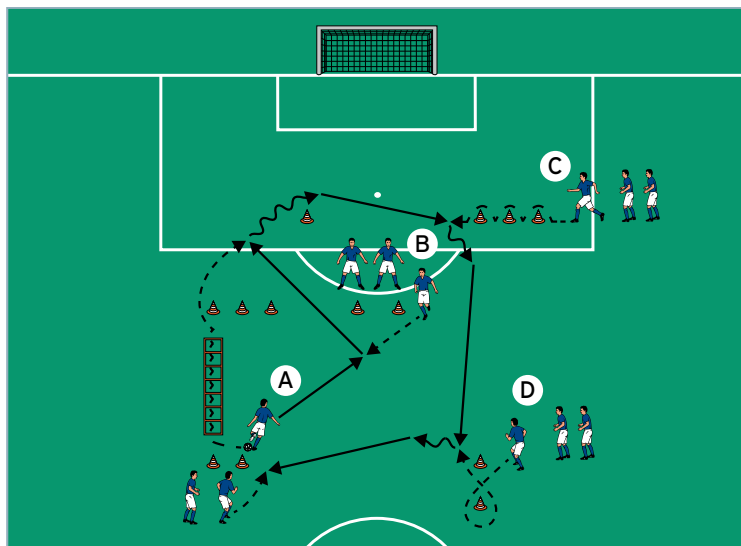


AUFWÄRMEN 1: Koordinations- und Pass- parcours

von Ralf Peter (18.10.2016)



Organisation

- Einen Koordinations- und Passparcours aufbauen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, läuft mit Seitsteps durch die Koordinationsleiter und startet in den Strafraum.
- B spielt zurück in den Lauf von A, der kurz an- und mitnimmt.
- C springt über die Hütchen und erhält das Zuspiel von B.
- D umläuft die Hütchen an seiner Position in Form einer Acht und erhält das Zuspiel von C.
- D nimmt kurz an und mit, passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Spieler stellen sich bei der jeweils nächsten Position wieder an.

Variationen

- Mit 2 Bällen spielen: Von A und D gleichzeitig starten.
- B muss im Direktspiel agieren ('Doppel-pass').

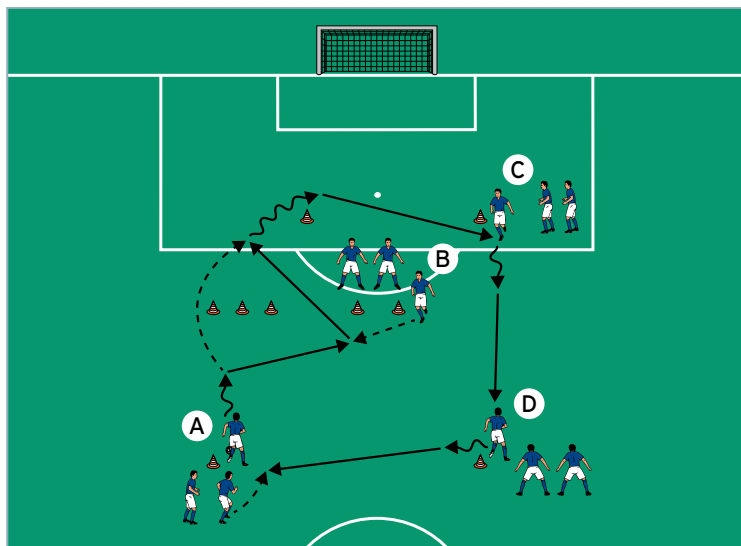
Tipps und Korrekturen

- Steht keine Koordinationsleiter zur Verfügung, einige Stangen auslegen.
- Auf eine präzise Übungsausführung der koordinativen Bewegungsabläufe achten.
- D soll den Ball beim Umlaufen der Hütchen stets im Blick behalten.

AUFWÄRMEN 2:

Passparcours

von Ralf Peter (18.10.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Koordinationsleiter und die zusätzlichen Hütchen bei den Positionen C und D entfernen

Ablauf

- Gleicher Ablauf wie in Aufwärmen 1.
- Jetzt sollen die Spieler die Intensität der Zuspiele erhöhen.
- Alle Passgeber stellen sich bei der jeweils nächsten Position wieder an.

