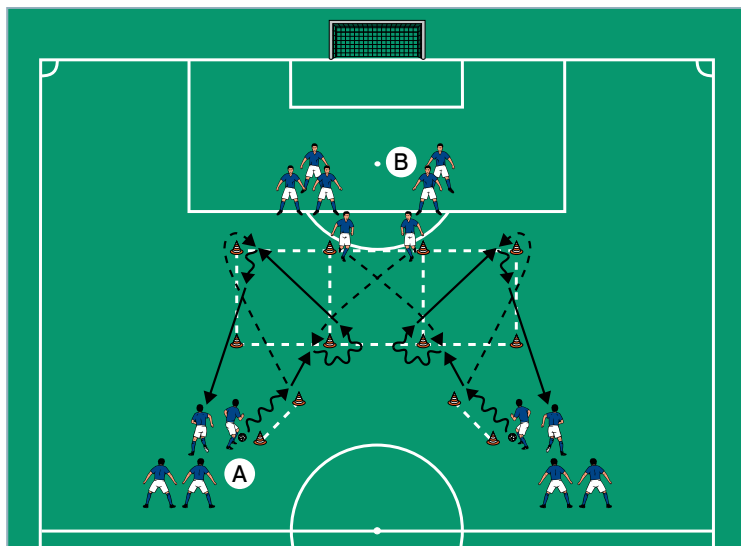


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln, Passen und Entgegenkommen I

von Michael Feichtenbeiner (26.07.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum drei 10 x 10 Meter große Felder markieren
- Zusätzlich vor den beiden äußeren Feldern je 1 diagonales Hütchentor errichten
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

Ablauf

- A dribbelt kurz an und passt auf den vom diagonal gegenüberliegenden Hütchen entgegenstartenden B.
- Anschließend umläuft A das hintere äußere Eckhütchen.
- B nimmt ins mittlere Feld an und mit und passt erneut zu A.
- Der Passempfänger kontrolliert das Zuspiel und passt zum jeweils nächsten Spieler am Starthütchen.
- Dieser startet die nächste Aktion usw.
- Auf beiden Seiten gleichzeitig spielen.
- Die Spieler A stellen sich nach ihrem letzten Abspiel bei B der jeweils anderen Gruppe wieder an.
- Die Spieler B laufen nach ihrem Rückspiel auf A zur eigenen Gruppe A und stellen sich dort wieder an.

Variationen

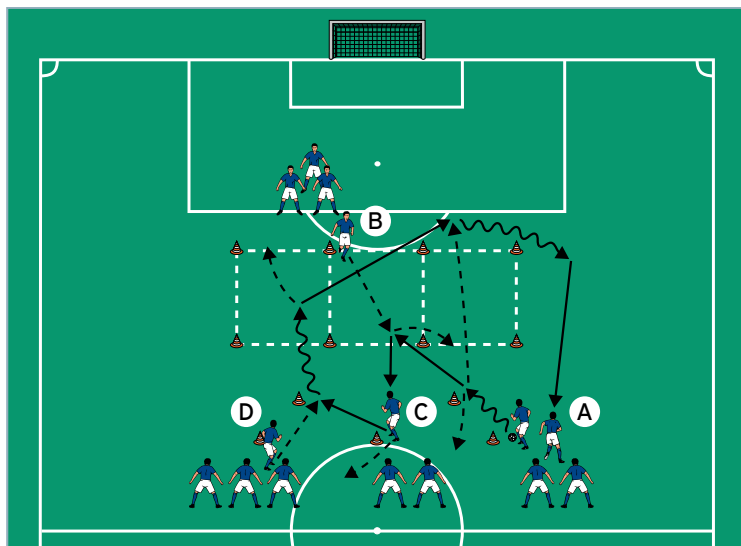
- Mit Minibällen spielen.
- Die Spieler sollen sich jeweils mit maximal 3 Kontakten zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine korrekte Ausführung der Laufwege achten.
- Das Timing des Entgegenkommens beachten: Nicht zu früh zuspielen.
- Nach dem Abspiel jeweils schnell zur nächsten Position wechseln und dort wieder anstellen.

