zahlen möglichst gleichmäßig aufgerufen werden.
- Den Flugball sauber zum Mitspieler spielen.
- Im Feld stets in Bewegung sein.
- Dribbelaufgaben vorgeben.

## AUFWÄRMEN 2: Blitz-Kombination

von Mario Vossen (25.08.2015)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Jeweils 3 Spieler A mit Ball und die restlichen Spieler ohne Ball auf die Feldecken verteilen

### Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die Spieler passen sich in der vorgegebenen Reihenfolge von A bis D zu.
- D nimmt ins Feld mit und passt aus dem Feld zu E.
- E kontrolliert das Zuspiel und dribbelt zur Startposition.
- Der Spieler, der zuerst die Startposition erreicht, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

### Variationen

- Die Aktion läuft als Staffel ab.
- Nur direkt spielen.
- Mit 2 Pflichtkontakten agieren.
- Zur anderen Seite aufspielen.

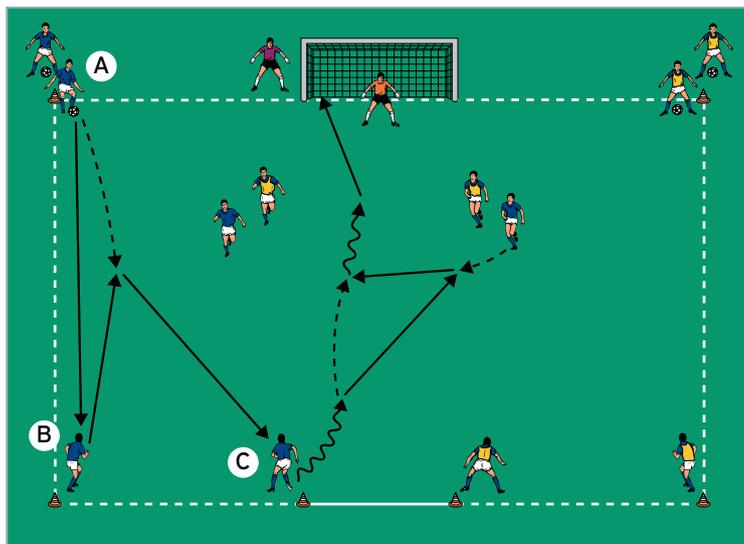
### Tipps und Korrekturen

- E ruft jeweils laut, sobald er die Startposition erreicht hat. So kann der Trainer besser erkennen, welcher Spieler zuerst im Ziel ist.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Alle Spieler halten ihre Position am Hütchen und verkürzen die Distanz nicht.

# HAUPTTEIL 1:

## 3 gegen 2 mit Auftakt

von Mario Vossen (25.08.2015)



### Organisation

- Ein 35 x 25 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter und gegenüber eine 4 Meter lange Hütchenlinie errichten
- Ein weiterer Torhüter pausiert außerhalb
- 2 Mannschaften zu je 5 Spielern bilden
- Jeweils 2 Spieler im Feld und die restlichen auf die Positionen verteilen
- A jeweils mit Ball

### Ablauf

- Ein Team startet als Angreifer, das zweite verteidigt.
- A passt zu B, der das Zuspiel direkt klatschen lässt.
- Anschließend passt A zu C, der zum 3 gegen 2 ins Feld dribbelt.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie über die Hütchenlinie.
- Nach jeder Aktion spielt das andere Team neu auf.

### Variationen

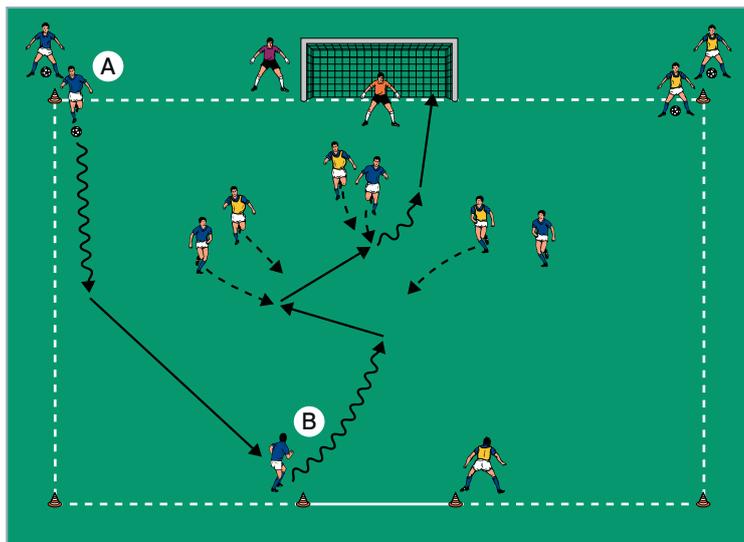
- Den Angriff innerhalb von 8 Sekunden abschließen.
- Überzahl spielt mit maximal 3 Kontakten.
- Ein weiterer Verteidiger startet zum 3 gegen 3 nach.

