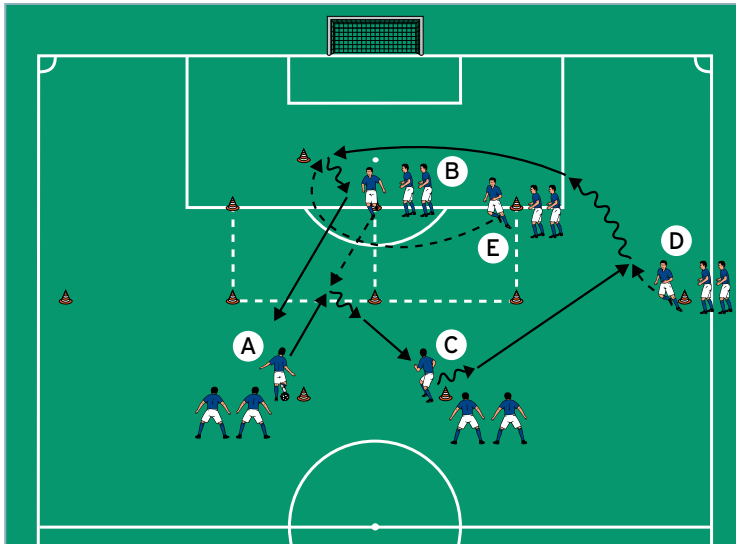


AUFWÄRMEN 1: Passkombination I

von Marcus Sorg (04.10.2016)



Organisation

- Aneinandergrenzend an der Strafraumgrenze zwei 10 x 15 Meter große Zonen markieren
- Einen Passparcours mit mehreren Positionshütchen errichten
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt auf den in die Zone entgegengestartenden B, der auf C zurückspielt.
- C nimmt kurz an und mit und passt in den Lauf von D.
- D dribbelt in Richtung Strafraum.
- Gleichzeitig startet E durch die beiden Zonen in den Strafraum und erhält dort das Zuspiel von D.
- E nimmt kurz an und mit und passt zurück zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

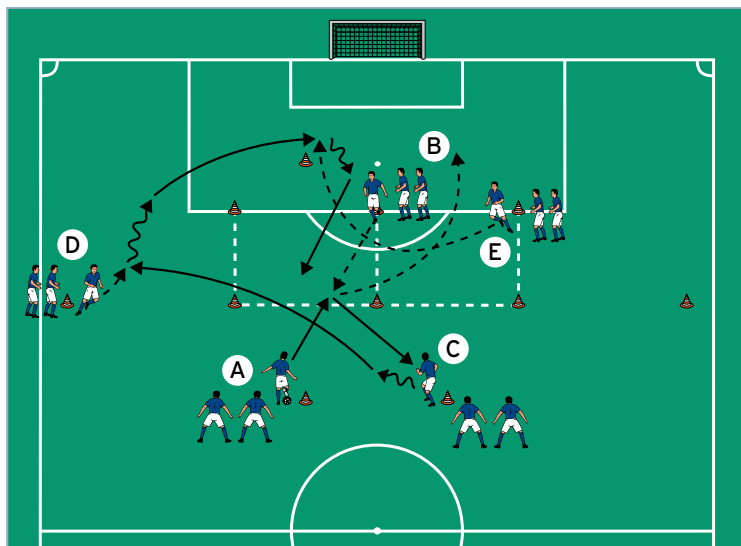
- Den Parcours über die jeweils andere Angriffsseite aufbauen.
- C spielt einen Flugball auf D.
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: A und D haben je 1 Ball.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass E nicht zu früh in den Strafraum läuft, sondern 'in den Ball' hineinstarten kann.
- Auf flache und präzise Zuspiele achten.

AUFWÄRMEN 2: Passkombination II

von Marcus Sorg (04.10.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- Die Spieler von D wechseln die Seite

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt spielt C einen Flugball auf D, der auf den in den Strafraum startenden E weiterspielt usw.

Variationen

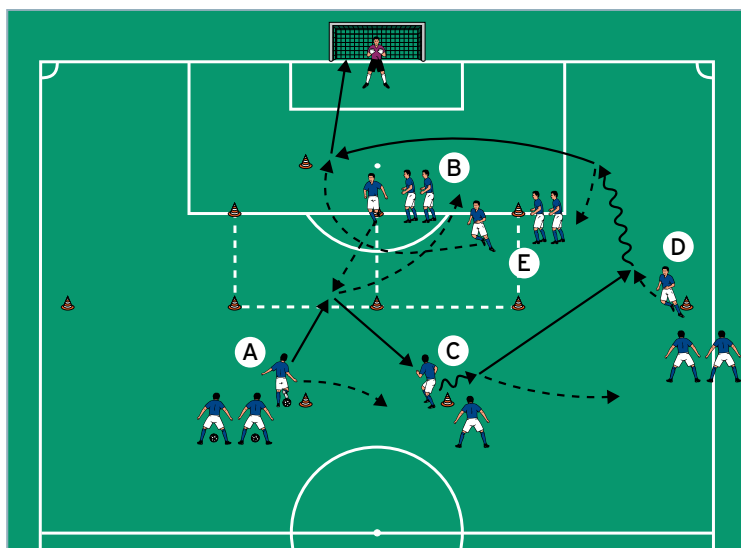
- Beide Flügelpositionen besetzen: D passt erneut zurück zu A, der einen Diagonalball zum Spieler am jeweils anderen Flügel spielt usw.
- C darf mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- C legt sich möglichst mit dem ersten Kontakt in die neue Spielrichtung vor.
- Auf präzise Zuspiele achten.
- D dribbelt diagonal zur Strafraumecke und passt flach ins Zentrum.

