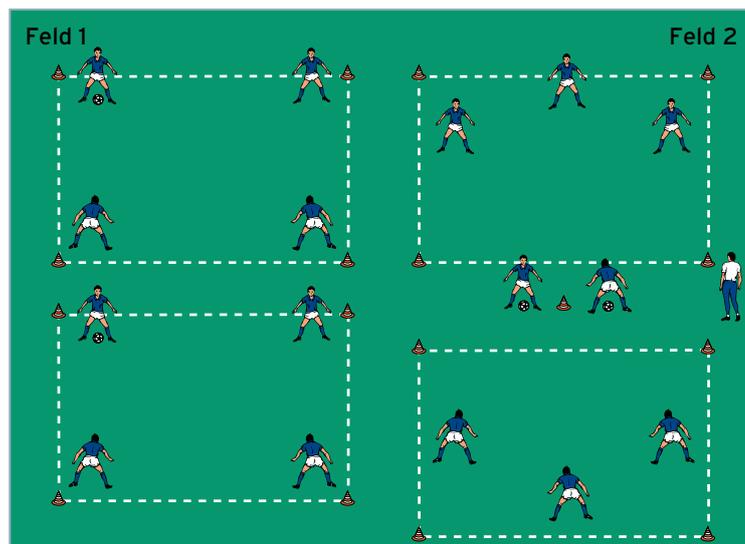


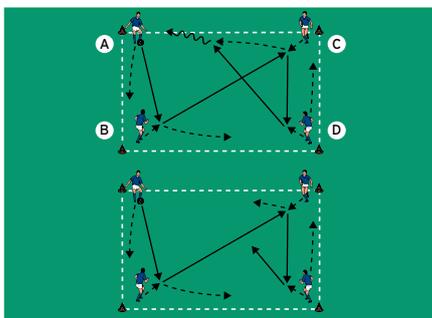
# AUFWÄRMEN 1:

## Passquadrate

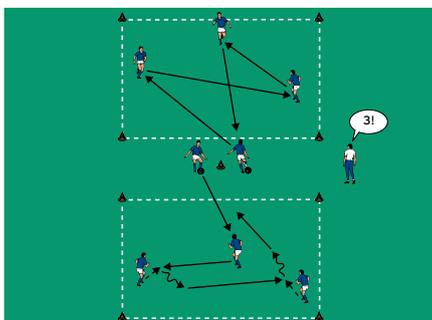
von Christian Wück (23.02.2016)



**Feld 1**



**Feld 2**



### Organisation

- Feld 1: 2 Hütchenquadrate markieren
- Feld 2: 2 Hütchenquadrate und 1 Starhütchen errichten
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen

### Ablauf

#### Feld 1

- Die Spieler an den Eckpunkten der Felder postieren.
- A passt auf B, der diagonal auf C weiterleitet.
- C lässt auf D prallen und umläuft sein Hütchen.
- D passt zurück in den Lauf von C. Nach jedem Pass rücken alle Spieler im Gegenuhrzeigersinn eine Position weiter.

#### Feld 2

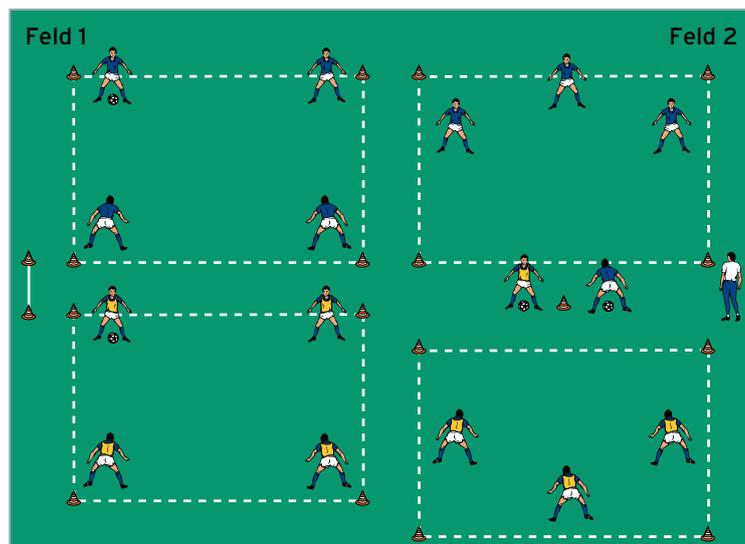
- 2 Gruppen bilden und auf die Hütchenquadrate verteilen.
- Jede Gruppe benennt einen Anspieler, der sich am Starhütchen postiert. Die anderen Spieler verteilen sich im Quadrat.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl. Gleichzeitig passt der Anspieler ins Feld.
- Die Spieler müssen mit der vorgegebenen Passzahl zurück zum Anspieler spielen.

