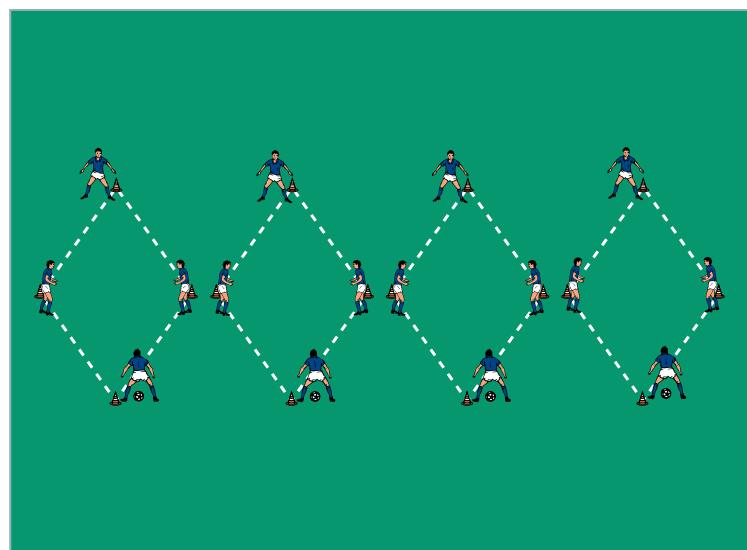
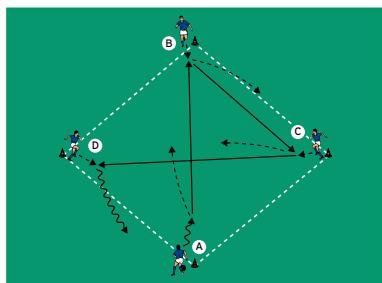


AUFWÄRMEN 1: Rauten-Passen I

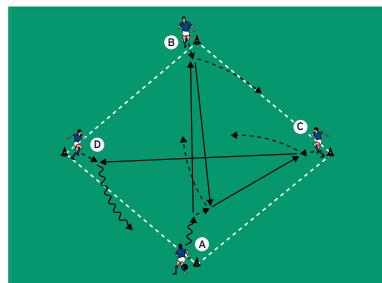
von Jörg Daniel (03.11.2015)



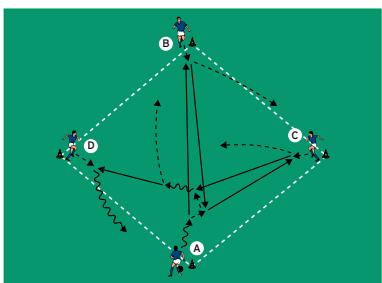
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 4 Pass-Rauten (Seitenlänge: 5 Meter) nebeneinander markieren
- Je 1 Spieler an den Hütchen aufstellen
- Ein Startspieler pro Raute hat 1 Ball

Ablauf

Übung 1

- A passt zu B, der auf C prallen lässt.
- C passt diagonal in den Lauf von D, der zum Starthütchen an- und mitnimmt.
- Alle Spieler laufen eine Position weiter.
- Anschließend startet der neue Startspieler die nächste Aktion.

Übung 2

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt lässt B das Zuspiel von A zurückprallen.
- A spielt zu C weiter, der dann wieder in den Lauf von D passt.

