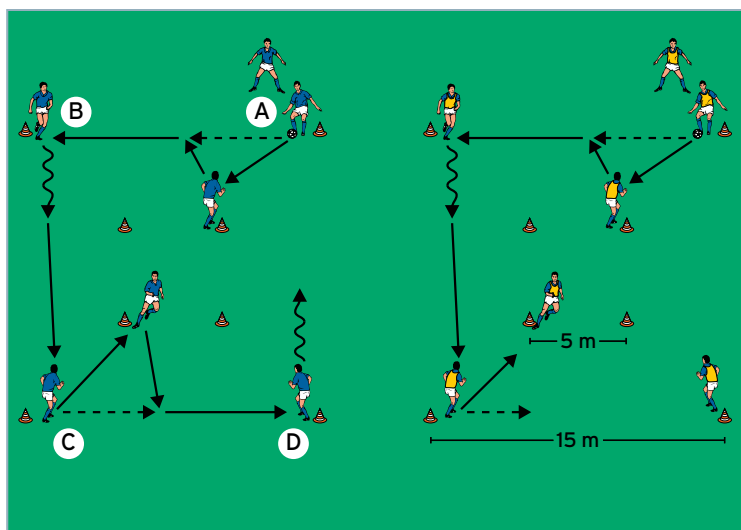


# AUFWÄRMEN 1: Pass-Quadrate

von Mario Vossen (24.02.2015)



## Organisation

- Zwei 15 x 15 Meter große Felder markieren
- Jeweils mittig ein 5 x 5 Meter großes Quadrat errichten
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler auf die vorgegebenen Positionen verteilen, A jeweils mit Ball.

## Ablauf

- A passt zum ballnahen Spieler am kleinen Quadrat, der das Zuspiel prallen lässt.
- Anschließend passt A direkt zu B.
- B nimmt in die Bewegung mit und spielt zu C.
- C und D üben nach dem gleichen Muster wie A und B.
- Nach jedem Durchgang die Positionen wechseln.

## Variationen

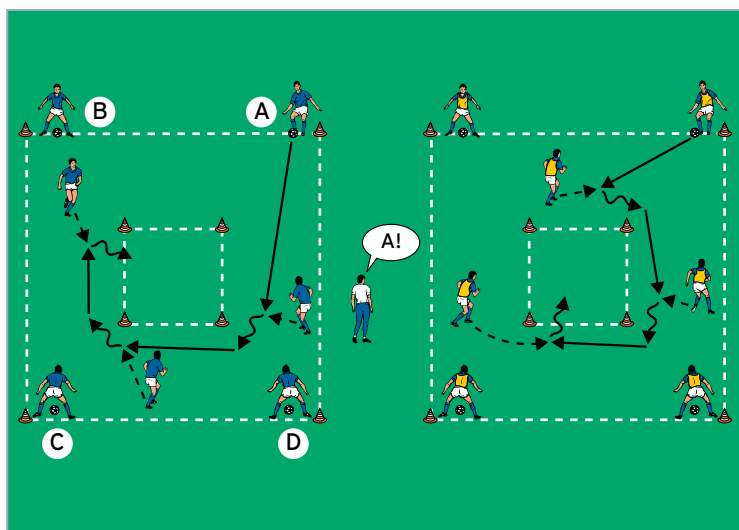
- Auf ein Trainerkommando die Spielrichtung wechseln.
- Mit jeweils 2 Bällen passen.
- Alle Spieler passen nur direkt.
- Nur mit rechts/links passen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Aktionen laufen in beiden Feldern gleichzeitig ab.
- Die Spieler am kleinen Quadrat werden nach jedem kompletten Durchgang ausgetauscht.
- Den Zuspielen stets aktiv entgegenstarten.
- Auf ein präzises Passspiel achten.

# AUFWÄRMEN 2: 3-er Kombination

von Mario Vossen (24.02.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Jeweils 3 Spieler pro Team verteilen sich im Feld
- Die restlichen Spieler mit Bällen an den Eckhütchen verteilen

## Ablauf

- Durch ein Trainerkommando den Anspieler bestimmen.
- Der aufgerufenen Spieler passt zu einem Mitspieler im Feld.
- Die Spieler passen sich schellstmöglich untereinander zu.
- Der Empfänger des letzten Passes dribbelt abschließend ins kleine Hütchenquadrat.
- Der Spieler, der zuerst das Quadrat durchdribbelt, erhält für sein Team 1 Punkt.
- Nach jeder Aktion wechselt der Schlusspieler mit dem äußeren Anspieler die Position.