### Tipps und Korrekturen

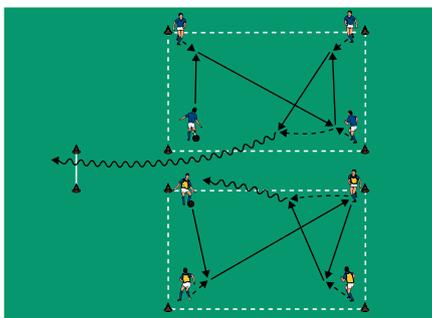
- In Feld 1 genügen bei dieser Organisationsform 4 Spieler pro Quadrat.
- D sollte nach jeder Passstafette zunächst kurz warten, bis alle Positionen neu besetzt sind, ehe er die folgende Kombination startet.
- Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung ändern.
- In Feld 2 den Anspieler regelmäßig wechseln.

# AUFWÄRMEN 2: Zick-Zack-Staffel

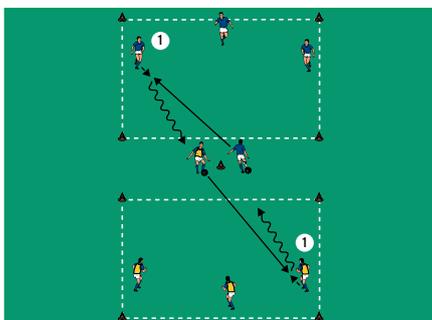
von Christian Wück (23.02.2016)



**Feld 1**



**Feld 2**



## Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- In Feld 1 zusätzlich eine seitliche Hütchenlinie markieren

## Ablauf

### Feld 1

- 2 Mannschaften bilden und auf die Hütchenquadrate verteilen.
- Grundablauf wie zuvor.
- Der Spieler, der das letzte Zuspiel der Passkombination erhält, dribbelt schnellstmöglich über die Hütchenlinie.
- Welches Team absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

### Feld 2

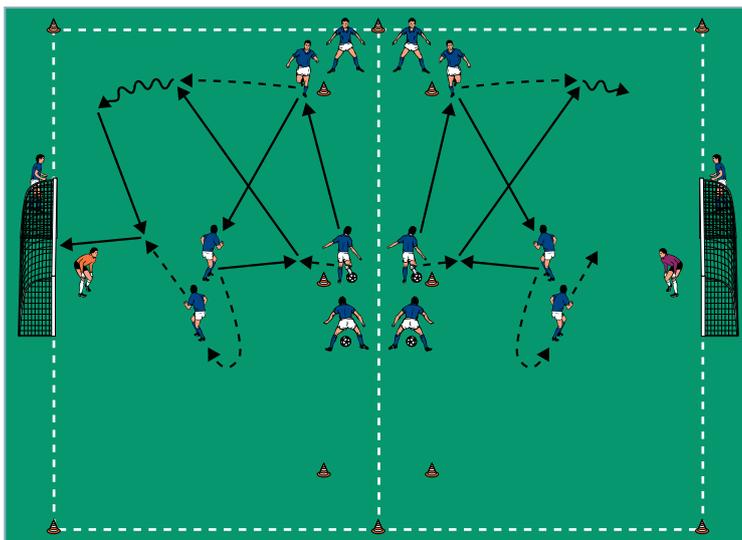
- 2 Mannschaften bilden und auf die Hütchenquadrate verteilen.
- Je 1 Spieler am Starthütchen postieren, alle anderen im Hütchenquadrat. Die Spieler in den Quadraten durchnummerieren.
- Auf ein Trainerkommando passt der Startspieler ins Feld zu Spieler 1 und tauscht mit ihm Position und Aufgabe.
- Anschließend erneuter Pass ins Feld. Jetzt passt Spieler 1 zu 2, und dieser dribbelt aus dem Feld.
- Im dritten Durchgang passen die Spieler in der Reihenfolge bis zu Spieler 3. Dieser dribbelt aus dem Feld und startet den Ablauf von vorn.

## Tipps und Korrekturen

- In Feld 2 darauf achten, dass die Spieler in den Hütchenquadraten ausreichend Platz schaffen, um sinnvolle Passdistanzen zu garantieren.
- Möglichst flüssig zupassen.
- Die Spieler, die das Feld verlassen müssen, sollten durch Rufen oder andere Zeichen auf sich aufmerksam machen.

# HAUPTTEIL 1: Kombination am Flügel I

von Christian Wück (23.02.2016)



## Organisation

- Ein Feld mit 2 großen Toren mit Torhütern markieren
- Auf beiden Spielfeldhälften Positionshütchen aufstellen
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Je 2 Stürmer vor den Toren postieren. Alle anderen Spieler verteilen sich gleichmäßig auf die Positionshütchen.

## Ablauf

- Der Startspieler in der Feldmitte passt zum ersten Mitspieler auf der Außenposition, der möglichst direkt auf einen sich anbietenden Stürmer weiterleitet.
- Dieser lässt auf den Startspieler zurückprallen, der erneut auf den Flügel in den Lauf des Mitspielers passt.
- Dieser flankt auf die kreuzenden Stürmer vor das Tor.

