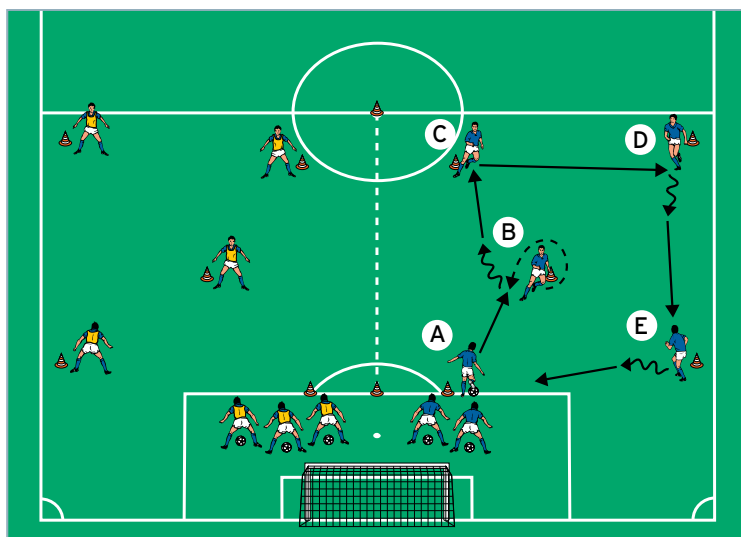


# AUFWÄRMEN 1: Passen im Spielaufbau

von Dennis Schunke (09.09.2014)



## Organisation

- Zwischen Strafraum und Mittellinie 2 Felder markieren
- Positionshütchen aufstellen
- 2 Gruppen einteilen
- Die Spieler an den Positionshütchen verteilen
- A mit Ball

## Ablauf

- A passt zu B, der mit einer Auftaktbewegung entgegenstartet.
- B nimmt mit und passt zu C, der ebenfalls in die Bewegung mitnimmt und zu D spielt.
- D nimmt mit und passt zu E weiter.
- E passt zurück zu A.
- Jeder Spieler läuft seinem Abspiel zur jeweils nächsten Position nach.

## Variationen

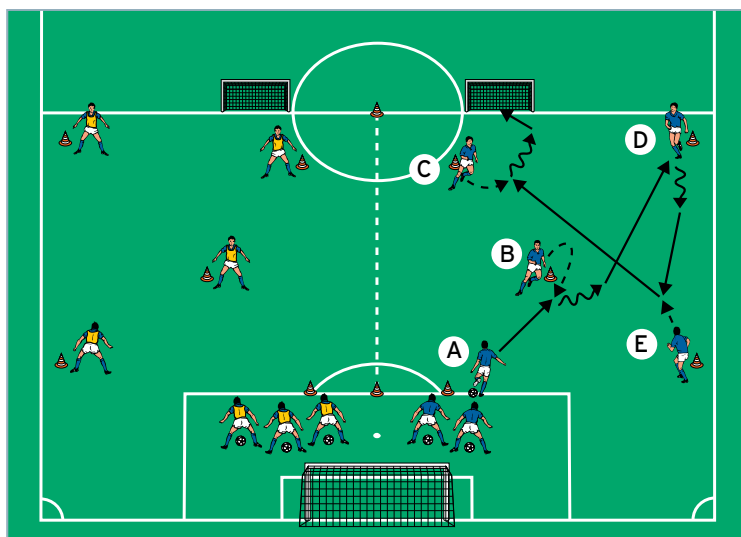
- Die Spielrichtung ändern.
- Vor jedem Abspiel eine beliebige Finte (Übersteiger, Körpertäuschung usw.) einbauen.
- Per Einwurf von A zu B spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Nur Flachpässe erlauben.
- Als Passempfänger eine erkennbare Auftaktbewegung ausführen.
- Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Stets in offener Stellung in die Spielrichtung mitnehmen.

# AUFWÄRMEN 2: Zielstoß-Passspiel

von Dennis Schunke (09.09.2014)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 2 Minitore gemäß Abbildung auf der Mittellinie postieren

## Ablauf

- A startet die Aktion mit einem Flachpass zu B, der nach einer Auftaktbewegung zur Seite mitnimmt und zu D spielt.
- D kontrolliert das Zuspiel und spielt in den Lauf von E.
- E nimmt mit und passt zu C.
- C nimmt mit und passt abschließend ins Mini-Tor.
- Jeder Spieler läuft seinem Abspiel zur jeweils nächsten Position nach.
- C holt den Ball und stellt sich bei A wieder an.

