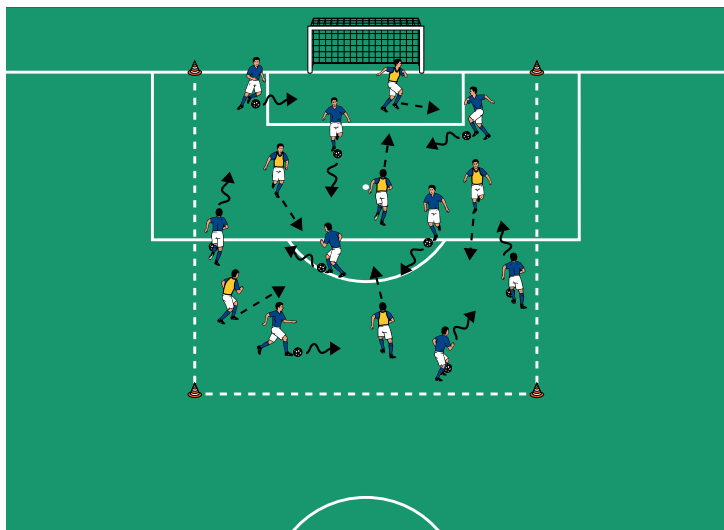


THEMA: DURCH DIE MITTE ANGREIFEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN, BALLHALTEN UND STÖREN

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld aufbauen
- ▶ Dribbler und Störer einteilen
- ▶ Jeder Dribbler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln frei durch das Feld und führen verschiedene Dribbeltechniken aus (z. B. Innen-/Außenseite, rechts/links usw.).
- ▶ Die Störer laufen frei durch das Feld und versuchen, den Dribblern den Ball vom Fuß zu spitzeln.
- ▶ Gelingt dies, holen die Spieler ihre Bälle zurück und dribbeln weiter.
- ▶ Die Aufgaben nach jeweils 3 Minuten wechseln.

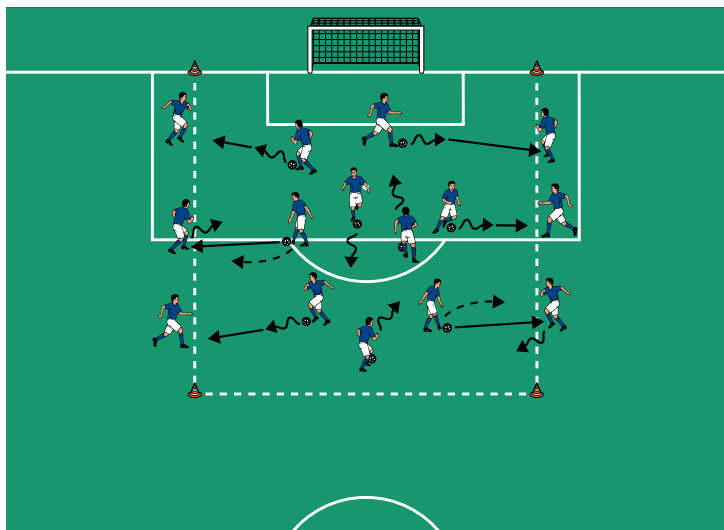
VARIATIONEN

- ▶ Die Dribbeltechniken variieren (z. B. mit der Sohle dribbeln, den Ball zwischen den Innenseiten pendeln lassen usw.).
- ▶ Die Störer müssen die Bälle erobern. Gelingt dies, sofort die Aufgaben tauschen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball beim Dribbling eng am Fuß führen.
- ▶ Aufmerksam verfolgen, wo sich die Störer befinden.
- ▶ Den Ball mit dem Körper geschickt abschirmen.