## Variationen

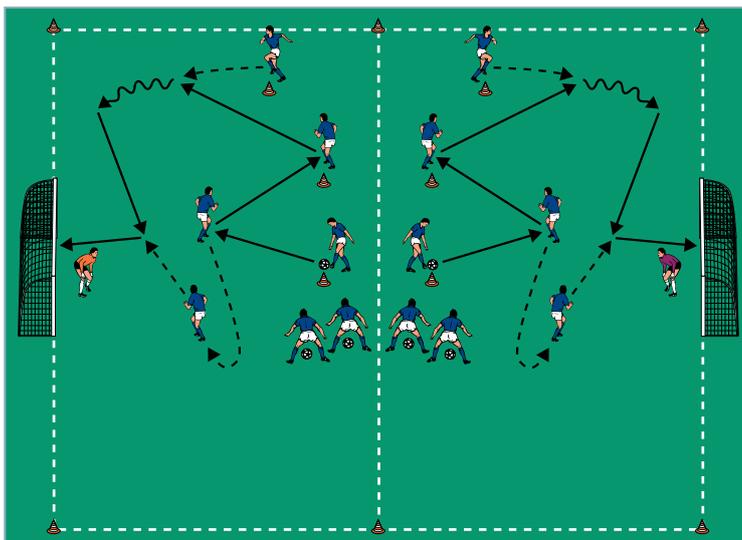
- Nur 1 Stürmer benennen.
- Vor dem Tor 2 Stürmer und 1 Verteidiger postieren.

## Tipps und Korrekturen

- Nach einigen Durchgängen die Seiten tauschen. So kombinieren die Spieler sowohl über rechts als auch über links bis vor das Tor.
- Das Kreuzen vor dem Tor als gefährliche Alternative herausstellen, jedoch auch andere Laufwege zulassen.

## HAUPTTEIL 2: Kombination am Flügel II

von Christian Wück (23.02.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Je 1 weiteres Positionshütchen errichten (siehe Abbildung) und 1 Spieler dort postieren

### Ablauf

- Der Startspieler passt auf einen entgegenstartenden Angreifer in die Spitze, der auf den Spieler am neuen Positionshütchen zurückprallen lässt.
- Dieser passt auf den Flügel in den Lauf des Außenspielers, der auf die kreuzenden Stürmer vor das Tor flankt.

### Variationen

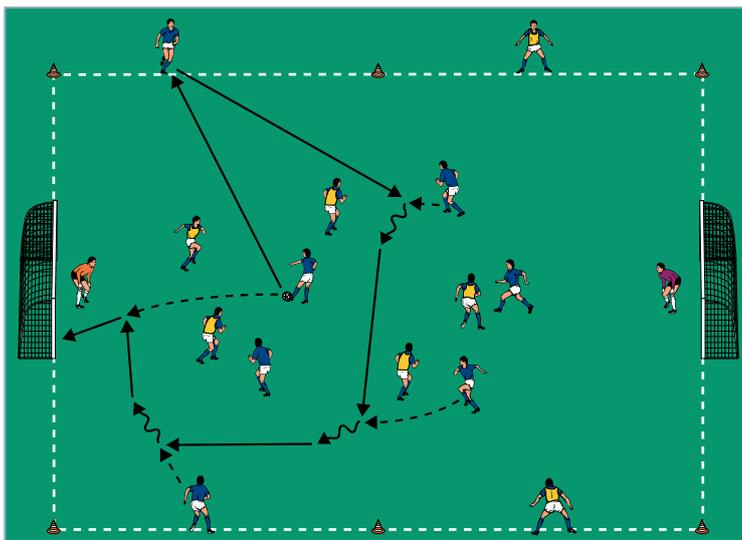
- Aus dem Halbfeld vor das Tor flanken.
- Einen Wettbewerb mit festen Stürmerpaaren durchführen: Jedes Stürmerpaar darf 5-mal auf das Tor abschließen. Welches Paar erzielt die meisten Treffer?

### Tipps und Korrekturen

- Die Kombination im Zentrum bereitet den öffnenden Pass auf den Flügel vor.
- Der Außenspieler muss den richtigen Zeitpunkt wählen, um explosiv in den Ball zu starten.

# SCHLUSSTEIL: Flexible Anspieler

von Christian Wück (23.02.2016)



## Organisation

- Ein Feld mit 2 großen Toren mit Torhütern markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Je 2 Anspieler benennen und an den Seitenlinien in der Angriffshälfte postieren

## Ablauf

- 5 gegen 5 mit je 2 Zuspielern.
- Beide Mannschaften können ihre Anspieler in den Spielaufbau einbeziehen.
- Werden in einem Angriff beide Anspieler einbezogen, kann der zweite ins Feld dribbeln und so eine 6-gegen-5-Überzahl-Situation herstellen.
- Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

## Variationen

- Die Anspieler müssen direkt spielen.
- Die Anspieler tauschen mit dem Passgeber Position und Aufgabe und dribbeln ins Feld.
- Tore, die nach einem Pass eines Anspielers erzielt werden, zählen doppelt.

## Tipps und Korrekturen

- Spielformen mit Anspielern eignen sich sehr gut, um das Zusammenspiel im Team zu verbessern.
- Klare Regeln für die Anspieler formulieren, damit diese den Ball nicht zu lange halten.