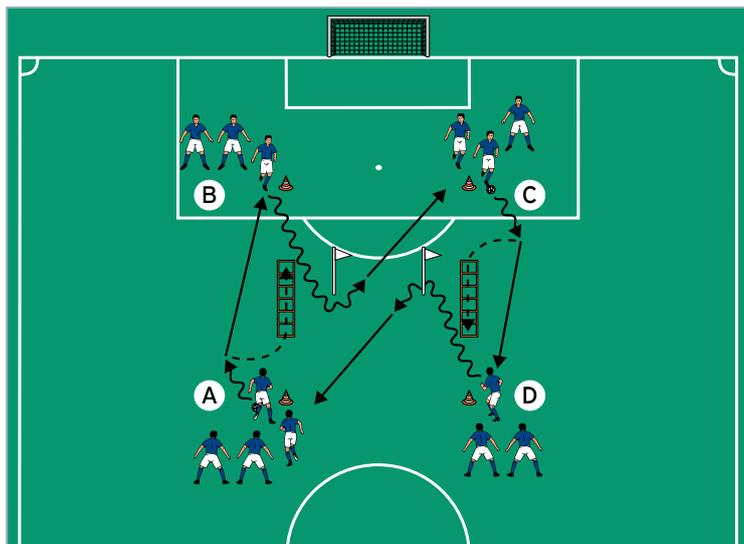


AUFWÄRMEN 1: Technik und Koordination I

von Armin Friedrich (12.07.2016)



Organisation

- An der Strafraumgrenze einen Technik- und Koordinations-Parcours aufbauen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben je 1 Ball

Ablauf

- A und C dribbeln gleichzeitig los, passen zu B bzw. D und durchlaufen die Koordinationsleiter.
- B und D nehmen mit, umdribbeln die Wendehütchen und passen zu den jeweils nächsten Spielern bei C bzw. A.
- Die Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

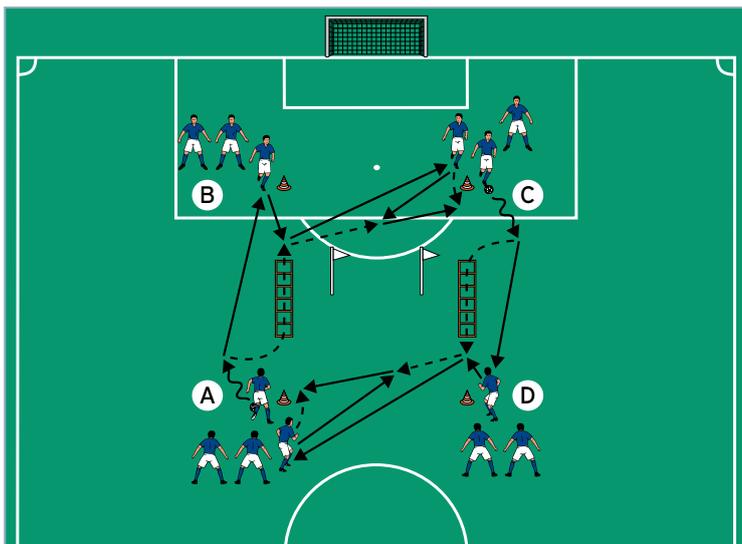
- Verschiedene Laufaufgaben für das Durchlaufen der Koordinationsleiter stellen (z. B. verschiedene Kontaktzahlen, Sidesteps usw.).
- Die Spieler bei A und C müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

Tipps und Korrekturen

- Die vorgegebenen Bewegungsaufgaben in der Koordinationsleiter möglichst exakt ausführen.
- Darauf achten, dass die Passgeber nach dem Umdribbeln der Wendestange das Standbein in Passrichtung setzen.
- Fehlende Koordinationsleiter durch ausgelegte Stangen oder Hütchen ersetzen.

AUFWÄRMEN 2: Technik und Koordination II

von Armin Friedrich (12.07.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt lassen die Passempfänger B bzw. D die Zuspiele sofort prallen.
- Anschließend spielen A und C jeweils einen doppelten Doppelpass mit den jeweils nächsten Spielern bei C bzw. A.
- Diese starten die Abläufe erneut usw.
- Alle Spieler wechseln nach jeder Aktion im Uhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position und stellen sich dort wieder an.

Variationen

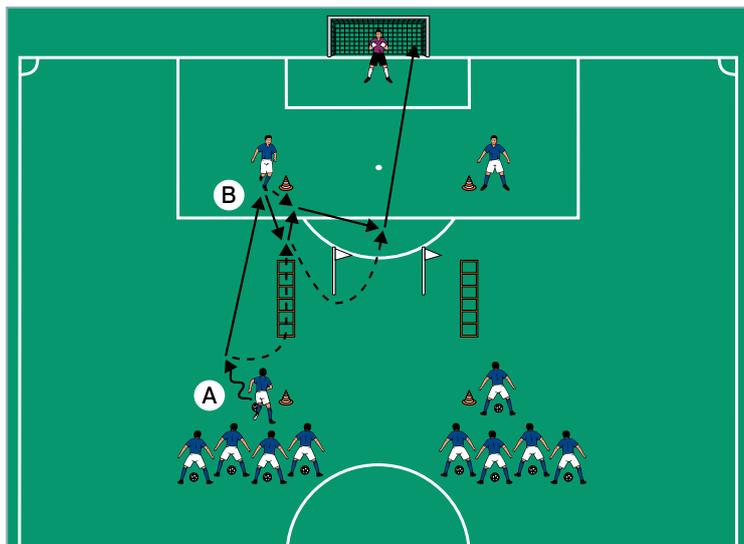
- A und C müssen nach ihren ersten Zuspielen auf die jeweils nächsten Spieler bei C bzw. A zusätzlich um die jeweiligen Wendestangen laufen.
- Im Direktspiel agieren!

Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls die Abstände der Positionshütchen etwas vergrößern.
- Auf ein korrektes Timing der Zuspiele achten: Die Passgeber A bzw. C müssen ausreichend Zeit haben, die Koordinationsleitern zu durchlaufen, ehe sie die Bälle von B bzw. D zurückerhalten.

HAUPTTEIL 1: Geschicklichkeits-Torschuss I

von Armin Friedrich (12.07.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- An den Positionshütchen im Strafraum je 1 Anspieler postieren
- Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Alle übrigen Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- A spielt einen Doppelpass mit Anspieler B und durchläuft dabei die Koordinationsleiter mit vorgegebenen Aufgaben.
- Anschließend spielt er erneut einen Doppelpass mit B, umläuft das Wendehütchen und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Im Wechsel von beiden Seiten üben.

Variationen

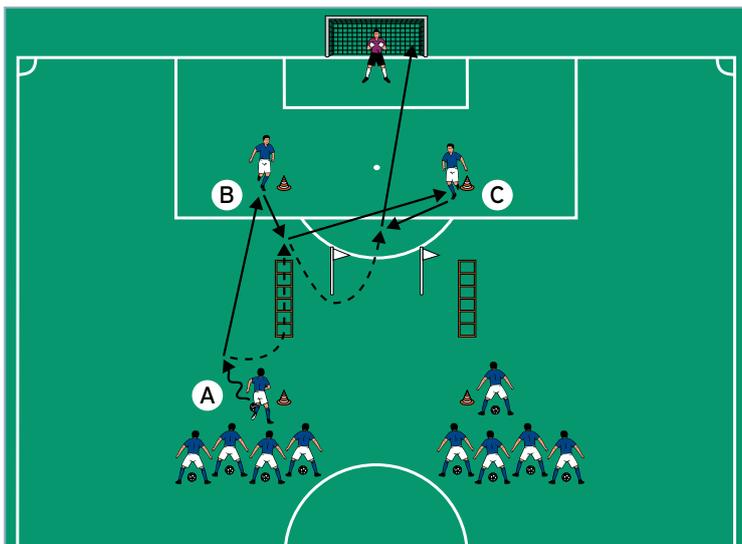
- Im Direktspiel agieren!
- A muss den Torhüter abschließend im Alleingang ausspielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf saubere Pass-Stafetten per Direktpass achten.
- Bei der Vorlage zum Torabschluss auf ein korrektes Timing achten.
- Zielstrebig abschließen!

HAUPTTEIL 2: Geschicklichkeits-Torschuss II

von Armin Friedrich (12.07.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt spielt A nach dem Durchlaufen der Koordinationsleiter einen weiteren Doppelpass mit C, umläuft die Wendestange und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Im Wechsel von beiden Seiten üben.

Variationen

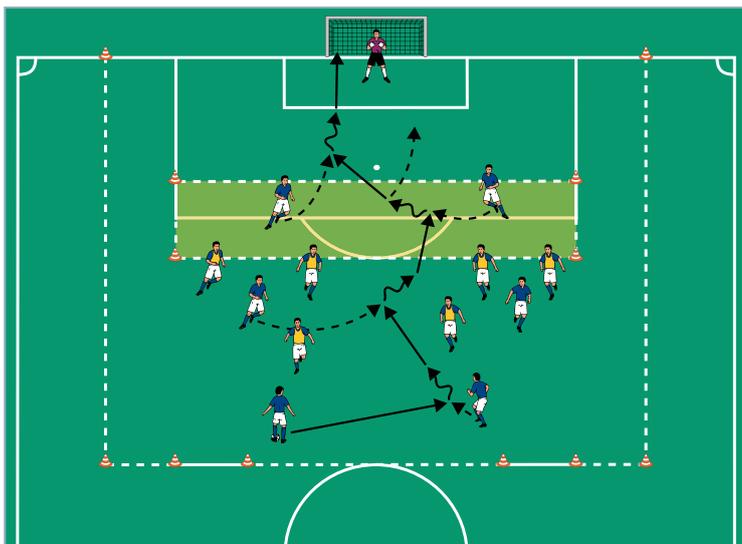
- C legt hoch zum Torabschluss auf.
- 2 Teams bilden und einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise und stramme Zuspiele achten.
- Die Passempfänger sollen jeweils in Erwartungshaltung auf den Vorfüßen agieren.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Torschuss-Auflagen

von Armin Friedrich (12.07.2016)



Organisation

- Ein 45 x 45 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Auf der gegenüberliegenden Seite 2 Hütchentore errichten
- Auf der Strafraumgrenze eine 8 x 40 Meter große Anspielzone markieren
- 2 Teams einteilen
- 1 Mannschaft agiert als Angreifer und stellt 2 Zielspieler in der Anspielzone.

Ablauf

- Die Angreifer versuchen, im 4 gegen 6 einen der beiden Zielspieler in der Anspielzone anzuspielen.
- Gelingt dies, so legt der Passempfänger dem jeweils anderen Zielspieler zum Torabschluss auf das Tor mit Torhüter auf.
- Die Verteidiger dürfen die Anspielzone nicht betreten.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Hütchentore.
- Nach einiger Zeit die Aufgaben wechseln.

Variationen

- Ein Verteidiger darf in die Anspielzone nachrücken und versuchen, den Gegentreffer im 1 gegen 2 zu verhindern.
- Die Anspielzone entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Aufbauspieler der Angreifer versuchen, die Schnittstelle für einen Steilpass herauszuspielen.
- Ein schnelles Nachrücken der Angreifer nach einem Steilpass einfordern.
- Zielstrebig abschließen.