THEMA: DURCH DIE MITTE ANGREIFEN



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBELN UND PASSEN MIT POSITIONSWECHSEL

ORGANISATION

- Den Aufbau weiter verwenden
- 6 Wandspieler bestimmen und an den Seitenlinien postieren
- Die restlichen Spieler mit je 1 Ball im Feld aufstellen

ABLAUF

- Die Ballbesitzer dribbeln im Feld frei umher.
- Sie suchen sich einen freien Wandspieler, den sie anspielen.
- Anschließend tauschen sie mit dem Wandspieler die Positionen und Aufgaben: Der Wandspieler dribbelt ins Feld, sucht sich den nächsten freien Wandspieler an einer Feldlinie usw.

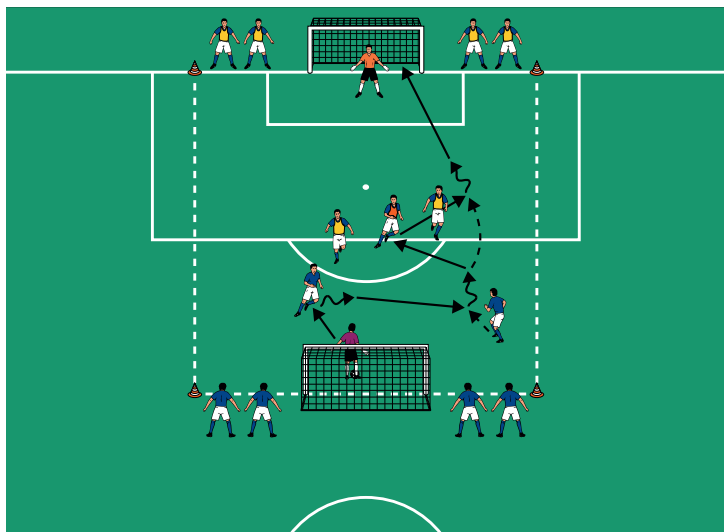
VARIATIONEN

- Die Wandspieler lassen die Zuspiele aus dem Feld nur zu den Passgebern zurückprallen und verbleiben an den Linien.
- Die Außenspieler haben die Bälle. Die Spieler im Feld laufen frei umher und fordern Zuspiele von den Außenspielern, die sie prallen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Blickkontakt vor den Zuspielen einfordern.
- Stramme Pässe in den Fuß der Mitspieler spielen.
- Als Wandspieler in die Bewegung nach vorne zur Feldmitte hin an- und mitnehmen.

THEMA: DURCH DIE MITTE ANGREIFEN



HAUPTTEIL 1:

ANGRIFFE MIT WANDSPIELER AUF 2 TORE I

ORGANISATION

- Den Grundaufbau beibehalten
- Auf einer Spielfeldhälfte zusätzlich 2 Großtore mit Torhütern aufstellen
- Angreifer und Verteidiger sowie 1 Wandspieler bestimmen

ABLAUF

- 2 plus 1 gegen 2 auf die Tore mit Torhütern.
- Der Wandspieler darf nur im Halbkreis an der Strafraumgrenze agieren.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf das gegenüberliegende Großtor.

