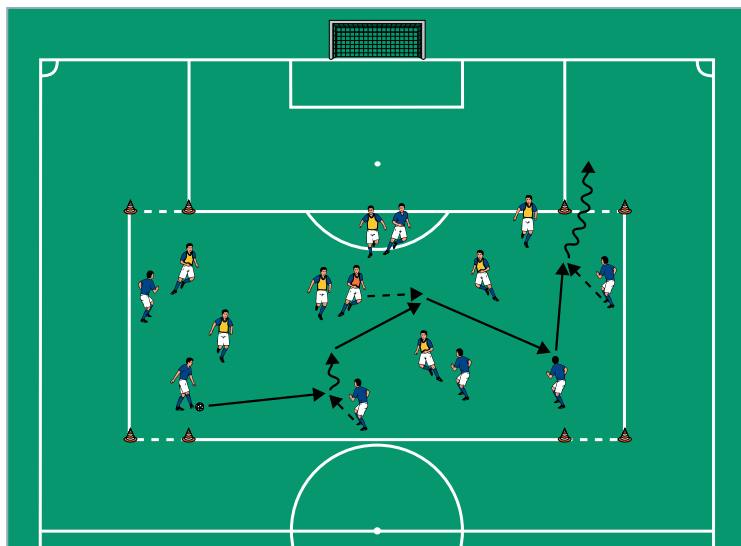


AUFWÄRMEN 1:

Spiel auf 4 Hütchentore

von Armin Friedrich (04.10.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum ein 50 x 25 Meter großes Feld abstecken
- Auf den Grundlinien je 2 Hütchentore markieren
- 1 neutralen Spieler bestimmen
- 2 Teams einteilen

Ablauf

- 7 gegen 7 mit dem Ziel, jeweils durch eines der gegenüberliegenden Hütchentore zu dribbeln (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- Die Ballbesitzer dürfen den Neutralen jederzeit einbeziehen.

Variationen

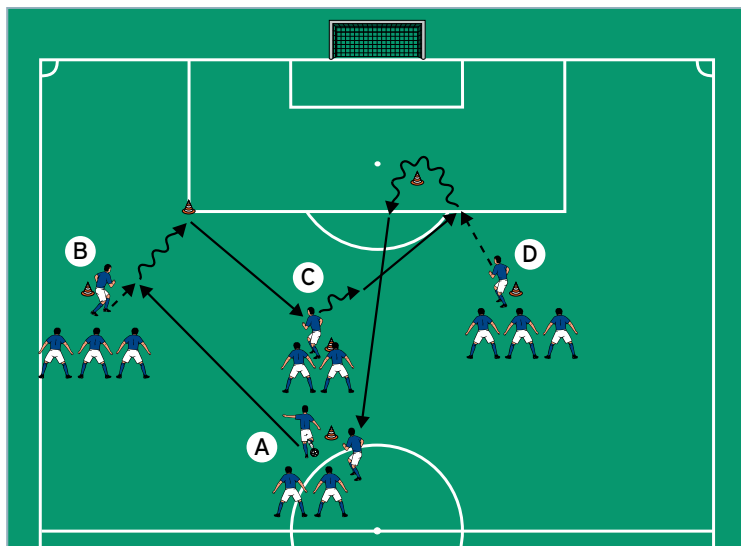
- Treffer nach einer Spielverlagerung über den Neutralen zählen doppelt.
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Darauf achten, dass die Ballbesitzer die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- Sich bietende Gelegenheiten zum Dribbling durch die Hütchentore zielstrebig ausnutzen!
- Ein schnelles Kombinationsspiel im Zentrum fordern.

AUFWÄRMEN 2: Passparcours

von Armin Friedrich (04.10.2016)



Organisation

- Vor und am Strafraum einen Passparcours aufbauen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt auf B, der in Richtung Strafraum dribbelt und auf C zurückspielt.
- C nimmt kurz an und mit und passt in den Lauf von D auf die Strafraumlinie.
- D dribbelt um das Wendehütchen und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

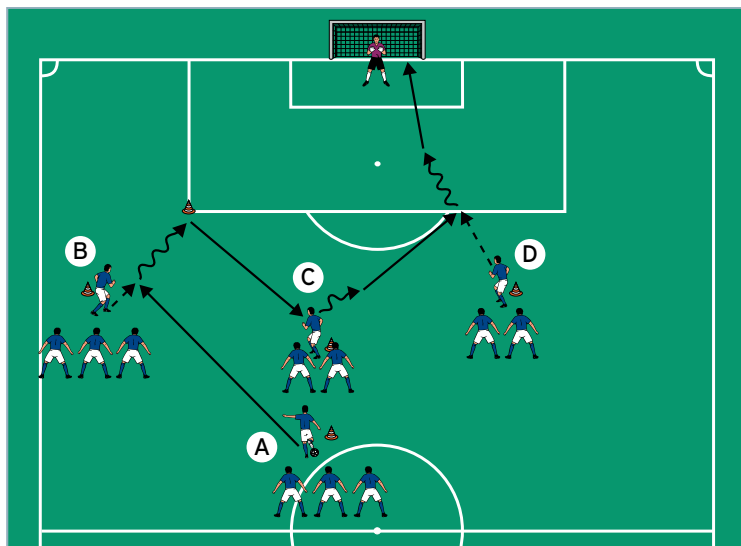
- Den Parcours gegengleich aufbauen und über die jeweils andere Seite spielen.
- A und C müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

Tipps und Korrekturen

- B muss mit höchstem Tempo in Richtung Strafraumecke dribbeln.
- C nimmt in die Bewegung zur anderen Seite mit und passt schnellstmöglich zur nächsten Position weiter.
- Auf ein korrektes Timing beim Anlaufen von D achten.

