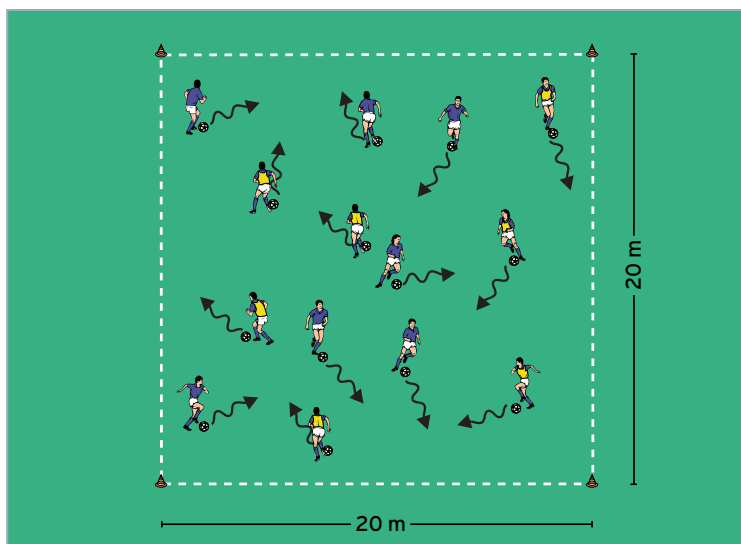


AUFWÄRMEN 1:

Dribbeln mit Zusatzaufgaben

von Armin Friedrich (11.08.2015)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- 2 Mannschaften einteilen
- Die Spieler beider Teams jeweils durchnummerieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball
- Zusätzlich 1 weiterer Ball pro Team

Ablauf

- Die Spieler dribbeln jeweils frei durcheinander.
- Dabei werfen sie sich einen Ball in der vorgegebenen Reihenfolge zu (1 wirft zu 2, der zu 3 weiterleitet usw.).

Variationen

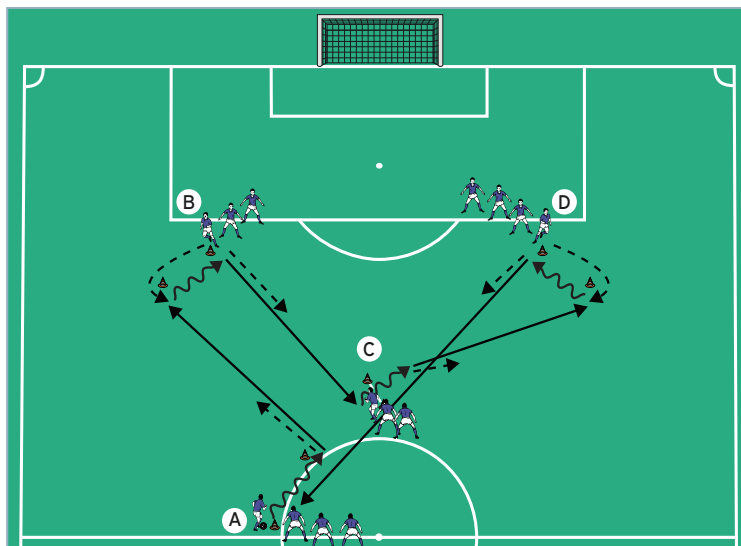
- Die Spieler werfen sich 2 Bälle zu.
- Jedes Team hat nur 2 Bälle und passt bzw. wirft sich in der vorgegebenen Reihenfolge zu.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.
- Den Raum vollständig nutzen.
- Das Spieltempo kontinuierlich steigern.