Übung 3

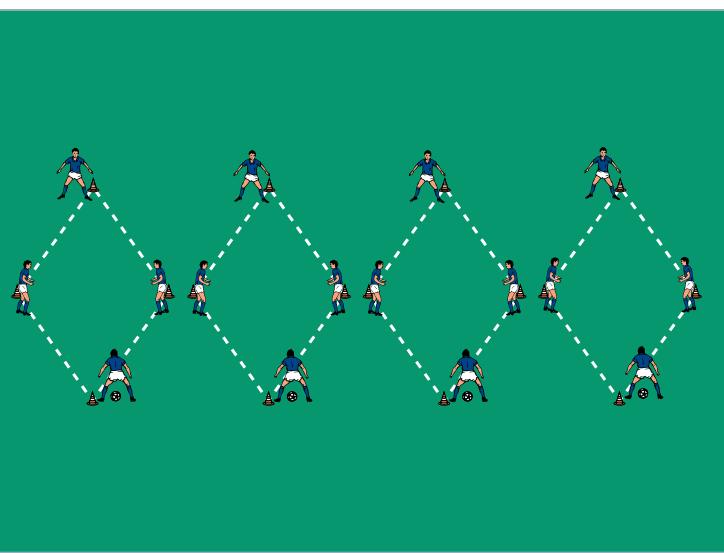
- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt lassen B und C die Zuspiele von A direkt zurückprallen.
- Anschließend passt A in den Lauf von D, der zum Starthütchen an- und mitnimmt.

Tipps und Korrekturen

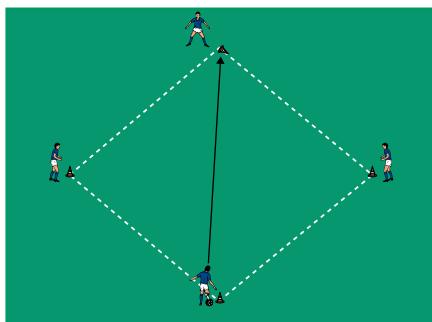
- Möglichst per Direktspiel agieren.
- Bei schlecht zugespielten Pässen, den Ball mit dem ersten Kontakt kontrollieren und dann sofort weiterspielen.
- Immer aktionsbereit auf den Vorfüßen agieren.
- Als Passgeber nur nach Blickkontakt mit dem Passemfänger zuspielen.
- A leitet das Zusammenspiel in der Raute immer nach einem kurzen Andribbeln ein.

AUFWÄRMEN 2: Rauten-Passen II

von Jörg Daniel (03.11.2015)



Übung 1



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten

Ablauf

- Die Spieler in jeder Rauten treten gegeneinander an und versuchen, mit einem Pass ein anderes Hütchen zu treffen.
- Jeder Treffer an einem anderen Hütchen ergibt 1 Punkt.
- Spielzeit: 5 Minuten.
- Anschließend treten die Erst-, Zweit-, Dritt- und Viertplatzierten jeder Rauten in einem neuen Durchgang gegeneinander an.

Variationen

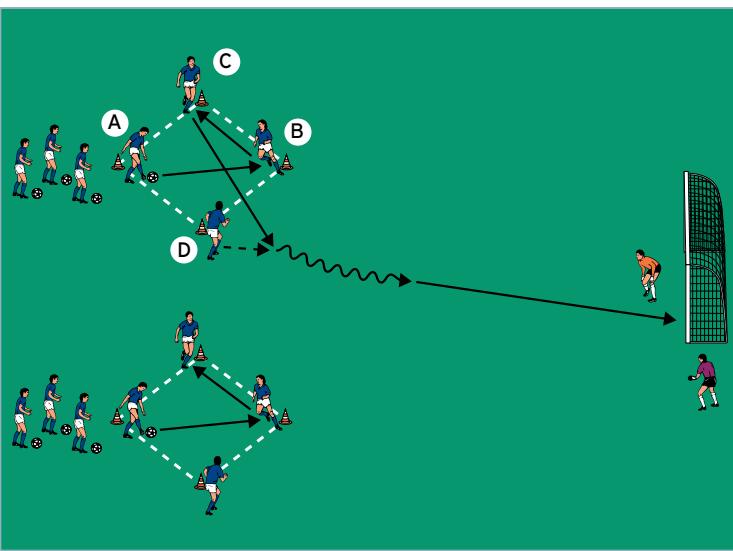
- Nur mit rechts/links passen.
- Nur mit 2 Kontakten/per Direktspiel agieren.
- Treffer mit dem schwächeren Fuß oder nach Direktspiel zählen doppelt.
- In jeder Rauten mit 2 Bällen spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen sich hinter den Hütchen der Rauten postieren. Sie dürfen auf die Hütchen zugespielte Bälle nicht aufhalten.
- Die Entfernung der Hütchen zueinander dem Leistungsstand der Spieler anpassen: Die Rauten gegebenenfalls vergrößern oder verkleinern.
- Als Trainer das Rauten-Passen genau beobachten, und die Spieler bei technischen Fehlern kurz individuell korrigieren.

