

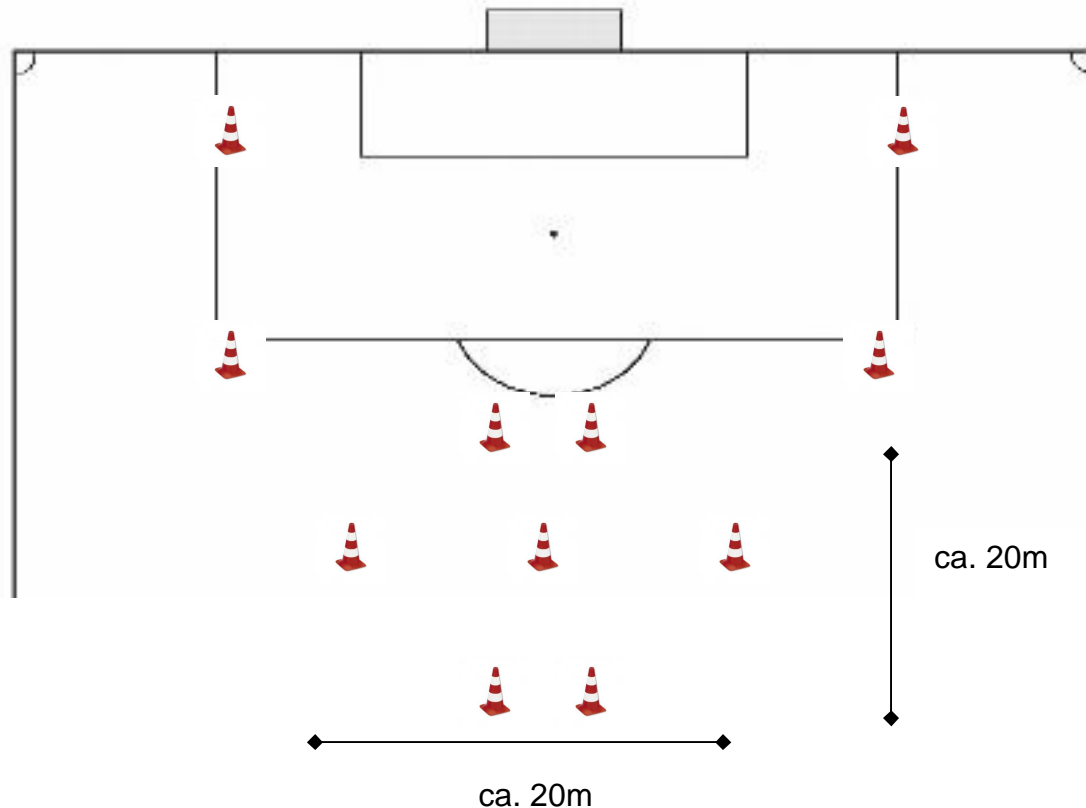
# Aufwärmen vor dem Spiel (Ein komplettes Programm!)



## Aufbau:

- ✓ 11 Markierungshütchen
- ✓ 6-8 Bälle

### Ein Aufbau, viele Variationen in vier Teilen!



Damit die knappe Zeit vor dem Spiel optimal genutzt werden kann, lohnt es sich, die Organisation der Aufwärmübungen gezielt vorzubereiten. Dieser Übungsaufbau aus dem Buch „Spielend zur Viererkette“ von Martin Hasenpflug wurde von mir noch ein klein wenig angepasst und eignet sich meiner Meinung nach sehr gut für eine Jugendmannschaft.

Nachdem die 11 Hütchen einmal angeordnet wurden, braucht man nichts mehr zu verändern. Wir beginnen mit einem (zunächst) lockeren Einlaufen nach Art der brasilianischen Nationalmannschaft (achtet auf den Rhythmus!). Anschließend jagen wir den Puls in die Höhe und schärfen dadurch die Konzentration für die folgenden Passübungen.

Während sich anschließend der/die Torhüter im freien Tor aufwärmen oder aufgewärmt werden, beginnt die Mannschaft mit verschiedenen Passübungen. Neben den technischen Fähigkeiten ist hier besonders die Konzentration gefragt!

Zuletzt folgt die obligatorische Torschußübung

Wenn dieser Ablauf sitzt, sind alle wesentlichen Elemente des Spiels abgedeckt, die Mannschaft ist fast durchgehend in Bewegung und ich habe als Trainer genügend Zeit, einzelne Spieler noch einmal zur Seite zu nehmen oder genauer zu beobachten. Die Intensität und der Ablauf lassen sich leicht der jeweiligen Leistungsklasse anpassen.