## Variationen

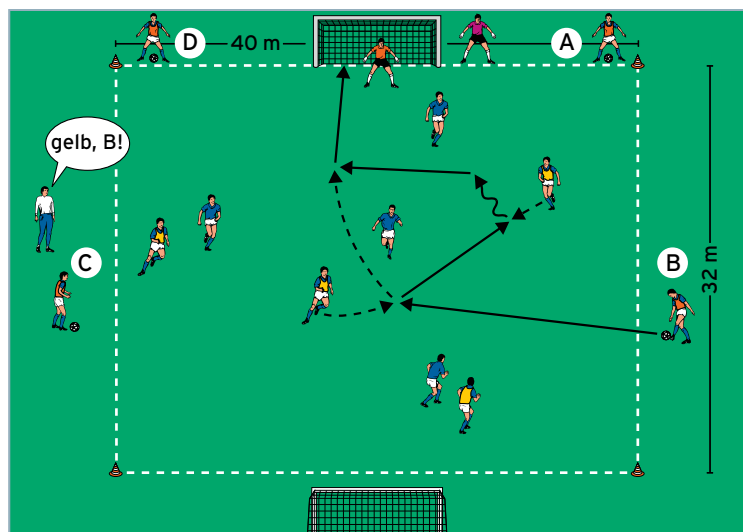
- Die Spieler im Feld müssen sich mit genau 2 Kontakten zuspielen.
- Der letzte Spieler muss den Ball 5 x im kleinen Quadrat jonglieren.
- Innerhalb des Feldes nur mit rechts/links passen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler im Feld dürfen nicht durch das kleine Quadrat passen.
- Die Außenspieler können sich an den Seitenlinien des Feldes aufhalten.
- Auf ein präzises Passspiel achten.
- Als Trainer die erzielten Punkte jeweils laut mitzählen.

# HAUPTTEIL 1: Nummern-Zuspiel I

von Mario Vossen (24.02.2015)



## Organisation

- Ein 32 x 40 Meter großes Feld mit 1 großen Tor mit Torhüter auf einer Grundlinie markieren
- Ein zweites Tor außerhalb des Feldes gegenüber aufstellen
- 3 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden und 2 Teams im Feld aufstellen
- Die Spieler des pausierenden Teams nummerieren und jeweils mit Ball außerhalb des Feldes verteilen

## Ablauf

- Durch ein Trainerkommando werden die Angreifer und der Zuspieler von außen benannt.
- Der entsprechende Zuspieler passt daraufhin zu einem Angreifer im Feld.
- Anschließend versuchen die Angreifer im 4 gegen 4 zum Torabschluss zu kommen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf das leere Tor außerhalb des Feldes.

## Variationen

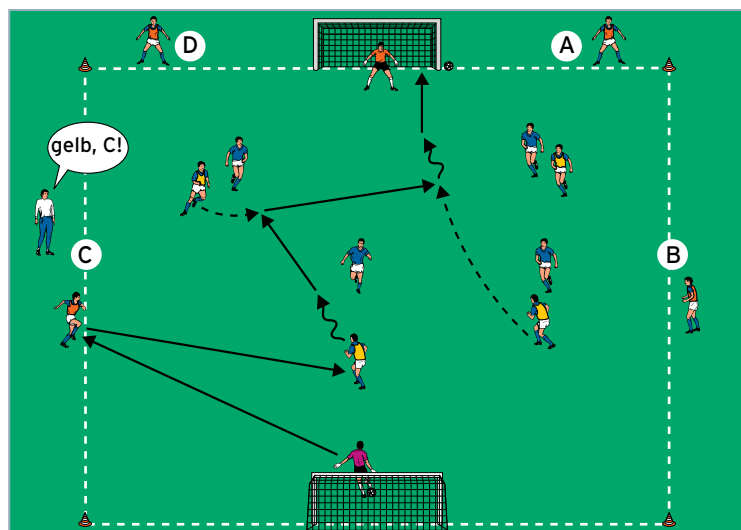
- Der Zuspieler kann startet ins Feld nach, so dass die Angreifer in Überzahl agieren.
- Ohne Kontortor spielen: Die Verteidiger passen nach Balleroberung zu einem Mitspieler.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Die Angreifer dürfen die Außenspieler ins Spiel einbauen.