AUFWÄRMEN 2: Dribbeln, Passen und Entgegenkommen II

von Michael Feichtenbeiner (26.07.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- In der Mitte auf Höhe des Mittelkreises 1 zusätzliches Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A dribbelt los und passt auf den diagonal entgegenstartenden B, der auf C prallen lässt.
- C passt quer zum nach vorne startenden D, der in das vor ihm gelegene Feld dribbelt.
- Gleichzeitig läuft A durch das jeweils andere äußere Feld und erhält das Zuspiel von D außerhalb.
- Der Passempfänger nimmt außen um das Feld herum mit und passt zurück zum jeweils nächsten Spieler bei A, der die nächste Aktion startet usw.
- Die Spieler stellen sich bei der jeweils nächsten Position wieder an.

Variationen

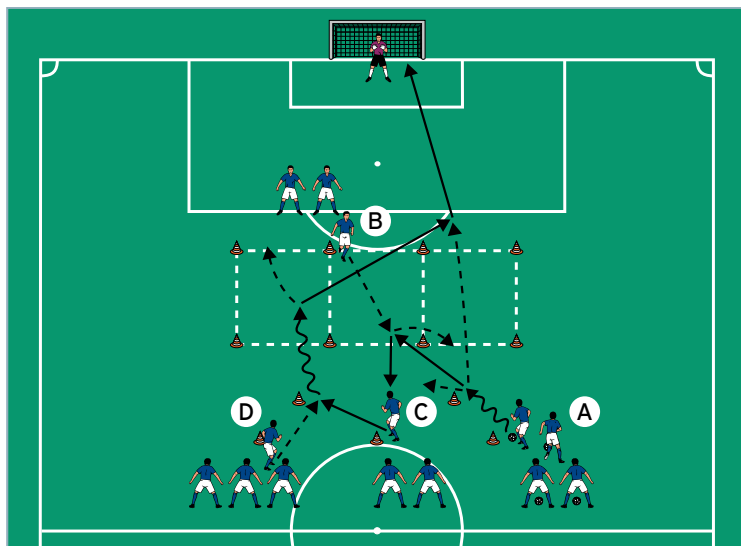
- Von der jeweils anderen Seite üben.
- Die Spieler B und C müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen.)
- Die Spieler B und C müssen im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Bei jedem Durchgang auf einen möglichst flüssigen Ablauf achten.
- Der Querpass von D an die Strafraumgrenze zu A muss stramm und präzise erfolgen.
- Nach den Zuspielen schnell die neuen Positionen einnehmen und sich bei den jeweiligen Gruppen wieder anstellen.

HAUPTTEIL 1: Passkombination vor dem Strafraum mit Torschuss

von Michael Feichtenbeiner (26.07.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Jeder Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- Grundablauf wie in Aufwärmen 2.
- Jetzt schließt A nach dem Pass an die Strafraumgrenze auf das Tor mit Torhüter ab.

Variationen

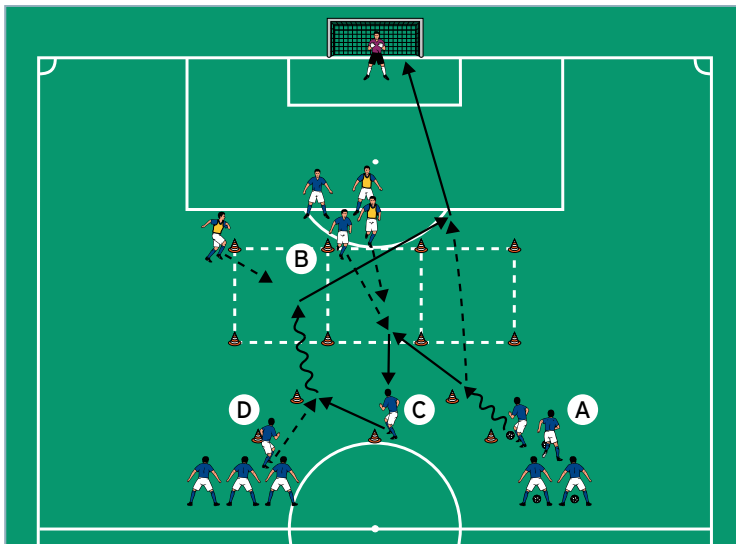
- Von der jeweils anderen Seite üben.
- D dribbelt in den Strafraum und passt auf A zum Torabschluss quer.

Tipps und Korrekturen

- B soll dem Zuspiel nach Blickkontakt und einer Gegenbewegung jeweils aktiv entgegenstarten.
- Darauf achten, dass alle Pässe stramm, präzise und flach erfolgen.
- D soll mit höchstmöglichem Tempo ins Feld dribbeln und stramm auf A passen.
- Dabei jedoch darauf achten, dass A erst nach dem Abspield von D aus seinem Quadrat läuft ('Abseits').