### Tipps und Korrekturen

- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Hält der Torhüter einen Schuss fest, ist die Situation nicht beendet, sondern die Verteidiger spielen neu auf.
- Die Torhüter wechseln nach jeder Aktion.
- Mit Abseits spielen.

## HAUPTTEIL 2: 4 gegen 3 mit Auftakt

von Mario Vossen (25.08.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Jeweils 3 Spieler postieren sich im Feld
- Die restlichen Spieler auf die Positionen verteilen

### Ablauf

- Ein Team startet als Angreifer, das zweite verteidigt.
- A dribbelt die Linie entlang und passt flach zu B.
- B nimmt in die Bewegung zum 4 gegen 3 mit.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie über die Hütchenlinie.
- Nach jeder Aktion spielt das andere Team neu auf.

### Variationen

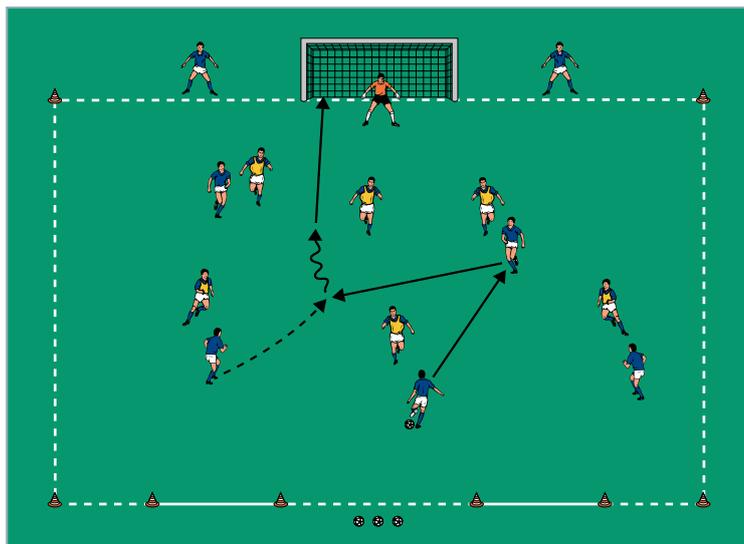
- Doppelte Überzahl im 4 gegen 2 spielen.
- Überzahl spielt mit maximal 3 Kontakten.
- Die Verteidiger haben nach Ballgewinn maximal 10 Sekunden Zeit, um über die Hütchenlinie zu dribbeln.

### Tipps und Korrekturen

- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Hält der Torhüter einen Schuss fest, ist die Situation nicht beendet, sondern die Verteidiger spielen neu auf.
- Die Torhüter wechseln nach jeder Aktion.
- Mit Abseits spielen.

# SCHLUSSTEIL: 5 plus 2 gegen 6

von Mario Vossen (25.08.2015)



## Organisation

- Ein 45 x 35 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter und gegenüber zwei 3 Meter lange Dribbellinien errichten
- 7 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen
- 2 Angreifer postieren sich als Anspieler neben dem Tor
- Zwischen den Dribbeltoren ein Balldepot errichten

## Ablauf

- Die Angreifer starten stets von der Grundlinie und greifen im 5 gegen 6 auf das Tor mit Torhüter an.
- Sie können dabei die Anspieler neben dem Tor einbeziehen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie über eine der beiden Hütchenlinien.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

## Variationen

- Die Verteidiger spielen mit maximal 3 Kontakten.
- Bei erfolgreichem Konter der Verteidiger wechseln die Aufgaben.
- Treffer zählen nur nach Direktabnahme.

## Tipps und Korrekturen

- Als Anspieler nur direkt spielen und sich aktiv am Spiel beteiligen.
- Die Anspieler selbständig wechseln.
- Die Angriffsmannschaft sucht in Unterzahl eine Anspielmöglichkeit in der Tiefe und rückt nach.
- Die Verteidiger üben intensiv Druck auf den Ball aus und schalten nach Ballgewinn schnell auf Angriff um.
- Ohne Abseits spielen.