AUFWÄRMEN 2: Dribbeln und Passen im Kombinationsparcours

von Armin Friedrich (11.08.2015)



Organisation

- Zwischen Strafraum und Mittellinie einen Parcours aufbauen (siehe Abbildung)
- Die Spieler an den Stationen verteilen
- Der Startspieler hat 1 Ball

Ablauf

- A dribbelt an und passt auf den entgegengestartenden B.
- Dieser nimmt kurz an und mit und passt auf C weiter.
- C dribbelt durch das Hütchentor und passt auf D, der sich aus der Tiefe löst.
- Abschließend passt D zum jeweils nächsten Spieler bei A.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

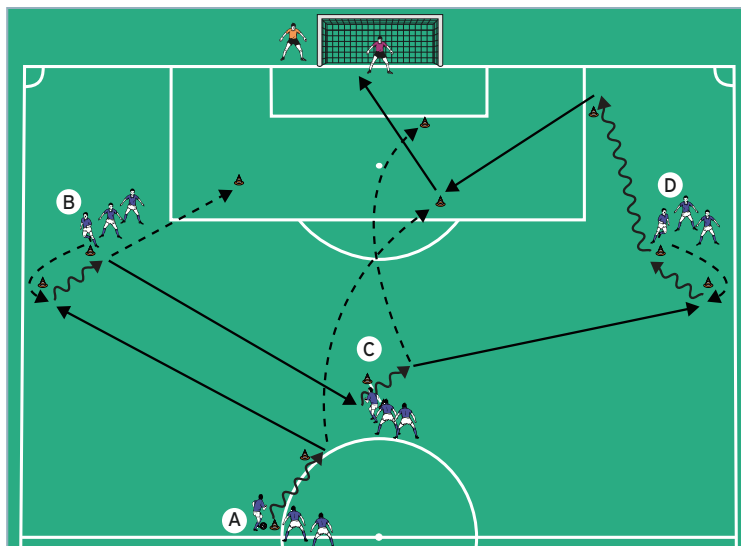
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Nur mit rechts/links passen.

Tipps und Korrekturen

- Jeweils in offener Stellung nach vorne in die Bewegung an- und mitnehmen.
- Auf präzise Zuspiele auch über weite Distanzen achten.

HAUPTTEIL 1: Spielverlagerung durch das Zentrum I

von Armin Friedrich (11.08.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die beiden äußeren Stationen des Parcours zur Seitenlinie verschieben
- Zusätzlich Positionsmarkierungen am Flügel sowie im Strafraum markieren
- Auf der Grundlinie 1 Tor markieren und mit Torhütern besetzen
- Die Spieler an den Stationen verteilen

Ablauf

- Die Passfolge aus Aufwärmen 2 beibehalten.
- Jetzt nimmt D in Richtung Grundlinie mit.
- Gleichzeitig starten A, B und C vor das Tor und besetzen die vorgegebenen Positionen.
- D passt auf einen der aufgerückten Mitspieler, der abschließt.

Variationen

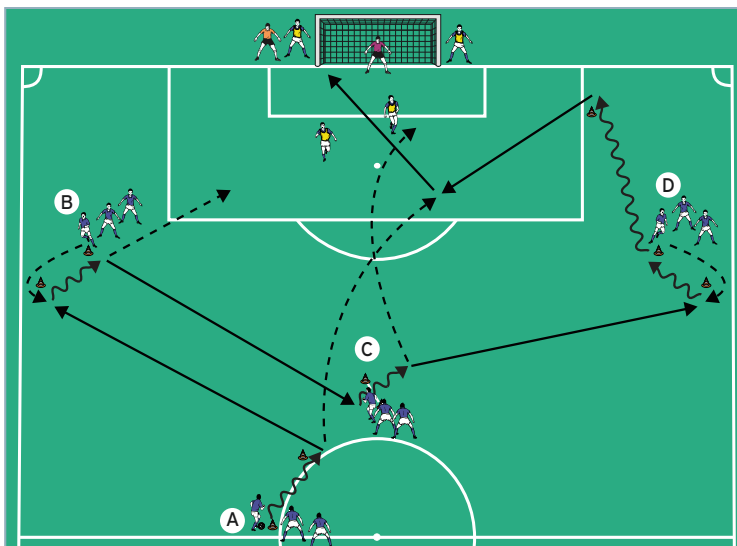
- C passt per Flugball in den Lauf von D.
- Über die jeweils andere Seite spielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein korrektes Timing beim Entgegenstarten der Außenspieler achten.
- Jeweils sofort in die Bewegung zum Tor mitnehmen.
- Als Außenspieler stramm und präzise auf die hereinstartenden Mitspieler ablegen.
- Zielstrebig abschließen!