## Teil 1

### Brasilianisches Aufwärmen

Die Mannschaft steht in zwei Reihen hintereinander, in ca. 20 Meter Entfernung eine Hütchen-Markierung.

Auf dem Hinweg wird immer eine der nachfolgenden Koordinationsaufgaben jeweils dreimal durchgeführt, der Rückweg wird im normalen Lauf absolviert.

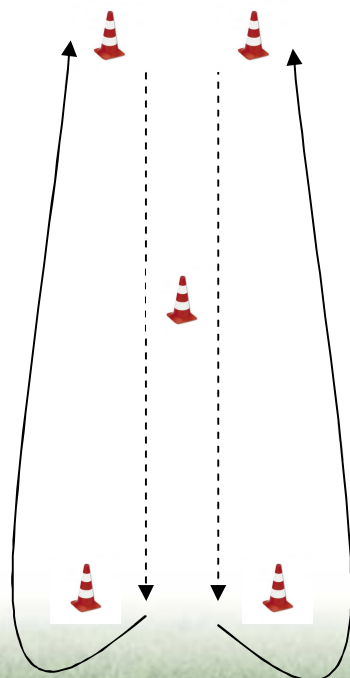
#### Koordinationsaufgaben

1. Zweimal Sidesteps nach vorne links, dann zweimal Sidesteps nach vorne rechts.
2. Beide Ellbogen auf Schulterhöhe heben und den Oberkörper im Laufrhythmus wechselseitig zweimal rechts, zweimal links usw. drehen.
3. Im Laufrhythmus mit beiden Händen den Fuß am Boden innen berühren. Zweimal rechts, zweimal links usw.
4. Beide Ellbogen auf Schulterhöhe heben und im Laufrhythmus zweimal nach hinten drücken, dann zweimal in die Hände klatschen.
5. Rechte Hand klatscht auf den linken hochgezogenen Oberschenkel, linke Hand klatscht auf den rechten hochgezogenen Oberschenkel, anschließend im Laufrhythmus zweimal in die Hände klatschen
6. Rechte Hand berührt rechte Ferse, linke Hand berührt linke Ferse, anschließend im Laufrhythmus zweimal in die Hände klatschen.
7. In hohem Tempo zweimal Sidesteps rückwärts nach links, dann zweimal Sidesteps rückwärts nach rechts.

#### Hinweise:

- ✓ Die Abstände zu Vor-, Neben- und Hintermann einhalten
- ✓ Blick immer geradeaus
- ✓ Körper aufgerichtet
- ✓ alle im gleichen Rhythmus!!

