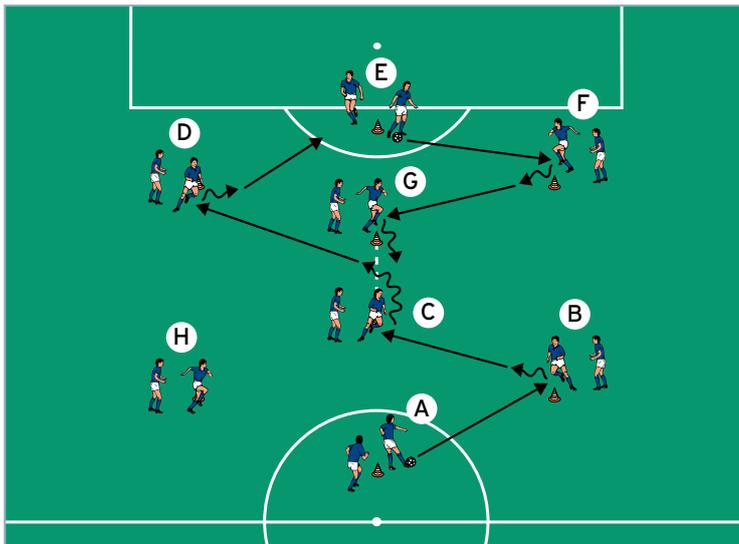


# AUFWÄRMEN 1: Passen mit Seitenwechsel

von Frank Engel (20.10.2015)



## Organisation

- Einen Passparcours markieren
- In der Mitte eine Dribbellinie abstecken
- Die Spieler an den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball

## Ablauf

- A bzw. E passen zu B bzw. F, die auf C bzw. G weiterleiten.
- Die Passempfänger nehmen in die Vorwärtsbewegung über die Dribbellinie mit und passen zu D bzw. H.
- Diese kontrollieren die Zuspiele und passen zum jeweils nächsten Spieler bei E bzw. A.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

## Variationen

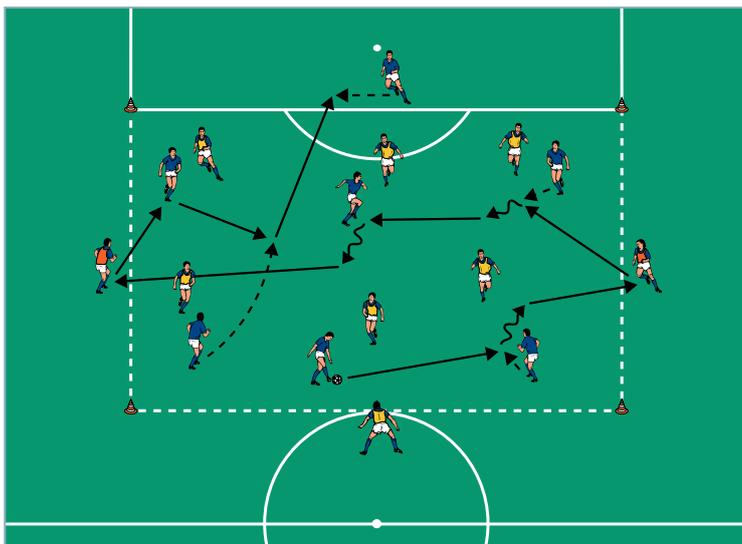
- Nur mit rechts/links passen bzw. an- und mitnehmen.
- Außer bei C und G mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler bei A und E starten gleichzeitig.
- Die Zuspiele jeweils in die neue Spielrichtung mitnehmen.
- Als Passempfänger jeweils anspielbereit auf den Fußballen agieren.
- Die Zuspiele immer mit der Innenseite des entfernteren Fußes an- und mitnehmen.

# AUFWÄRMEN 2: Passen auf Zielspieler

von Frank Engel (20.10.2015)



## Organisation

- Zwischen Strafraum und Mittelkreis ein Feld markieren
- 2 neutrale Anspieler an den Seitenlinien postieren
- 2 Teams einteilen
- Jedes Team stellt 1 Zielspieler, der sich hinter der gegnerischen Grundlinie aufstellt

## Ablauf

- 6 gegen 6 im Feld.
- Die Ballbesitzer versuchen, im Zusammenspiel mit den seitlichen Anspielern die eigenen Zielspieler hinter der gegenüberliegenden Grundlinie anzuspielen (= 1 Punkt für die Teamwertung).