HAUPTTEIL 2: Spielverlagerung durch das Zentrum II

von Armin Friedrich (11.08.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- Die Positionshütchen vor dem Tor entfernen
- Zusätzlich 2 Verteidigerpaare benennen
- Alle übrigen Spieler auf den Positionen verteilen

Ablauf

- Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- Jetzt agieren die nachrückenden Angreifer vor dem Tor gegen 2 Verteidiger.

Variationen

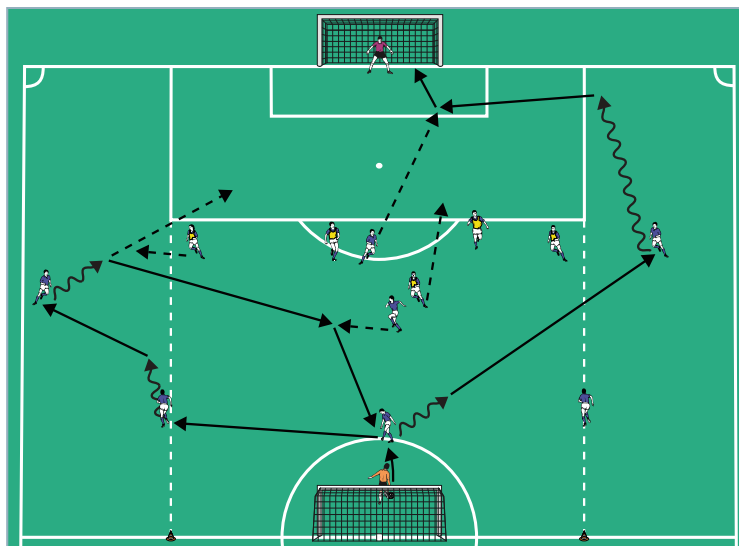
- Der Außenspieler darf auch hoch vor das Tor flanken.
- Zusätzliche Angreifer bestimmen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein korrektes Timing zwischen Außenspieler und Angreifern achten: Nicht zu früh auf die Positionen starten!
- Eine schnelle Spielverlagerung fordern.
- Zielstrebig abschließen!
- Die Verteidiger-Paare wechseln sich jeweils ab.
- Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Spielverlagerung im 7 gegen 5

von Armin Friedrich (11.08.2015)



Organisation

- Das Feld beibehalten
- An der Mittellinie ein weiteres Großtor aufstellen
- 2 Außenzonen markieren
- 2 Mannschaften zu 7 bzw. 5 Spielern einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 7 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- Jeder Angriff wird von der Überzahlmannschaft gestartet.
- Die Angreifer müssen einmal von einer Außenzone zur anderen gespielt haben, ehe sie auf das Tor abschließen dürfen.
- Gelingt es dem Unterzahl-Team, den Ball zu erobern, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.

Variationen

- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- 2 Teams zu je 6 Spielern bilden und in Gleichzahl agieren. Beide Mannschaften müssen jetzt von Außenzone zu Außenzone kombinieren, ehe sie auf das gegenüberliegende Tor abschließen dürfen.
- Die Außenzonen entfernen. Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer sollen jeweils die Positionen vor dem Tor besetzen (siehe Hauptteil).
- Die Außenspieler sollen jeweils variabel vor das Tor passen bzw. flanken.
- Nach einem erfolgten Seitenwechsel sofort das Tempo steigern und schnellstmöglich in Richtung Gegner-Tor kombinieren.
- Zielstrebig abschließen!