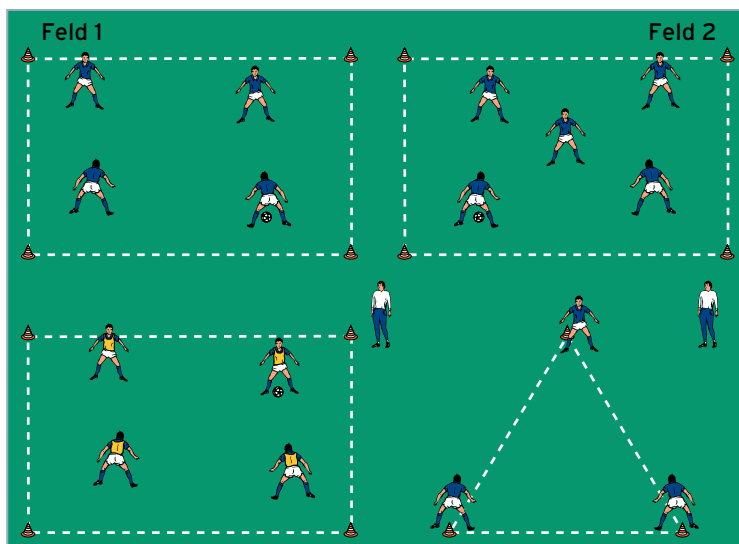
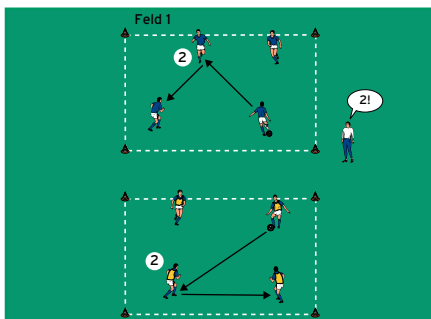


# AUFWÄRMEN 1: Erschwertes Nummernspiel

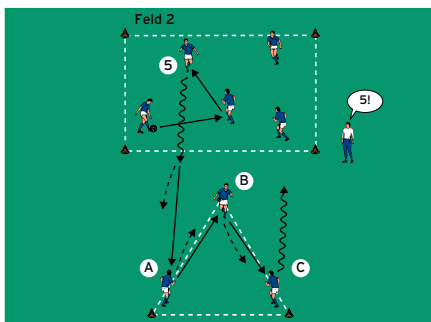
von Marcus Sorg (09.02.2016)



## Feld 1



## Feld 2



## Organisation

- Feld 1: 2 Pass-Spielfelder markieren
- Feld 2: 1 Bewegungsraum und 1 Pass-Dreieck errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

## Ablauf

### Feld 1

- Je 4 Spieler einem Pass-Spielfeld zuweisen und durchnummerieren.
- Die Spieler passen sich in vorgegebener Reihenfolge zu. Dabei möglichst mit 2 Kontakten agieren.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl auf. Der aufgerufene Spieler muss jeweils direkt prallen lassen, wenn er an der Reihe ist.
- Auf ein weiteres Trainerkommando (z.B. Heben des Armes) wechseln die Spieler das Feld.

### Feld 2

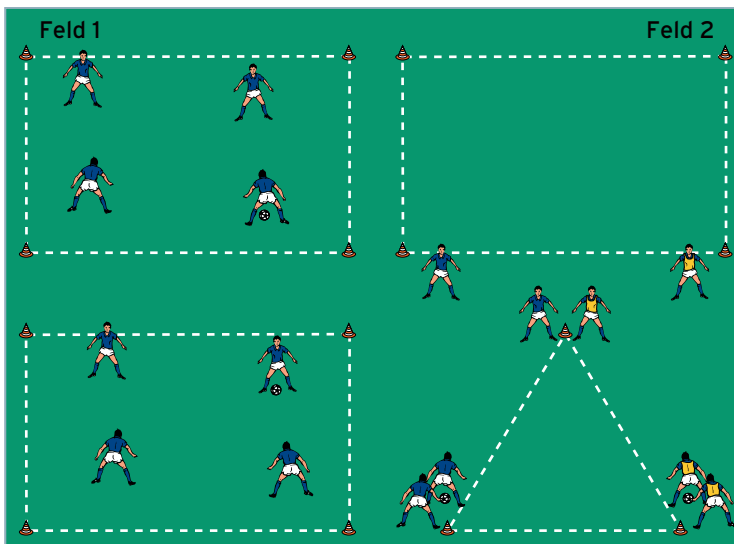
- 3 Spieler besetzen die Eckpunkte des Hütchendreiecks.
- Die anderen Spieler im Bewegungsraum postieren und durchnummerieren.
- Frei in der Gruppe zupassen.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl auf. Der aufgerufene Spieler dribbelt aus dem Feld heraus und passt zu Spieler A im Hütchendreieck.
- Hier passt A zu B, der auf C weiterleitet.
- C dribbelt ins Feld und übernimmt die Nummer des aufgerufenen Spielers.
- Die Spieler im Hütchendreieck wechseln eine Position weiter.