## Variationen

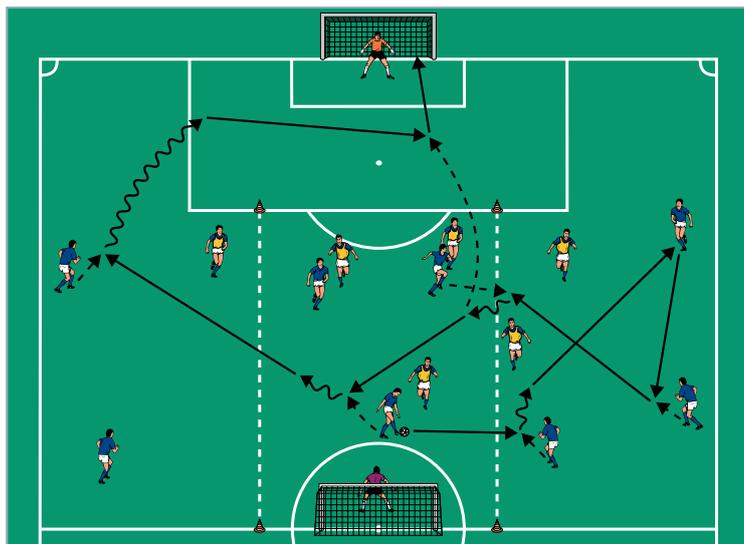
- Vor dem Pass zum Zielspieler müssen die beiden seitlichen Anspieler in den Spielaufbau einbezogen worden sein.
- Die neutralen Anspieler dürfen nur im Direktspiel agieren.

## Tipps und Korrekturen

- Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Auf eine gute Raumaufteilung der Ballbesitzer achten ("Breite und Tiefe").
- Darauf achten, dass sich die Zielspieler stets anspielbereit entlang der Grundlinien bewegen.
- Die An- und die Zielspieler regelmäßig wechseln.

# HAUPTTEIL 1: Angriffe mit Seitenwechsel I

von Frank Engel (20.10.2015)



## Organisation

- Eine Platzhälfte als Spielfeld markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Außenzonen errichten
- 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen

## Ablauf

- 8 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Das Überzahl-Team darf gültige Treffer erst nach einer Kombination über beide Flügelzonen erzielen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf gegenüberliegende Großtor.

## Variationen

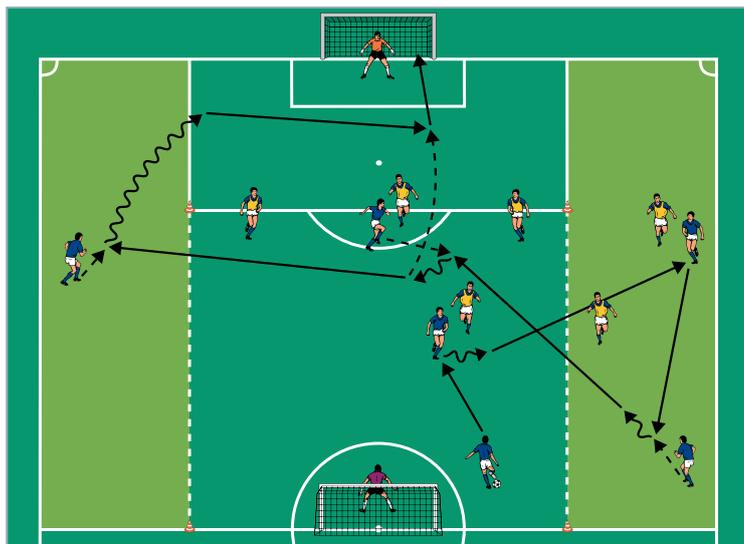
- Das Überzahl-Team muss nach einem Seitenwechsel erneut in die entfernte Flügelzone passen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen (doppelter Seitenwechsel).
- Die Überzahl-Mannschaft darf mit maximal 3 Kontakten agieren.

## Tipps und Korrekturen

- Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- Darauf achten, dass die Ballbesitzer die freien Räume in der Breite und Tiefe des Platzes besetzen.

## HAUPTTEIL 2: Angriffe mit Seitenwechsel II

von Frank Engel (20.10.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Jetzt die Flügelzone von den Seitenlinien bis zum Strafraum markieren

### Ablauf

- Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- Jetzt muss das Überzahl-Team durch die kleineren Flügelzonen kombinieren, ehe sie auf das Tor abschließen dürfen.

### Variationen

- Die Ballbesitzer dürfen in den Außenzonen nur im Direktspiel agieren.
- Gültige Treffer nach einem Seitenwechsel per Flug- bzw. Diagonalball zählen doppelt.

### Tipps und Korrekturen

- Nach dem Seitenwechsel schnellstmöglich in Richtung Gegner-Tor oder zur Grundlinie dribbeln.
- Zielstrebig abschließen!