## Variationen

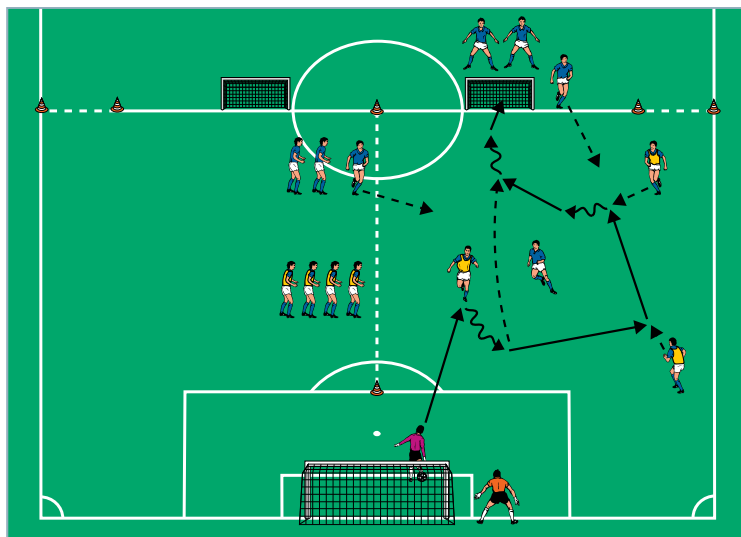
- Die Spielrichtung ändern.
- C holt seinen Ball und spielt nach dem Torabschluss einen Flugball zu A.
- E passt direkt auf C.
- E dribbelt auf B, der als passiver Gegenspieler agiert, zu, führt eine beliebige Finte (Schere, Zidane-Trick usw.) aus und spielt auf C weiter.

## Tipps und Korrekturen

- Die Ballkontaktzahl dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Die Zuspiele stets kontrolliert in die Spielrichtung mitnehmen.
- Trifft C das Mini-Tor nicht, gegebenenfalls eine Zusatzaufgabe (z.B. 5 Liegestütze) stellen.
- Die Torhüter trainieren separat.

# HAUPTTEIL 1: Spieleröffnung im 3 gegen 1

von Dennis Schunke (09.09.2014)



## Organisation

- Das Spielfeld beibehalten
- Die Positionshütchen entfernen
- Auf der Mittellinie ein 3 Meter breites Hütchentor errichten
- Das Tor mit Torhüter besetzen
- 3 Angreifer und 1 Verteidiger im Feld postieren

## Ablauf

- Der Torhüter passt zum entgegenstartenden Mitspieler.
- Nach dem Zuspiel laufen 2 weitere Verteidiger zum 3 gegen 3 ins Feld.
- Die Angreifer versuchen in das Hütchentor zu passen oder durch das Hütchentor zu dribbeln.
- Erobern die Verteidiger den Ball, dürfen sie auf das große Tor kontern.
- Nach einer Weile die Seite wechseln.

## Variationen

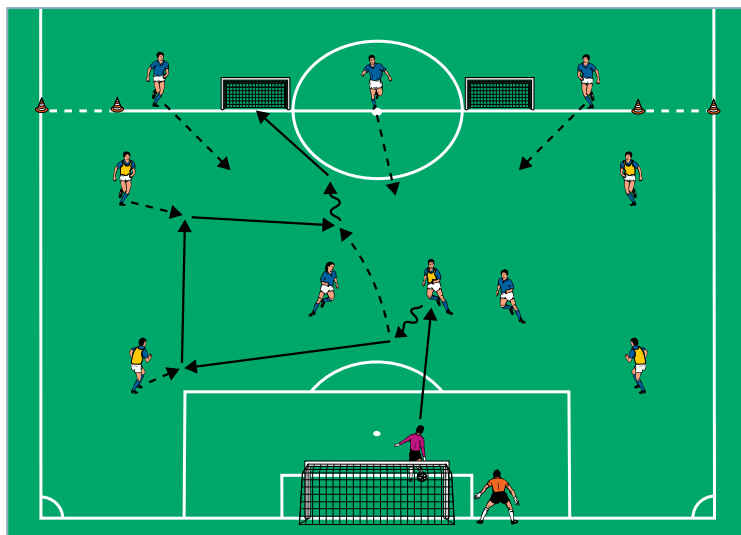
- Den Torhüter als zusätzlichen Anspieler im Strafraum einbinden.
- Zu beiden Seiten abwechselnd aufspielen.

## Tipps und Korrekturen

- Als Angreifer einen Verteidiger in der Spieleröffnung konsequent zustellen.
- Der Torhüter darf nicht zum aufgerückten Außenverteidiger werfen.
- Die Ballbesitzer dürfen nur mit Flachpässen agieren.

## HAUPTTEIL 2: Spieleröffnung im 5 gegen 2

von Dennis Schunke (09.09.2014)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Felder zusammenführen
- 5 Angreifer und 2 Verteidiger im Feld postieren
- Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb des Feldes

### Ablauf

- Der Torhüter passt zum entgegenstartenden Mitspieler.
- Nach dem Zuspiel laufen 3 weitere Verteidiger zum 5 gegen 5 ins Feld.
- Die Angreifer versuchen in das Minitor zu passen oder durch das Hütchentor zu dribbeln.
- Erobern die Verteidiger den Ball, dürfen sie auf das große Tor kontern.
- Nach einer Weile die Seite wechseln.

### Variationen

- Nach dem ersten Zuspiel des Torhüters sind Flugbälle erlaubt.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.

### Tipps und Korrekturen

- Als Angreifer 2 Verteidiger in der Spieleröffnung konsequent zustellen.
- Der Torhüter darf nicht zu einem der aufgerückten Außenverteidiger passen.
- Die Spieler je nach Profil den spielgemäßen Positionen zuordnen.
- Häufig durchwechseln.