Start





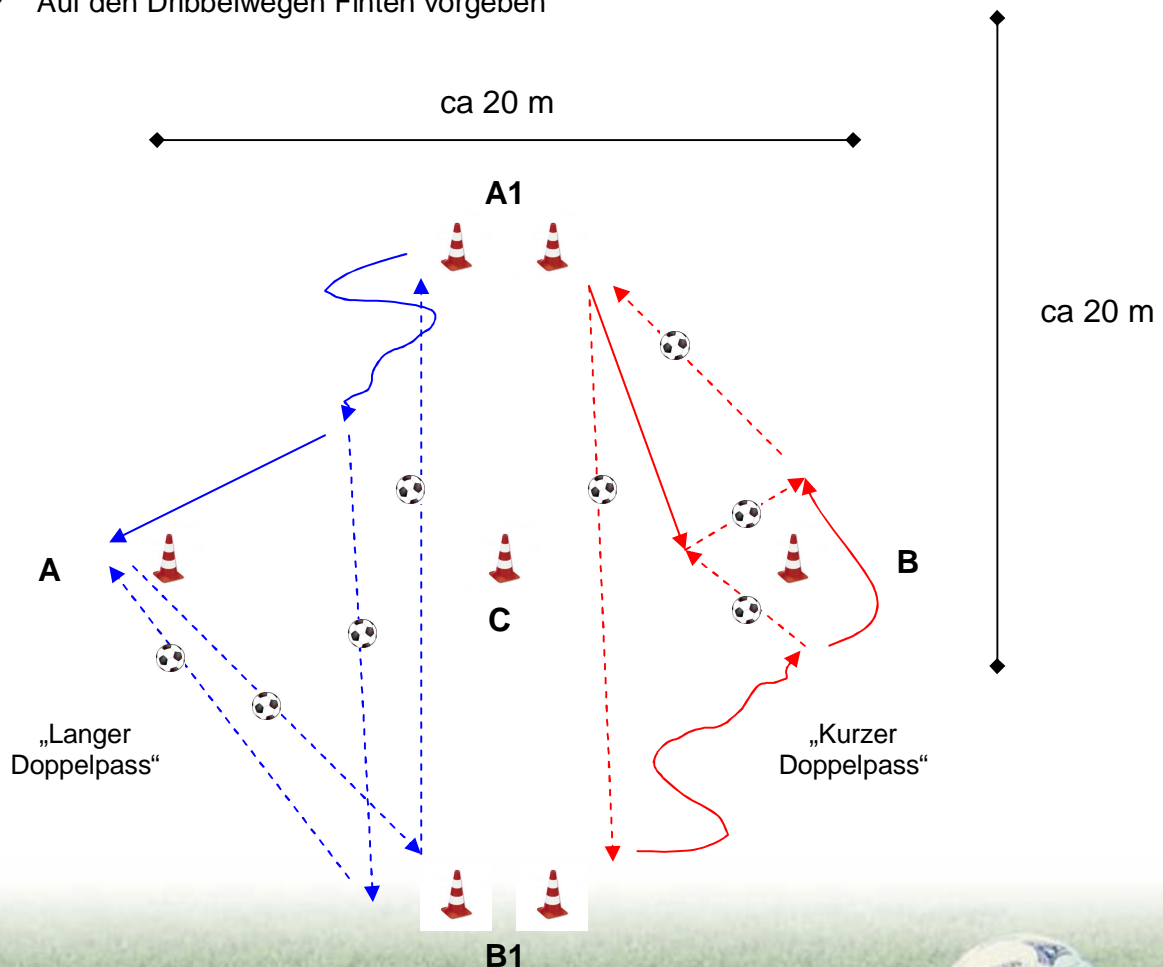
## Teil 3

### Passübung 1

- An Startposition A1 teilt sich die Gruppe nach rechts und links gleichmäßig auf, die vorderen Spieler haben die Bälle
- Rechts und links vom Hütchentor B1 stehen jeweils zwei Spieler ohne Ball.
- **Startspieler A1 (rechts) dribbelt kurz an und passt zu seinem Gegenüber B1 und hinterläuft Hütchen A.**
- **Spieler an B1 spielt einen Doppelpass auf die Position A, erhält den Ball sofort zurück**
- **B1 nimmt den Ball in Laufrichtung A1 und passt dann kontrolliert zur Startposition A1.**
- **Startspieler stellt sich bei B1 an,**
- **Spieler von B1 wechselt an der Startposition A1 die Seite!**
- **Der Startspieler A1 (links) passt zu seinem Gegenüber B1, läuft zur Position B und bietet sich auf der Innenseite zum Doppelpass an**
- **B1 dribbelt mit dem Ball in Richtung B, spielt den Doppelpass und passt zur Startposition A1**
- **Startspieler stellt sich bei B1 an,**
- **Spieler von B1 wechselt an der Startposition A1 die Seite!**

#### Hinweise:

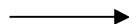
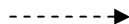
- ✓ Druckvoll passen
- ✓ Blickkontakt suchen
- ✓ Passgenauigkeit vor Passtempo
- ✓ Ballannahme in Laufrichtung
- ✓ Auf den Dribbelwegen Finten vorgeben