## Tipps und Korrekturen

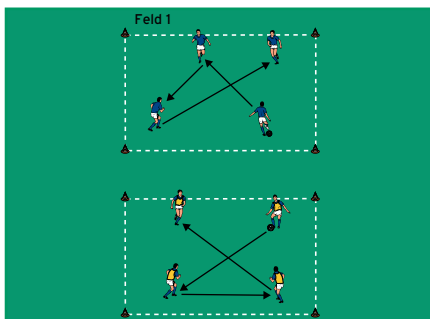
- Beim Wechsel der Pass-Spielfelder in Feld 1 die Bälle liegen lassen und ohne Ball den entgegenkommenden Spielern ausweichen.
- Beim Passspiel darauf achten, dass der Ball mit dem ersten Kontakt so kontrolliert wird, dass möglichst gleich mit dem zweiten zum nachfolgenden Spieler gepasst werden kann. Hierfür den nachfolgenden Spieler stets im Auge behalten.
- Nach dem Abspiel die Position wechseln und sich wieder anbieten.

# AUFWÄRMEN 2: Schnelle FüÙe

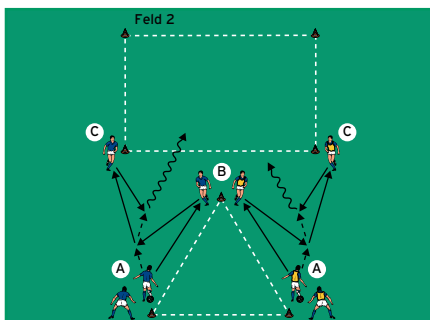
von Marcus Sorg (09.02.2016)



## Feld 1



## Feld 2



## Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmern 1 beibehalten

## Ablauf

### Feld 1

- 2 Mannschaften bilden und den Feldern zuordnen.
- Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler 10 Pässe in den eigenen Reihen spielen. Dabei darf nicht zum Passgeber zurückgespielt werden.
- Der Empfänger des zehnten Passes dribbelt in den Raum zwischen den Feldern.
- Hier jongliert er den Ball 10-mal.
- Welcher Spieler absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

### Feld 2

- 2 Mannschaften bilden und gemäß Abbildung postieren.
- Auf ein Trainerkommando passt A zu B, der direkt prallen lässt.
- A leitet auf C weiter, der ebenfalls direkt prallen lässt.
- A nimmt schnellstmöglich ins hintere Feld an und mit.
- Der Spieler, der das Feld zuerst erreicht, erzielt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

## Tipps und Korrekturen

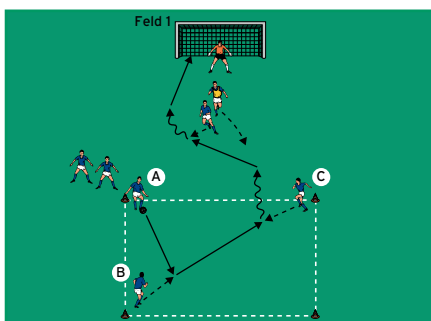
- In Feld 1 Kontaktvorgaben erteilen. Zunächst frei spielen. Dann den Schwierigkeitsgrad nach und nach erhöhen.
- In Feld 2 die Aufgaben regelmäßig wechseln.

# HAUPTTEIL 1: Passauftakt I

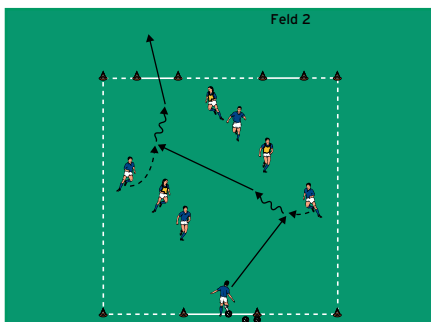
von Marcus Sorg (09.02.2016)



**Feld 1**



**Feld 2**



## Organisation

- Feld 1: 1 großes Tor mit Torhüter und Positionshütchen
- Feld 2: 1 Spielfeld mit 2 Hütchentoren und 1 Hütchenlinie
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

## Ablauf

### Feld 1

- Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger benennen und vor dem Tor postieren. Die restlichen Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.
- A passt zu B, der möglichst direkt auf C weiterleitet.
- C nimmt in die Bewegung mit ins Feld.
- 2 gegen 1 bis zum Torabschluss.

### Feld 2

- 2 Mannschaften zu 5 bzw. 3 Spielern bilden.
- Die Überzahl-Mannschaft spielt im 4 gegen 3 auf die beiden Hütchentore.
- Zusätzlich postiert sich ein Anspieler hinter der Hütchenlinie gegenüber.
- Der Anspieler startet jede Aktion und kann darüber hinaus jederzeit in den Spielaufbau einbezogen werden.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie über die Hütchenlinie.
- Nach einigen Durchgängen die Aufgaben wechseln.