HAUPTTEIL 1: Rauten-Passen und Torschuss

von Jörg Daniel (03.11.2015)



Organisation

- 20 Meter vor 1 Tor mit Torhüter zu jeder Seite versetzt eine Pass-Raute markieren (Seitenlänge: 5 Meter)
- Je 1 Spieler ohne Ball auf die Positionen B, C und D verteilen
- Alle übrigen Spieler postieren sich mit je 1 Ball an den Starthütchen der Pass-Rauten

Ablauf

- Die Spieler in den Pass-Rauten üben abwechselnd.
- A passt auf B, der sofort zu C prallt.
- C passt diagonal nach vorne in den Lauf von D, der zum Torabschluss an- und mitnimmt.
- Alle Spieler laufen eine Position weiter.
- Sofort nach dem Torschuss beginnt der Startspieler in der jeweils anderen Pass-Raute die nächste Aktion.

Variationen

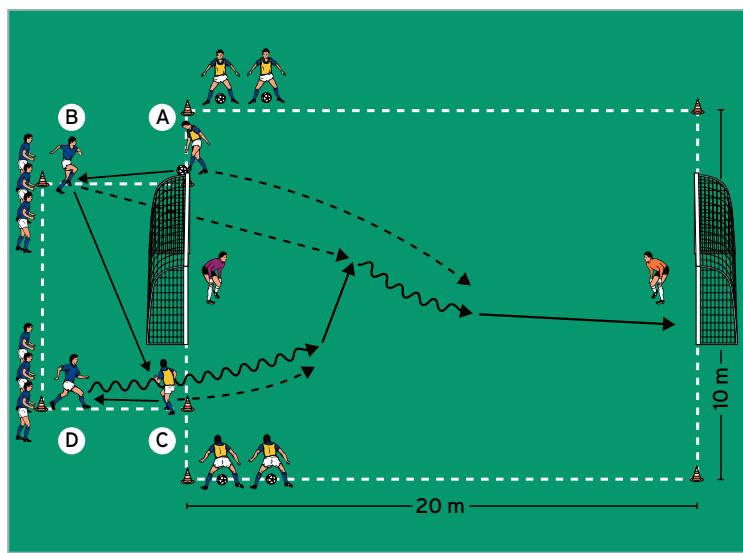
- Die Pass-Kombinationen gemäß Aufwärmten 1 variieren.
- A passt zu B, B lässt zu D prallen, D spielt diagonal nach vorne zu C, der zum Torabschluss an- und mitnimmt.

Tipps und Korrekturen

- Möglichst direkt zupassen.
- Stets in die Bewegung nach innen zum Tor an- und mitnehmen.
- Einen beidfüßigen Torschuss fordern!
- Nach jedem Abspiel im Sprint zum nächsten Hütchen wechseln, um die Passwege innerhalb der Raute schnell wieder frei zu machen.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Team-Passen im 2 gegen 2

von Jörg Daniel (03.11.2015)



Organisation

- Ein 20 x 10 Meter großes Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren
- Hinter einem Tor mit ein 10 x 10 Meter großes Feld errichten
- 2 Teams bilden, dabei die Spieler je Mannschaft paarweise einteilen und jeweils an 2 Hütchen nebeneinander aufstellen
- 1 Spieler jedes Paares an den tornahen Hütchen hat 1 Ball

Ablauf

- A passt auf B, der auf C weiterleitet.
- C passt auf D, der gemeinsam mit B als Angreifer ins Spielfeld dribbelt.
- A und C laufen nach ihren Abspiele als Verteidiger ins Feld.
- 2 gegen 2 bis zum Torabschluss.
- Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Nach jedem Durchgang stellen sich die Spielerpaare an den jeweils anderen Hütchen wieder an.
- Welches Zweier-Team erzielt die meisten Treffer?

