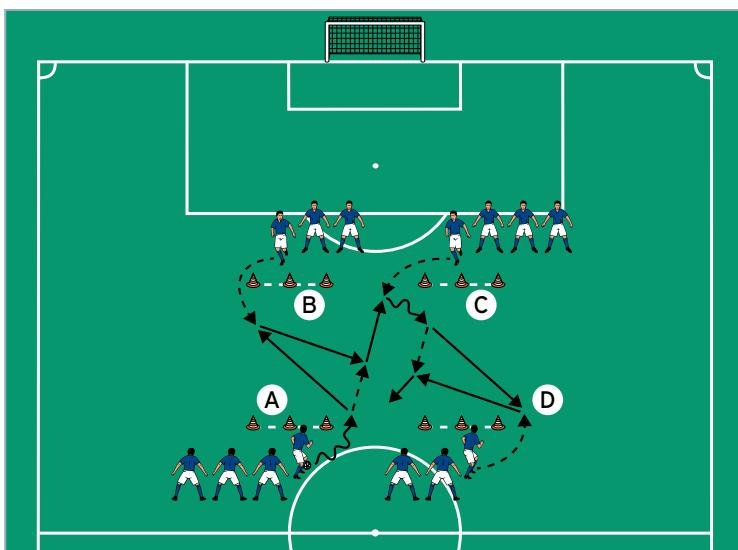


AUFWÄRMEN 1: Entgegenkommen und Passen

von Armin Friedrich (24.01.2017)



Organisation

- Vor dem Strafraum einen Passparcours aufbauen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A dribbelt ins Feld und spielt einen Doppelpass mit dem entgegenstartenden B.
- Anschließend leitet A auf C weiter.
- C spielt einen Doppelpass mit dem außen entgegenstartenden D, passt anschließend zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Spieler rücken nach ihren Zuspielen jeweils im Uhrzeigersinn eine Position weiter.

Variationen

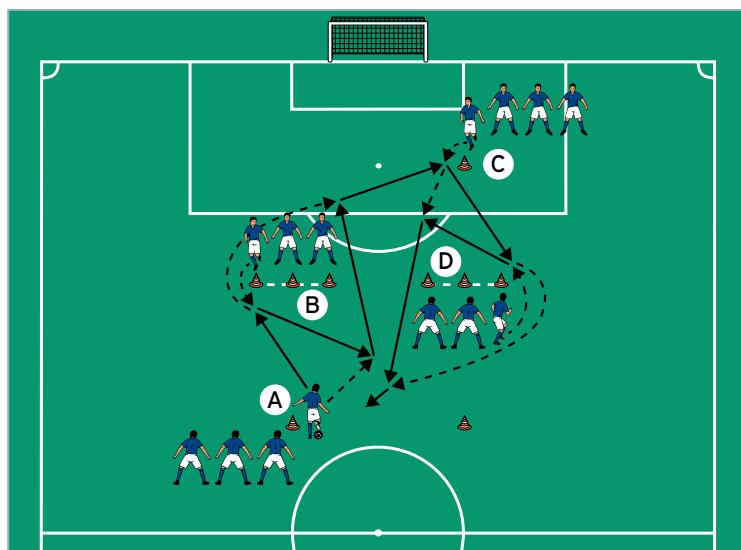
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Im Direktspiel agieren.
- Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben je 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Der erste Spieler von D hat 1 Ball: In entgegengesetzter Richtung spielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein korrektes Timing beim Entgegenstarten achten.
- Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- Die Mitte des Feldes schnell räumen und zur jeweils nächsten Position laufen.

AUFWÄRMEN 2: Entgegenkommen und Prallenlassen

von Armin Friedrich (24.01.2017)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Positions Hüttchen variieren
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A spielt einen doppelten Doppelpass mit B, der auf C weiterleitet.
- C spielt einen doppelten Doppelpass mit D, der zum jeweils nächsten Spieler bei A passt usw.
- Alle Spieler rücken jeweils nach ihren Zuspielen zur im Uhrzeigersinn nächsten Position weiter.