HAUPTTEIL 1: Seitenverlagerung I

von Armin Friedrich (04.10.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich 1 Tor mit Torhüter auf der Grundlinie aufstellen
- Das Wendehütchen im Strafraum entfernen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- Grundablauf wie in Aufwärmen 2.
- Jetzt schließt D nach der Ballmitnahme auf das Tor mit Torhüter ab.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.
- D holt seinen Ball und stellt sich bei A wieder an.

Variationen

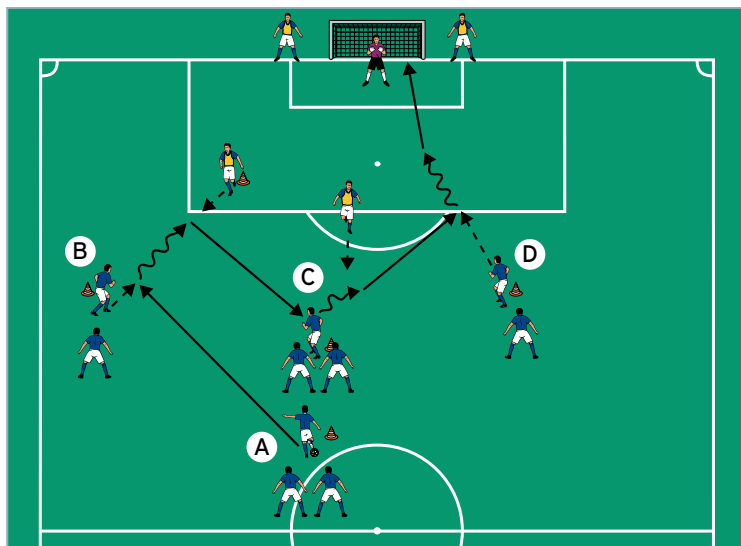
- Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.
- D muss direkt abschließen.
- D muss mit genau 2 Kontakten abschließen (annehmen, schießen).

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass B mit links auf C zurücklegt.
- D darf nicht zu früh in Richtung Strafraum starten.
- Zielstrebig abschließen.

HAUPTTEIL 2: Seitenverlagerung II

von Armin Friedrich (04.10.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das Positionshütchen bei B weiter nach hinten/außen versetzen
- Zusätzliche Positionshütchen im Strafraum aufstellen
- 2 Verteidiger bestimmen und gemäß Abbildung aufstellen

Ablauf

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Jetzt werden B und C von je 1 Verteidiger gestört.
- C verlagert auf D, der auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- Die Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.
- D holt den Ball und stellt sich bei A wieder an.

Variationen

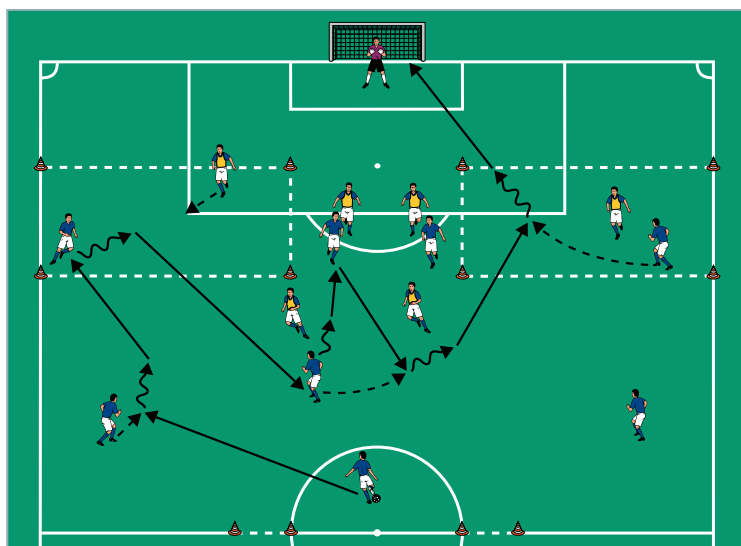
- B kann situativ entscheiden, ob er auf C zurücklegt oder im 1 gegen 1 in Richtung Grundlinie dribbelt. Bei einem Dribbling von B starten D auf den 'kurzen' und C auf den 'langen' Pfosten.
- Nach dem Pass von A zu B freies Spiel im 4 gegen 2 bis zum Torabschluss.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger sollen je nach Leistungsstand der Spieler zunächst teilaktiv agieren.
- Zielstrebig abschließen!
- Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Seitenverlagerung im 8 gegen 6

von Armin Friedrich (04.10.2016)



Organisation

- Eine Feldhälfte als Spielfeld markieren
- Auf den Grundlinien 1 Großtor mit Torhüter sowie 2 Hütchentore aufstellen
- An den Strafraumecken 2 Flügellinien errichten
- 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen

Ablauf

- 8 gegen 6 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Hütchentore.
- Treffer, die nach einer Seitenverlagerung aus einer der beiden Flügellinien in die jeweils andere erfolgen, zählen dreifach.

Variationen

- Die Größe der Flügellinien variieren.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Zonen entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die beiden zentralen Stürmer sollen versuchen, den Gegner mit ihrem Laufverhalten zur Seite zu locken, um am Flügel Raum für die nachstartenden Mittelfeldspieler zu schaffen.
- Schnellstmöglich in Richtung Tor ziehen und zielstrebig abschließen!