HAUPTTEIL 1: Passkombination im Zentrum mit Flügelspiel und Torschuss

von Marcus Sorg (04.10.2016)



Organisation

- Grundaufbau wie zuvor
- Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter markieren
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 aufgreifen.
- Nach der Passkombination im Zentrum flankt D auf den vor das Tor startenden E, der abschließt.
- Anschließend im Gegenuhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position wechseln (A zu C, C zu D, D zu E usw.).

Variationen

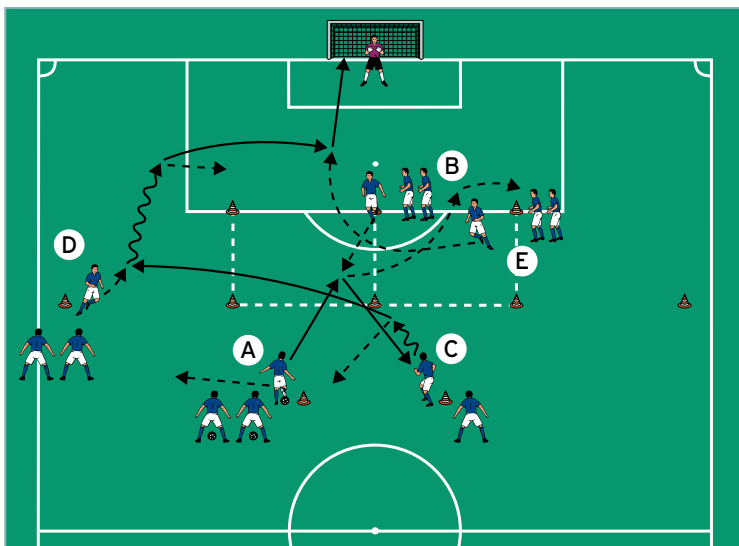
- Nach seinem Abspiel auf C startet auch B zum Torabschluss in den Strafraum.
- 1 Verteidiger bestimmen: B und E versuchen, im 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Flanken achten.
- Zielstrebig abschließen!
- Startet auch B zum Torabschluss in den Strafraum (siehe Variationen), sollte dieser mit höchstem Tempo bis zum 'kurzen Pfosten' durchlaufen.

HAUPTTEIL 2: Passkombination im Zentrum mit Diagonalball und Torschuss

von Marcus Sorg (04.10.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- Grundablauf wie in Aufwärmen 2.
- Nach der Passkombination im Zentrum flankt D auf den vor das Tor startenden E, der abschließt.
- Anschließend im Uhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position wechseln (A zu D, D zu B, B zu E usw.)

Variationen

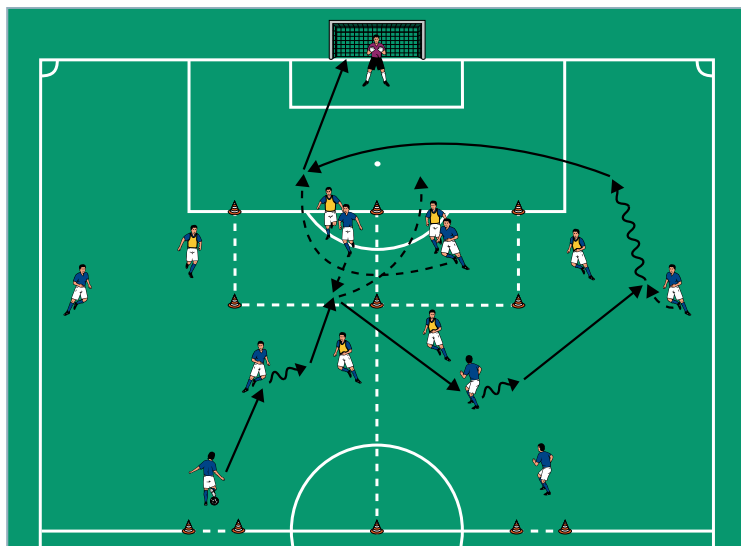
- Beide Flügelpositionen besetzen: D passt erneut zurück zu A, der einen Diagonalball zum Spieler am jeweils anderen Flügel spielt usw.
- Nach seinem Abspiel auf C startet auch B zum Torabschluss in den Strafraum.
- 1 Verteidiger bestimmen: B und E versuchen, im 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

Tipps und Korrekturen

- D soll stramm auf den zum kurzen Pfosten sprintenden E spielen.
- Startet auch B in Richtung Tor (siehe Variationen), kann der Außenspieler situativ entscheiden, auf welchen Angreifer die Flanke erfolgt.
- Zielstrebig abschließen!

SCHLUSSTEIL: Passkombination im Zentrum mit Flügelspiel im 8 gegen 6

von Marcus Sorg (04.10.2016)



Organisation

- Die Zonen und das Großtor weiter verwenden
- Das Tor mit Torhüter besetzen
- Eine Feldhälfte als Spielfeld markieren und längs in 2 Spielhälften teilen
- Auf der gegenüberliegenden Grundlinie 2 Hütchentore errichten
- 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen

Ablauf

- 8 gegen 6 auf das Tor mit Torhüter.
- Die Angreifer müssen zunächst einen Stürmer in einer der Zonen anspielen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- Anschließend freies Spiel bis zum Torabschluss.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Hütchentore.

Variationen

- Nach dem Rückpass eines Stürmers aus dem Rechteck müssen die Angreifer innerhalb von 15 Sekunden auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Zonen entfernen, 2 Teams zu je 7 Spielern bilden und zum Schluss freispielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Außenspieler die vollständige Breite des Feldes nutzen.
- Präzise Zuspiele in den Lauf der Außenspieler fordern.
- Zielstrebig abschließen!