Variationen

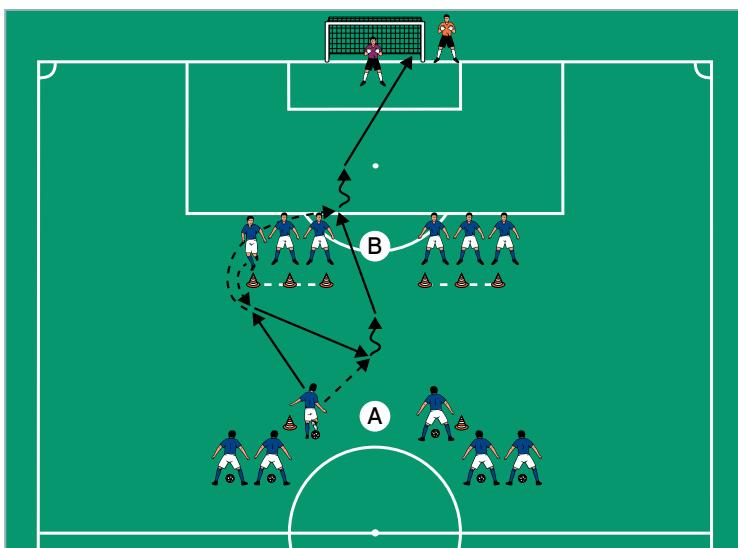
- Die Startposition bei B und D variieren: Vom rechten/mittleren/linken Hüttchen starten.
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Im Direktspiel agieren.
- Die ersten Spieler bei A und C haben je 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler B und D müssen jeweils nach dem ersten Prallenlassen eine schnelle Drehung machen. Dabei in offener Stellung agieren und den Ball stets im Blick behalten.
- Die Feldmitte zügig räumen und sofort zur jeweils nächsten Position weiterlaufen.

HAUPTTEIL 1: Entgegenkommen, Prallen- lassen, Schießen

von Armin Friedrich (24.01.2017)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Das Positions Hüttchen im Strafraum entfernen
- Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- A spielt einen doppelten Doppelpass mit B.
- Dieser nimmt kurz an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Im Wechsel von rechts/links üben.
- Nach jeder Aktion tauschen die beteiligten Spieler die Positionen und Aufgaben.

Variationen

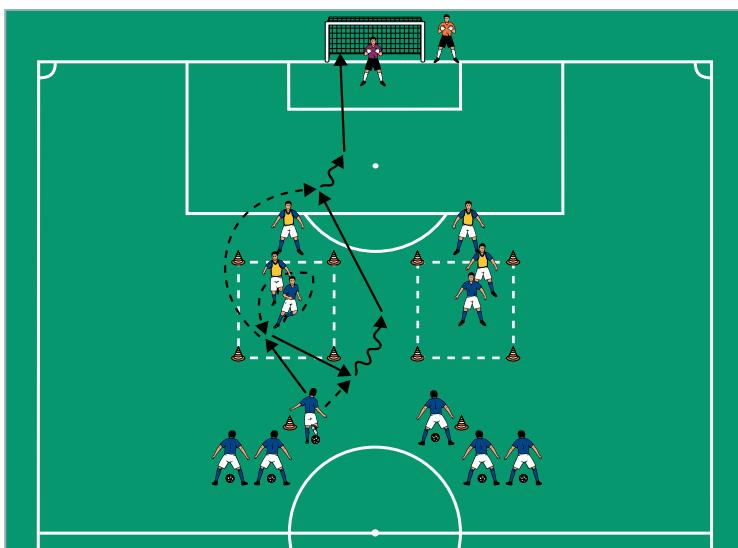
- Per Direktschuss auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- Den Laufweg um die Hüttchen variieren: Innen bzw. außen herum vor das Tor starten.