Variationen

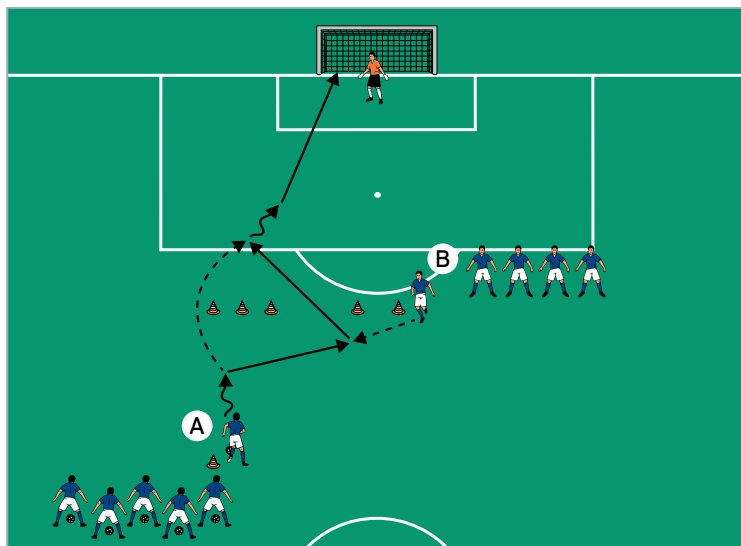
- Mit 2 Bällen spielen: A und D starten gleichzeitig.
- C und D müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

Tipps und Korrekturen

- Auf ein korrektes Timing beim Doppelpass zwischen A und B achten.
- Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.

HAUPTTEIL 1: Doppelpass in den Strafraum mit Torabschluss

von Ralf Peter (18.10.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Positionen C und D entfernen
- Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- A dribbelt kurz an, spielt einen Doppelpass mit B und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Anschließend die Positionen und Aufgaben wechseln und sich bei der jeweils anderen Gruppe wieder anstellen.

Variationen

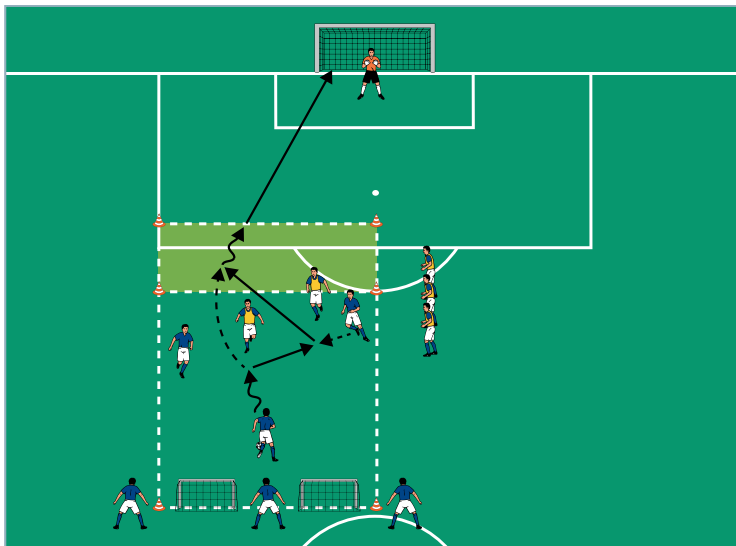
- Den Ablauf von der jeweils anderen Seite durchführen.
- Nur mit rechts/links passen bzw. abschließen.
- B umläuft nach seinem Abspiel sein Starthütchen und bietet sich zum Querpas an.
- 1 Verteidiger bestimmen und im Strafraum postieren: Nach dem Doppelpass zwischen A und B 2 gegen 1 bis zum Torabschluss.

Tipps und Korrekturen

- A soll die Hütchen an der Strafraumgrenze nach seinem Zuspiel zu B schnellstmöglich außen herum umlaufen.
- Darauf achten, dass B dem Zuspiel stets mit einer Konterbewegung aktiv entgegenstartet.
- Gezielt in den Ball starten und präzise abschließen.