## Tipps und Korrekturen

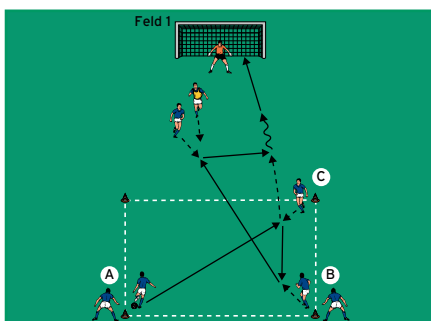
- In Feld 1 fungiert die Passkombination als vorgegebener Auftakt für die frei auszuspielende 2-gegen-1-Situation vor dem Tor. Solche Situationen ergeben sich im Wettkampf regelmäßig.
- Möglichst direkt spielen, um zielstrebig zum Tor zu kombinieren und die Überzahl auszunutzen. Gegebenenfalls nachstartende Verteidiger einbauen.
- Die Passkombination nach einigen Durchgängen von der anderen Seite starten lassen.

## HAUPTTEIL 2: Passauftakt II

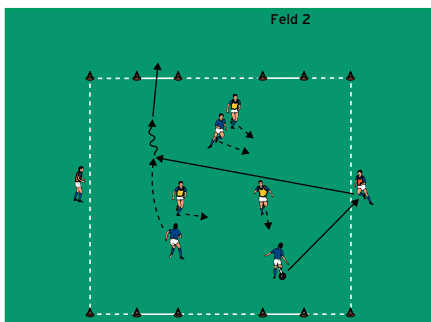
von Marcus Sorg (09.02.2016)



**Feld 1**



**Feld 2**



### Organisation

- Den Aufbau in Feld 1 beibehalten
- In Feld 2 vier Hütchentore errichten
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen

### Ablauf

#### Feld 1

- Den Grundablauf beibehalten.
- A passt zu C, der auf B prallen lässt.
- B spielt den Angreifer vor dem Tor an, der gemeinsam mit dem nachrückenden C im 2 gegen 1 auf das Tor abschließen muss.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter.

#### Feld 2

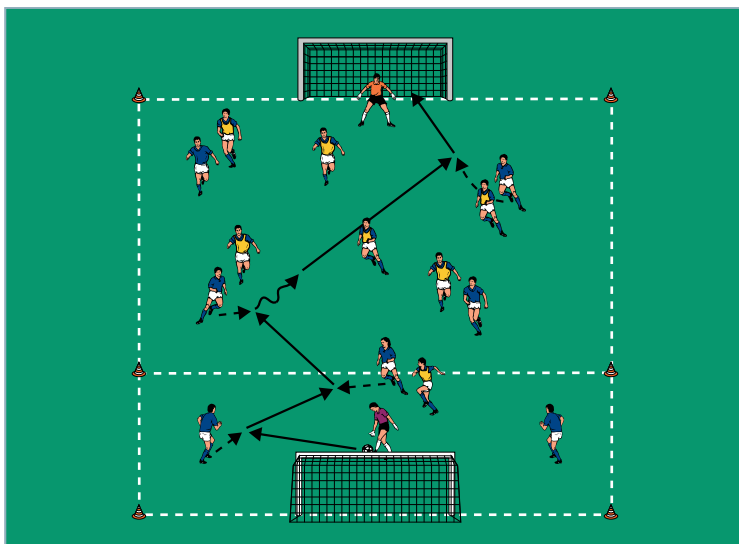
- 2 Neutrale benennen und an den Seitenlinien des Spielfeldes postieren.
- 2 Mannschaften zu je 3 Spielern bilden.
- 3 gegen 3 im Feld auf je 2 Hütchentore des Gegners. Beide Mannschaften dürfen die Anspieler in den Spielaufbau einbeziehen.
- Alle 4 Minuten neue Anspieler bestimmen.

### Tipps und Korrekturen

- In Feld 2 die Hütchentore gegebenenfalls durch Minitore ersetzen.
- Ohne Eckbälle spielen. Jede Aktion startet von der Grundlinie.
- Die Anspieler an den Seitenlinien dürfen mit höchstens 2 Kontakten agieren.

# SCHLUSSTEIL: Spielaufbauzone

von Marcus Sorg (09.02.2016)



## Organisation

- Ein Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern errichten
- Vor einem Tor eine Zone für den Spielaufbau markieren
- 2 Mannschaften bilden

## Ablauf

- 7 gegen 7.
- Die Mannschaft auf der Seite der Spielaufbauzone eröffnet jede Aktion vom eigenen Torhüter aus.
- In der Zone darf sich nur 1 gegnerischer Spieler aufhalten.
- Nach 5 Minuten die Seiten wechseln.

## Variationen

- In der Spielaufbauzone darf mit höchstens 2 Kontakten agiert werden.
- Nach einem Rückpass in die Spielaufbauzone können beliebig viele Spieler der gegnerischen Mannschaft in die Zone eindringen.
- Immer wieder komplett freie Spielphasen (ohne Zone) einbauen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Zone garantiert einen sicheren Spielaufbau.
- Dennoch unbedingt darauf achten, dass der Spielaufbau nicht zu schleppend verläuft. Gegebenenfalls Rückpässe in die Zone generell untersagen.