## Tipps und Korrekturen

- Jedes von der Angriffsmannschaft erzielte Tor zählt doppelt.
- Kontortore zählen einfach.
- Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten austauschen.
- Die Torhüter wechseln selbständig.

## HAUPTTEIL 2: Nummern-Zuspiel II

von Mario Vossen (24.02.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das außenstehende Tor vorziehen und mit einem Torhüter besetzen
- Die Bälle auf die Tore verteilen

### Ablauf

- Eine Mannschaft erhält für jeweils 4 Minuten das Angriffsrecht.
- Durch ein Trainerkommando wird ein Außenspieler bestimmt.
- Der Torhüter der Angreifer passt zum aufgerufenen Anspieler, der das Zuspiel direkt ins Feld klatschen lässt.
- Die Angreifer versuchen nun, im 4 gegen 4 zum Torabschluss zu kommen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

### Variationen

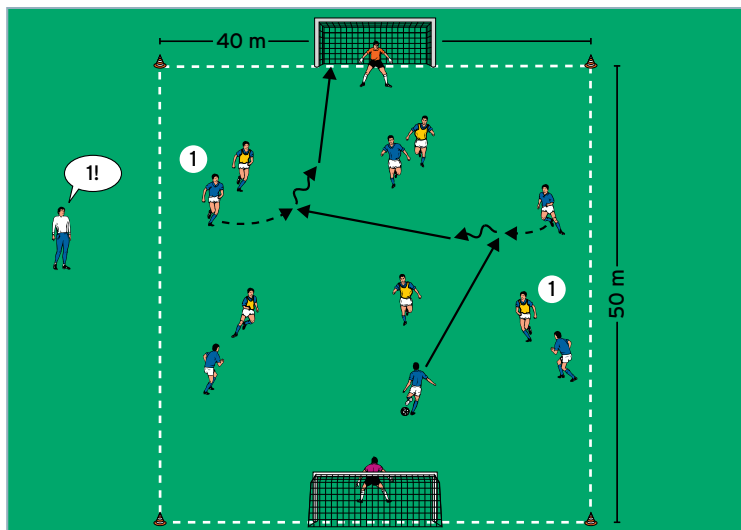
- Der Trainer kann das Kommando "frei" erteilen, so dass der Torhüter das Spiel entsprechend frei eröffnet.
- Die Anspieler können von den Angreifern in die Kombination einbezogen werden.
- Die Anspieler können von beiden Teams ins Spiel einbezogen werden.
- Mit maximal 3 Kontakten agieren.

### Tipps und Korrekturen

- Nach 4 Minuten wechseln die Mannschaften im Feld die Seiten und Aufgaben.
- Die Mannschaften treten in Turnierform jeder gegen jeden gegeneinander an.
- Der Pass des Torhüters auf den aufgerufenen Anspieler darf nicht abgefangen werden.
- Die Zuspiele auf die Anspieler auf der Grundlinie erfolgen als Flugball.

# SCHLUSSTEIL: Nummern-Joker

von Mario Vossen (24.02.2015)



## Organisation

- Das Spielfeld auf 50 x 40 Meter vergrößern
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und den Spielern jeweils eine Nummer von 1 bis 6 zuweisen

## Ablauf

- Die Mannschaften treten im 6 gegen 6 gegeneinander an.
- Der Trainer gibt durch Zuruf einer Zahl die Jokerspieler bekannt.
- Von Jokerspielern erzielte Treffer zählen doppelt.
- Ansonsten wird frei gespielt.

## Variationen

- Die Torhüter geben die Nummern der Jokerspieler vor.
- Mit genau 2 Kontakten spielen.
- Ein von einem Jokerspieler vorbereiteter Treffer zählt dreifach.

## Tipps und Korrekturen

- Das Abschlussspiel läuft bewusst sehr frei ab.
- Durch die Joker-Regel bekommt das Spiel einen besonderen Reiz.
- Die Jokerspieler sollten nach Zuruf des Trainers für 5 Sekunden die Hand heben, um von allen Spielern erkannt zu werden.
- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.