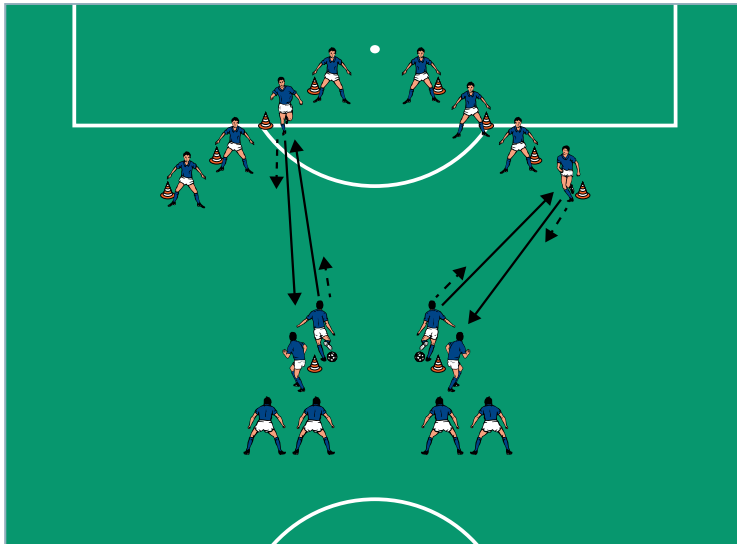


AUFWÄRMEN 1: Passen und Annehmen

von Armin Friedrich (03.05.2016)



Organisation

- An der Strafraumgrenze 8 Positionshütchen in V-Form markieren
- Zusätzlich 2 Starthütchen aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen haben 1 Ball

Ablauf

- Die beiden Startspieler passen zu einem beliebigen Spieler, die kurz annehmen und zum jeweils nächsten Spieler am gleichen Starthütchen zurückpassen.
- Die Spieler tauschen jeweils die Positionen und Aufgaben.
- Die jeweils nächsten Spieler passen zu einem freien Spieler auf der jeweils anderen Seite weiter, die ebenfalls zum Starthütchen zurückspielen usw.

Variationen

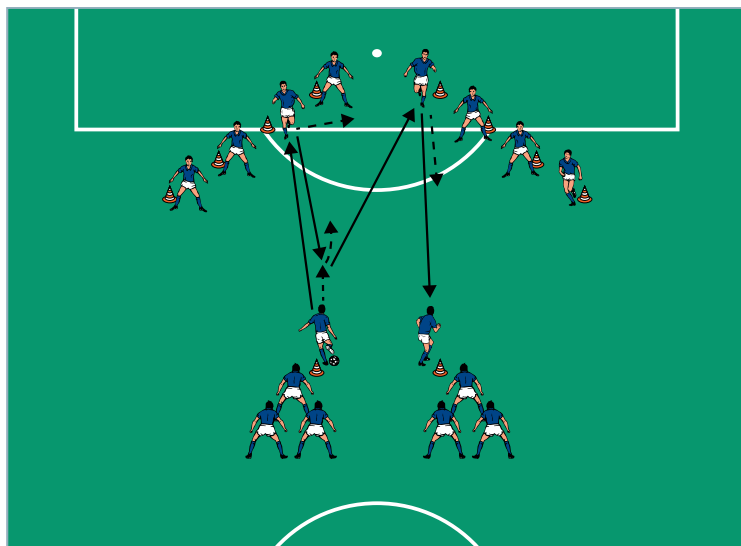
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Im Direktspiel agieren.
- Die Passempfänger lassen zunächst auf die Passgeber prallen, die daraufhin erneut zuspielen usw.
- Zu einem freien Spieler dribbeln und den Ball am jeweiligen Positionshütchen übergeben.

Tipps und Korrekturen

- Den Zuspielen nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- Die Positionen schnell wechseln.

AUFWÄRMEN 2: Passen mit Positionswechsel

von Armin Friedrich (03.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Der erste Spieler an einem Starthütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Der Startspieler passt zu einem beliebigen Spieler, der das Zuspiel sofort prallen lässt.
- Anschließend passt der Zuspieler zu einem beliebigen Spieler auf der jeweils anderen Seite weiter.
- Dieser lässt zum jeweils anderen Startspieler prallen.
- Die Passgeber laufen in der gewählten Passrichtung jeweils eine Station weiter.

Variationen

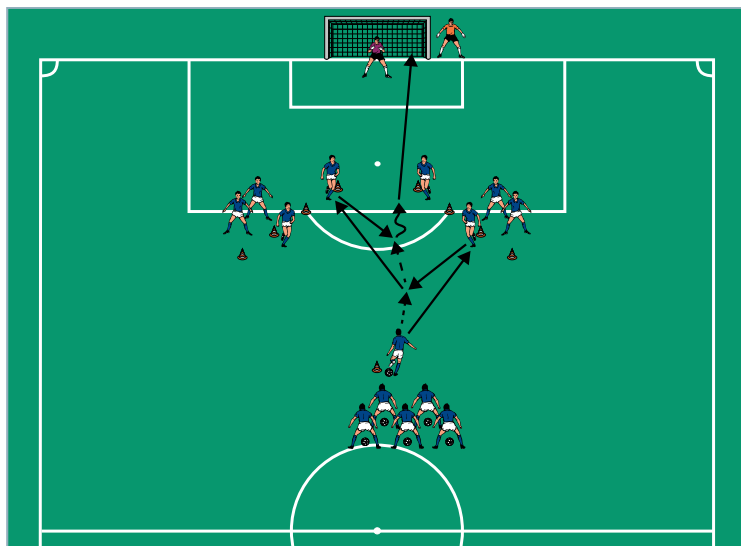
- Mit genau 2 Kontakten zuspielen (annehmen, passen).
- Im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Vor den Zuspielen Blickkontakt mit den Passempfängern aufnehmen.
- Als Passempfänger mit einer deutlichen Konterbewegung aktiv entgegenstarten.
- Präzise Zuspiele fordern.
- Auf schnelle Positionswechsel achten.