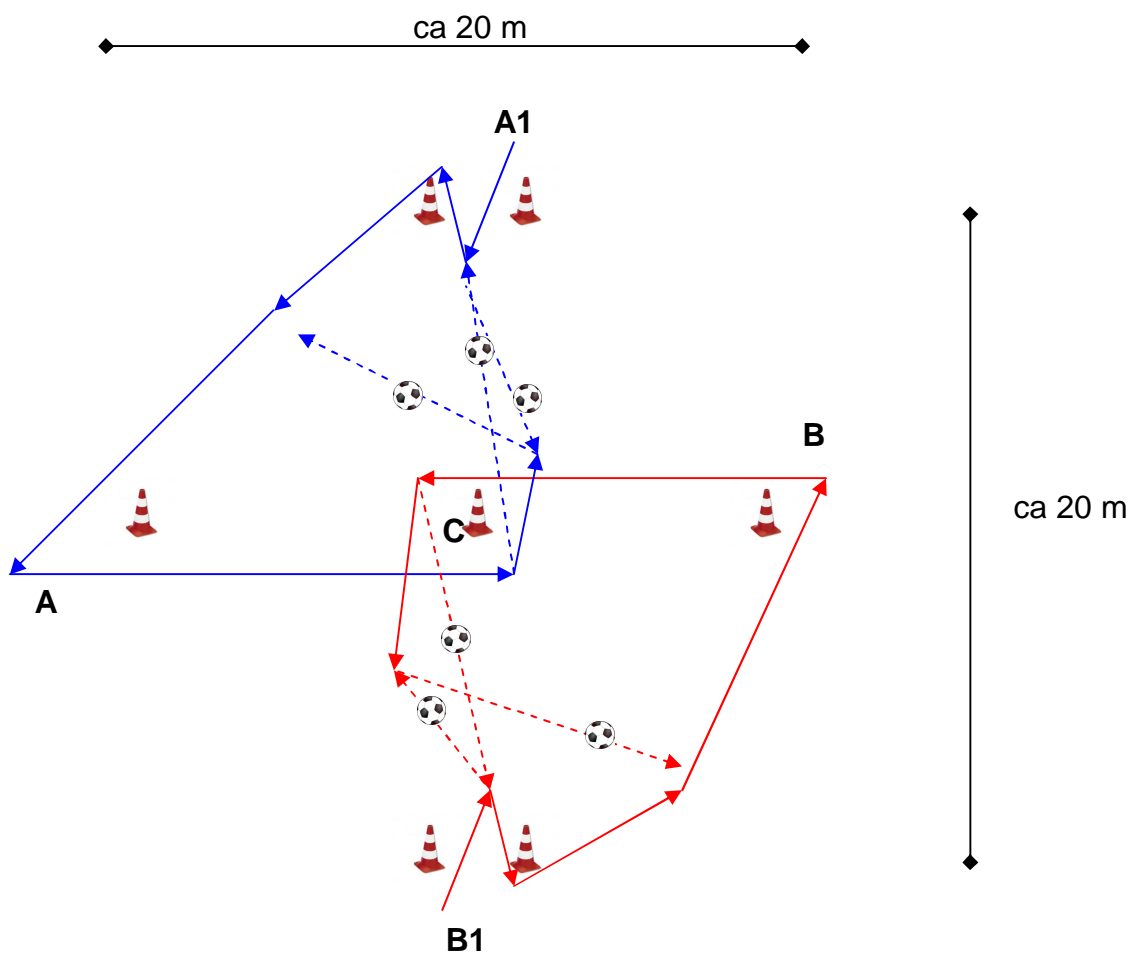


## Passübung 2

- Je ein Spieler mit Ball auf die Startposition A und B, Rest der Gruppe teilt sich hinter den Hütchentoren auf.
- Startspieler dribbeln auf der jeweils rechten Seite in Richtung Mittelpunkt C und spielen dann einen Pass auf das jeweilige Hütchentor (A1, B1).
- Doppelpass-Spieler am Hütchentor kommt dem Pass entgegen, lässt den Ball prallen und läuft durch das Hütchentor zur Startposition.
- Startspieler spielt den Doppelpass und stellt sich in der Gruppe an
- Doppelpass-Spieler nimmt den Ball an und dribbelt zur Startposition.
- Sobald beide Startpositionen wieder besetzt sind, start die Übung erneut.

### Hinweise:

- ✓ Blickkontakt suchen (beim Start der Übung und beim Pass in Richtung Hütchentor)
- ✓ Druckvoll passen
- ✓ Aber: Passgenauigkeit vor Passtempo
- ✓ Ballannahme in Laufrichtung
- ✓ Richtungsänderung
- ✓ Pass entgegengehen
- ✓ Laufweg 
- ✓ Ballweg 



### Passübung 3

- Mannschaft steht in zwei Gruppen an der Startposition A1, jeder Gruppe gegenüber steht ein Mitspieler mit Ball bei B1
- Startspieler beider Gruppen traben in Richtung C und erhalten dort vom jeweiligen Mitspieler einen flachen, präzisen und druckvollen Pass.
- Pass wird direkt zurück gespielt, anschließend folgt Sprint zum seitlichen Hütchen, anschließend Trab zurück zur Gruppen und wieder anstellen
- Sobald der Rückpass gespielt wurde, startet der nächste Spieler aus der Gruppe!

#### Hinweise:

- ✓ Blickkontakt suchen
- ✓ Druckvoll passen
- ✓ Aber: Passgenauigkeit vor Passtempo
- ✓ „explosive“ Richtungsänderung
- ✓ Pass entgegengehen, Zuspiel aus der Bewegung
- ✓ Auf saubere Ausführung achten (Fußspitze anheben!)
- ✓ Zuspiel aus der Bewegung
- ✓ Laufweg —————>
- ✓ Ballweg - - - - ->