HAUPTTEIL 2: Passkombination vor dem Strafraum mit Torschuss II

von Michael Feichtenbeiner (26.07.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Jetzt zusätzlich Verteidiger bestimmen und auf den Positionen verteilen

Ablauf

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Im Rücken von B startet jetzt zusätzlich ein Verteidiger ins mittlere Quadrat und versucht, das Abspiel auf C zu verhindern.
- Außerdem läuft beim Dribbling von D ins Quadrat ein weiterer Verteidiger entgegen, um den Querpass auf A an die Strafraumgrenze abzufangen.

Variationen

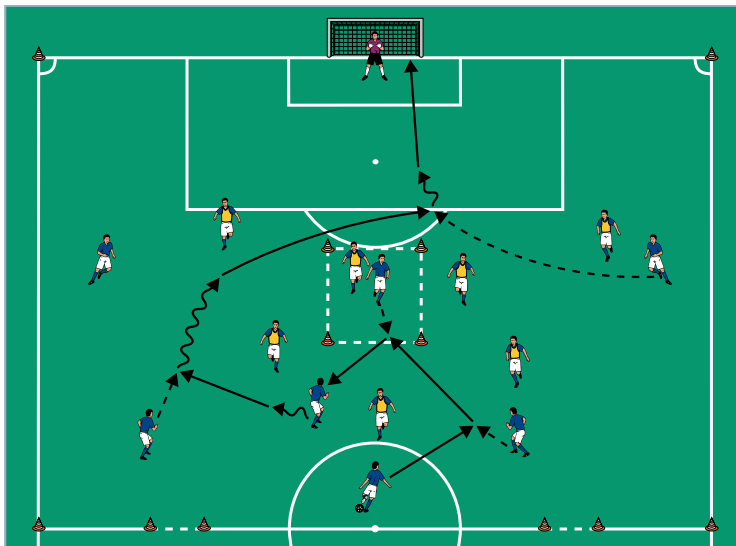
- Von der jeweils anderen Seite üben.
- D kann alternativ versuchen, den entgegenkommenden Verteidiger im 1 gegen 1 auszuspielen. Gelingt dies, so darf D selbst abschließen oder auf den in den Strafraum mitlaufenden A querlegen.
- B darf alternativ zum Tor aufdrehen und im Zusammenspiel mit A selbst abschließen.
- Die Verteidiger dürfen zunächst nur teilaktiv agieren.

Tipps und Korrekturen

- Als Stürmer B den Körper zwischen Ball und Gegner behalten, solange der gegnerische Verteidiger aggressiv im Rücken agiert.
- Auf ein spielnahes Verhalten der Verteidiger achten: Diese dürfen ihr Wissen über die Abläufe der Passfolgen nicht dafür nutzen, vor dem Stürmer ins mittlere Quadrat zu starten.
- Darauf achten, dass D mit höchstem Tempo in Richtung Tor dribbelt.
- Zielstrebig abschließen.

SCHLUSSTEIL: Angriffseröffnung durch Zuspiel ins Ziel-Quadrat

von Michael Feichtenbeiner (26.07.2016)



Organisation

- Ein 55 x 70 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter errichten
- Auf der gegenüberliegenden Grundlinie 2 Hütchentore markieren
- Vor dem Strafraum ein 10 x 10 Meter großes Feld errichten
- 2 Teams einteilen
- Beide Teams stellen je 1 Spieler im zentralen Quadrat

Ablauf

- 7 gegen 7 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Hütchentore.
- Gültige Treffer können nur nach einem Anspiel des Angreifers im quadratischen Feld erzielt werden.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Hütchentore.

Variationen

- Keine Spieler fest im zentralen Quadrat postieren. Die Zuspiele dürfen auf einen beliebigen Mitspieler erfolgen.
- Gültige Treffer dürfen von überall erzielt werden. Tore nach einem Zuspiel in die zentrale Zone zählen jedoch doppelt.
- Das zentrale Quadrat entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein situativ angemessenes Lösen des zentralen Stürmers achten.
- Der Angreifer im Quadrat darf frei entscheiden, ob er das Zuspiel prallen lässt oder selbst im 1 gegen 1 zum Tor aufdreht.
- Immer wieder Blickkontakt zum zentralen Angreifer aufnehmen und die Laufwege beobachten, um im richtigen Moment zuspielen zu können.
- Nach dem Anspiel ins Quadrat zügig abschließen.