HAUPTTEIL 1: Pass in die Tiefe und Torschuss I

von Armin Friedrich (03.05.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- 1 Starthütchen entfernen
- Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Anspieler bestimmen und an den Positionshütchen im Strafraum postieren
- Alle übrigen Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Startspieler haben Bälle

Ablauf

- Der erste Startspieler passt zum jeweils ersten Spieler auf einer Seite, der das Zuspiel sofort prallen lässt.
- Anschließend passt der Startspieler in die Tiefe zum Anspieler auf der jeweils anderen Seite weiter, der ebenfalls prallen lässt.
- Der Startspieler nimmt kurz in Richtung Tor an und mit und schießt ab.
- Anschließend tauschen die Spieler die Positionen und Aufgaben.

Variationen

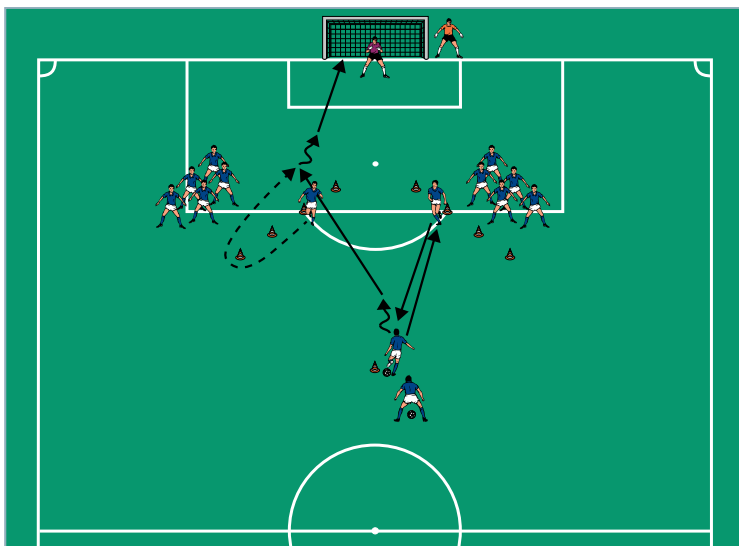
- Mit 2 Pflichtkontakten spielen (annehmen, passen).
- Per Direktschuss auf das Tor mit Torhüter abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Präzise und stramme Zuspiele in den Fuß des Mitspielers einfordern.
- Mit dem ersten Kontakt so in die Bewegung an- und mitnehmen, dass mit dem nächsten Kontakt geschossen werden kann.
- Zielstrebig abschließen!
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Pass in die Tiefe und Torschuss II

von Armin Friedrich (03.05.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Anspieler jetzt am zentralen Starthütchen postieren
- Alle übrigen Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Anspieler haben Bälle

Ablauf

- Der erste Anspieler passt zum ersten Spieler auf einer Seite.
- Gleichzeitig umläuft der erste Spieler auf der jeweils anderen Seite die Hütchenreihe und startet in den Strafraum.
- Der Passempfänger lässt sofort prallen, und der Anspieler passt in den Lauf des vor das Tor startenden Spielers weiter.
- Dieser nimmt kurz an und mit und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.

Variationen

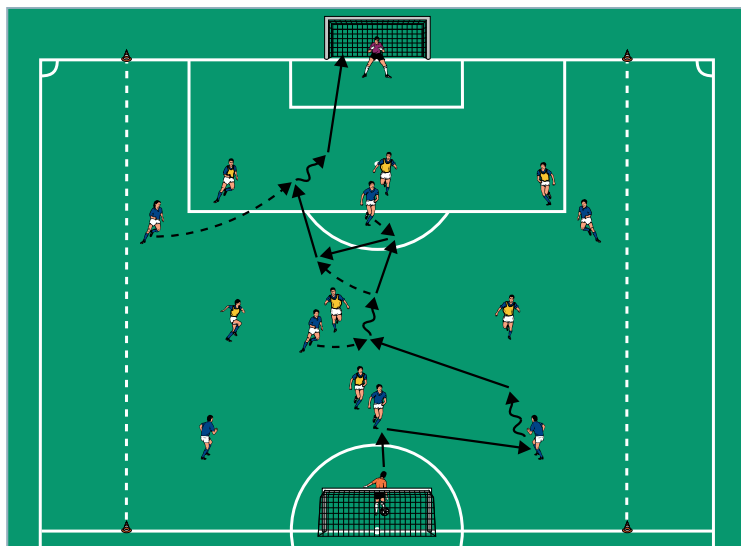
- Die Seite des Anspiels fest vorgeben.
- Per Direktschuss auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- Der Passempfänger umläuft nach dem Prallenlassen ebenfalls die Hütchenreihe, startet in den Strafraum nach und verwertet auf Querpass des anderen Angreifers.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein korrektes Timing beim Laufen und Passen achten.
- Zielstrebig abschließen!
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Tore nach Prallenlassen

von Armin Friedrich (03.05.2016)



Organisation

- 50 x 50 Meter großes Feld markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Großtor aufstellen
- 2 Teams einteilen
- Jede Mannschaft stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- Gültige Treffer können erst nach einem Anspiel in die Spitze mit direktem Prallenlassen durch den Passempfänger erzielt werden.

Variationen

- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein geschicktes Entgegenstarten der Stürmer achten.
- Auf stramme und präzise Zuspiele in die Tiefe achten.
- Flach prallen lassen und anschließend zielstrebig abschließen!