Tipps und Korrekturen

- Stramm und präzise in den Fuß der Mitspieler zupassen.
- Zielstrebig abschließen.

HAUPTTEIL 2: Anbieten im Rechteck mit Gegner im Rücken

von Armin Friedrich (24.01.2017)



Organisation

- Vor einem Tor mit Torhüter 2 Rechtecke aufbauen
- Davor Starthütchen markieren
- Angreifer und Verteidiger bestimmen
- Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger in den Rechtecken postieren
- Die Anspieler haben Bälle

Ablauf

- Der Angreifer im Rechteck löst sich von seinem Gegenspieler und bietet sich zum Zuspiel an.
- Der erste Anspieler spielt einen Doppelpass mit dem Angreifer.
- Dieser startet anschließend vor das Tor und erhält erneut ein Zuspiel vom Anspieler.
- Der Passempfänger schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Anschließend von der jeweils anderen Seite üben usw.
- Nach jeder Aktion tauschen die beteiligten Spieler die Positionen und Aufgaben.

Variationen

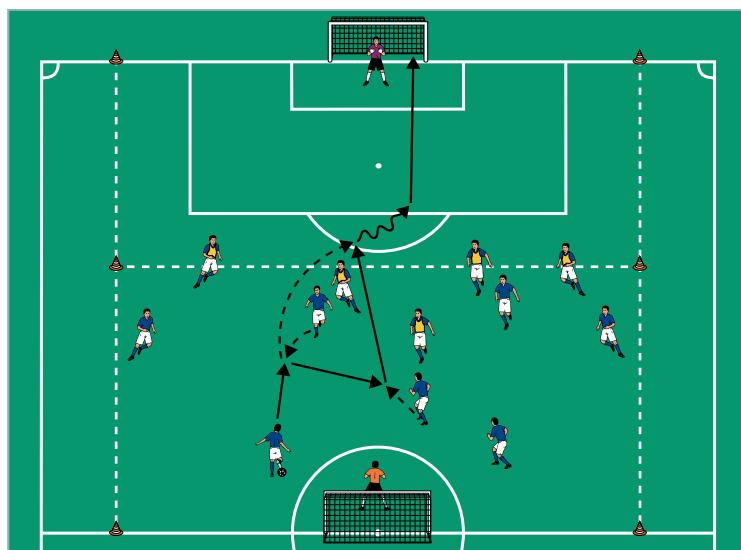
- Der Stürmer muss per Direktschuss abschließen.
- Der Stürmer darf alternativ auch sofort zum Tor aufdrehen und den Verteidiger im Rechteck ausspielen, ehe er auf das Tor mit Torhüter abschließt.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger dürfen die Rechtecke nicht verlassen.
- Darauf achten, dass sich die Angreifer nach dem Prallenlassen sofort drehen und vor das Tor starten.
- Dabei den Ball jedoch stets im Blick behalten und in offener Stellung agieren.
- Exakt in den Fuß des Stürmers passen.
- Zielstrebig abschließen.
- Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Ablage-Spiel mit 'Abseitslinie'

von Armin Friedrich (24.01.2017)



Organisation

- Ein 60 x 50 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- 22 Meter vor einem Tor eine 'Abseitslinie' errichten
- 7 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen

Ablauf

- 7 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- Das Überzahl-Team kann erst dann einen Treffer erzielen, nachdem ein Stürmer an der 'Abseitslinie' angespielt wurde, der das Zuspiel prallen ließ.
- Mit dem Pass über die 'Abseitslinie' vor das Tor freies Spiel.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

Variationen

- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Breite des Feldes variieren.
- 2 Teams zu je 6 Spielern bilden.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass sich die Stürmer quer zur gegnerischen Viererkette bewegen.
- Den Zuspielen aus der Querbewegung aktiv entgegenstarten.
- Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- Die Stürmer sollen sich nach dem Prallen lassen sofort umdrehen und schnellstmöglich vor das Tor starten.