HAUPTTEIL 2: Doppelpass in den Strafraum im 3 gegen 2

von Ralf Peter (18.10.2016)



Organisation

- Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Zusätzlich seitlich versetzt vor dem Tor ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren und an der Strafraumgrenze eine 8 Meter tiefe Zielzone errichten
- Auf der gegenüberliegenden Grundlinie des Feldes 2 Minitore aufstellen
- Angreifer und Verteidiger bestimmen
- 3 Angreifer und 2 Verteidiger im Feld postieren
- Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb

Ablauf

- 3 gegen 2 im Feld mit dem Ziel, per Doppelpass in die Zielzone zu spielen.
- Gelingt dies, so können die Angreifer aus der Endzone auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- Die Verteidiger dürfen die Endzone nicht betreten.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Minitore.

Variationen

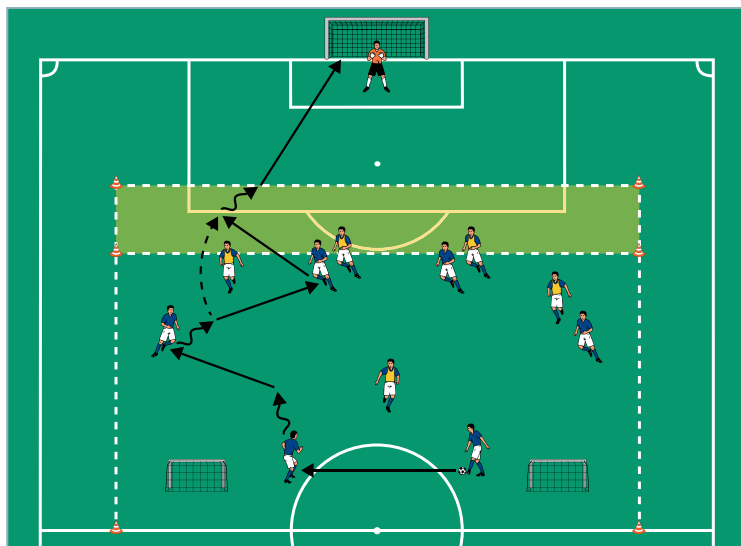
- Die Spielform auf der jeweils anderen Seite durchführen.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Gelingt der Doppelpass in die Endzone, so darf der Ballbesitzer in den Strafraum dribbeln und den Torhüter im Alleingang ausspielen.

Tipps und Korrekturen

- Stehen keine Minitore zur Verfügung, Stangentore verwenden!
- Darauf achten, dass der Doppelpass mit höchstem Tempo erfolgt (explosiver Tempowechsel).
- Die Positionen aller Spieler nach jeder Aktion durchwechseln.

SCHLUSSTEIL: Doppelpass in den Strafraum im 6 gegen 5

von Ralf Peter (18.10.2016)



Organisation

- 15 Meter vor einem Tor ein 50 x 50 Meter großes Feld markieren
- Eine 8 Meter tiefe Zielzone abstecken
- Gegenüber 2 Minitorre im Feld aufstellen
- 2 Teams einteilen
- Die Verteidiger stellen 1 Torhüter

Ablauf

- 6 gegen 5 im Feld mit dem Ziel, einen Doppelpass in die Zielzone zu spielen.
- Gelingt dies, so dürfen sie aus der Endzone auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- Die Verteidiger dürfen die Zielzone nicht betreten.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Minitorre.

Variationen

- Das Feld auf Strafraumbreite verkleinern.
- Nach dem Doppelpass dürfen 1 weiterer Angreifer sowie 1 Verteidiger in die Endzone nachrücken.
- Es dürfen 2 weitere Angreifer und Verteidiger nachrücken.
- Ein Torabschluss darf erst nach einem weiteren Abspiel in der Endzone erfolgen.
- Nach dem Doppelpass dürfen alle Spieler frei nachrücken.
- Die Zonen entfernen und das Feld bis zur Grundlinie erweitern. Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Durch stete Tempowechsel der Passgeber Doppelpässe ermöglichen.
- Die Doppelpasssituation durch Kombinationsspiel und Seitenverlagerungen gezielt vorbereiten.
- Zielstrebig abschließen!