Variationen

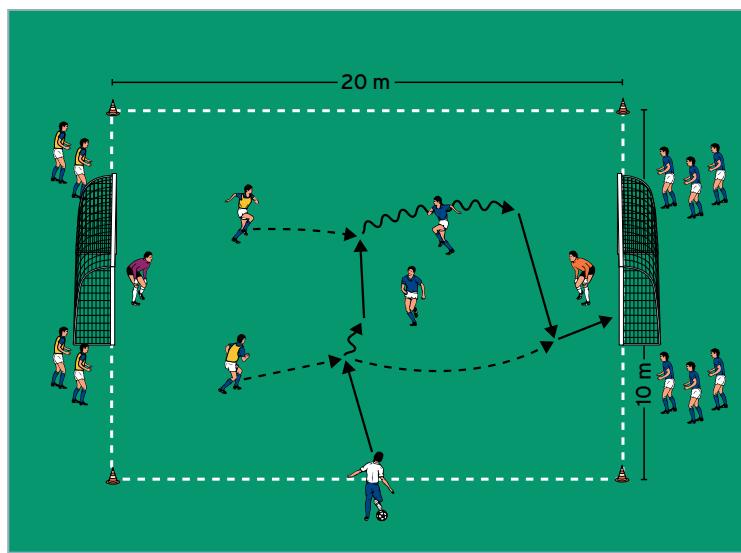
- Mit genau 2 Kontakten zupassen.
- Nur per Direktspiel zupassen.
- Im 2 gegen 2 mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Bei den Passkombinationen auf ein konzentriertes und präzises Zusammenspiel achten.
- Die Distanz der Hütchen zueinander dem Leistungsstand der Spieler anpassen: Das Passfeld gegebenenfalls vergrößern oder verkleinern.
- Endet das Spiel im 2 gegen 2 zu schnell, gegebenenfalls einen weiteren Ball neutral einspielen.

SCHLUSSTEIL: Team-Spiel im 2 gegen 2

von Jörg Daniel (03.11.2015)



Organisation

- Das Spielfeld aus Hauptteil 2 beibehalten
- Das Passfeld entfernen
- Die Spieler paarweise einteilen
- Je 2 Paare gegenüber im Feld postieren
- Alle übrigen Spieler warten außerhalb des Feldes
- Der Trainer stellt sich mit Bällen an einer Seitenlinie des Feldes auf

Ablauf

- Der Trainer spielt neutral zum 2 gegen 2 ins Feld ein.
- Wird der Ball ins Aus gespielt, passt der Trainer sofort einen neuen Ball neutral ein.
- Gelingt es einer Mannschaft, einen Treffer zu erzielen, bleibt sie im Feld.
- Das unterlegene Team verlässt das Spielfeld und wird von einem wartenden Spielerpaar ersetzt.
- Welches Zweier-Team erzielt die meisten Treffer?

Variationen

- Dreier-Teams bilden und im 3 gegen 3 spielen.
- Vierer-Teams bilden und im 4 gegen 4 spielen.

Tipps und Korrekturen

- Nach maximal 5 Aktionen ist das Spiel beendet. Gelingt es keinem der beiden Spielerpaare, in dieser Zeit einen Treffer zu erzielen, müssen beide Teams das Feld verlassen und werden von wartenden Spielerpaaren ersetzt.
- Nach einem Gegentor das Spielfeld schnellstmöglich verlassen, so dass der Trainer sofort den nächsten Ball einspielen kann.
- Die wartenden Spieler holen ins Aus gespielte Bälle zurück, damit der Trainer stets ausreichend Ersatzbälle zur Verfügung hat.