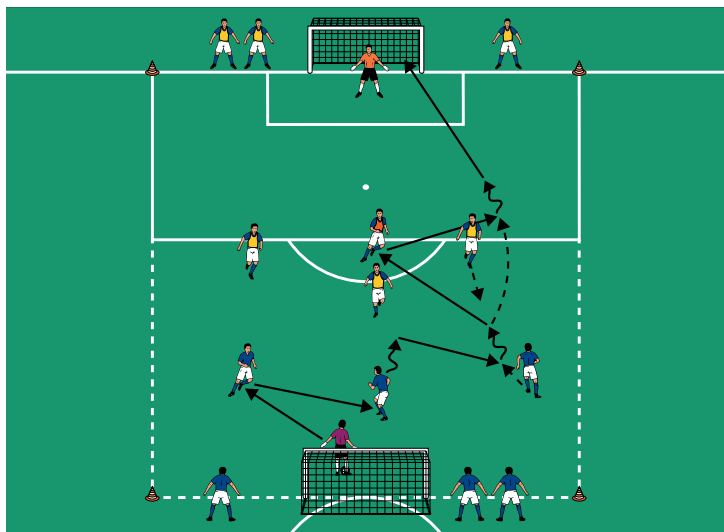
VARIATIONEN

- Angreiferpaare bilden und einen Wettbewerb durchführen: Jedes Paar hat 5 Angriffe. Welches Spielerpaar erzielt die meisten Treffer?
- Einen direkten Gegenspieler für den Wandspieler einteilen und im 2 plus 1 gegen 2 plus 1 spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Darauf achten, dass die Angreifer die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- Der Wandspieler soll sich stets aktiv anbieten. Dabei darf er den Halbkreis vor dem Strafraum jedoch nicht verlassen.
- Schnell in Richtung Tor kombinieren und zielstrebig abschließen!

THEMA: DURCH DIE MITTE ANGREIFEN



HAUPTTEIL 2:

ANGRIFFE MIT WANDSPIELER AUF 2 TORE II

ORGANISATION

- ▶ Auf doppeltem Strafraum 2 Tor mit Torhütern aufstellen
- ▶ Angreifer und Verteidiger sowie 1 Wandspieler bestimmen

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt im 3 plus 1 gegen 3 auf die Tore mit Torhütern spielen.

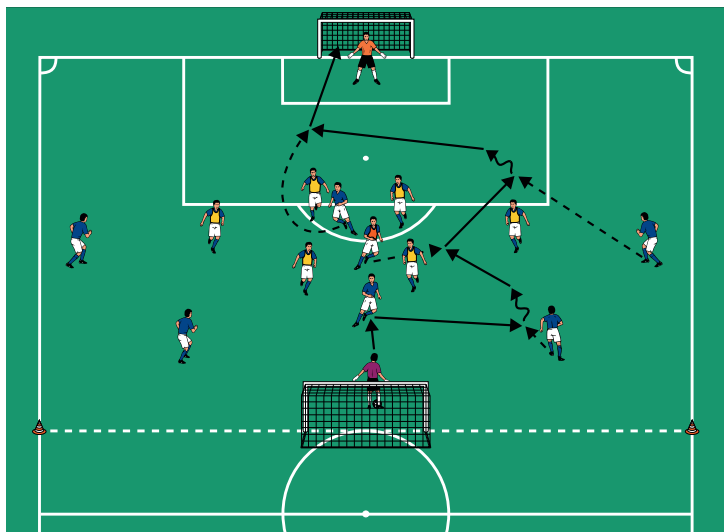
VARIATIONEN

- ▶ Angreiferpaare bilden und einen Wettbewerb durchführen: Jedes Paar hat 5 Angriffe. Welches Spielerpaar erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Einen direkten Gegenspieler für den Wandspieler einteilen und im 2 plus 1 gegen 2 plus 1 spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Breite des Feldes im Angriff vollständig ausnutzen.
- ▶ Darauf achten, dass der Wandspieler den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenkommt.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: DURCH DIE MITTE ANGREIFEN



SCHLUSSTEIL:

ÜBERZAHL-ANGRIFFE

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 70 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Angreifer und Verteidiger sowie 1 Anspieler einteilen

ABLAUF

- ▶ 6 plus 1 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Angreifer dürfen den Anspieler jeweils einbeziehen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- ▶ Der Anspieler agiert als neutraler Spieler und darf jeweils von den Ballbesitzern einbezogen werden.
- ▶ 7 Angreifer spielen gemeinsam mit dem Anspieler gegen 5 Verteidiger.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Anspieler soll sich zentral vor den gegnerischen Innenverteidigern anbieten.
- ▶ Die Außenspieler verbleiben an den Seitenlinien, um im Zentrum Platz zu schaffen.
- ▶ Immer wieder zielstrebige Abschlüsse suchen.