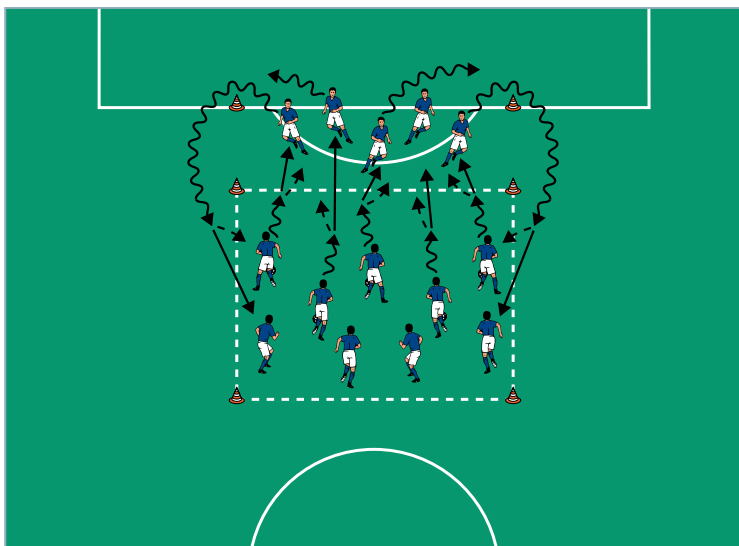


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen

von Ralf Peter (24.01.2017)



Organisation

- Vor dem Strafraum ein 20 x 15 Meter großes Feld abstecken
- 2 Wendekegel auf der Strafraumlinie aufstellen
- 5 Spieler mit und 4 ohne Ball im Feld postieren
- 5 weitere Spieler stellen sich ohne Ball außerhalb des Feldes auf

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln im Feld und passen jeweils zu einem freien Passempfänger am Strafraum.
- Diese nehmen um die Wendekegel an und mit, passen zu einem freien Spieler im Feld und laufen ihren Abspielen nach.
- Gleichzeitig laufen die ersten Passgeber aus dem Feld heraus in den Zwischenraum und werden Passempfänger usw.

Variationen

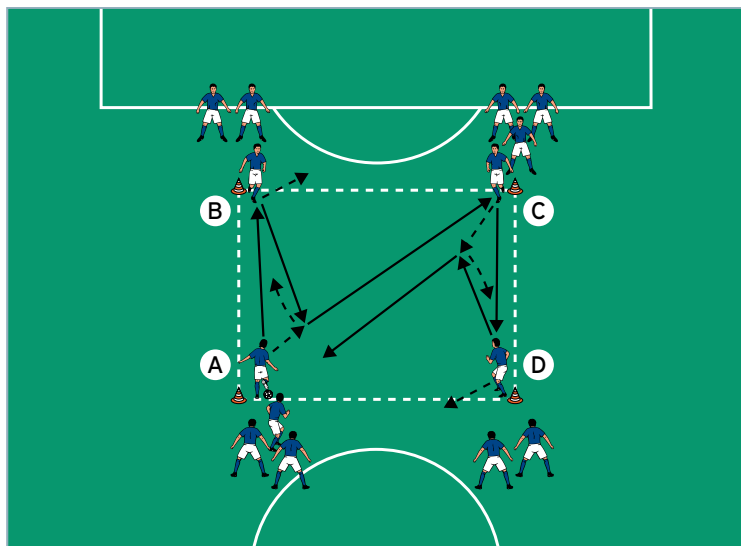
- Die Spieler ohne Ball im Feld werfen sich zusätzlich einen Ball in den eigenen Reihen zu.
- Die Ballbesitzer sollen frei wählbare Finten in ihre Dribblings einbauen (z. B. Schere, Übersteiger usw.)

Tipps und Korrekturen

- Blickkontakt vor dem Zuspiel suchen.
- Als Passempfänger den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- Eine enge Ballführung fordern.
- Die Zuspiele jeweils in die Bewegung mitnehmen.

AUFWÄRMEN 2: Passparcours

von Ralf Peter (24.01.2017)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Hütchen auf der Strafraumlinie entfernen
- Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A spielt einen Doppelpass mit B und passt dann zu C weiter.
- C spielt einen Doppelpass mit D und passt dann zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter usw.
- Alle Spieler laufen nach ihren Abspielen im Uhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position.

Variationen

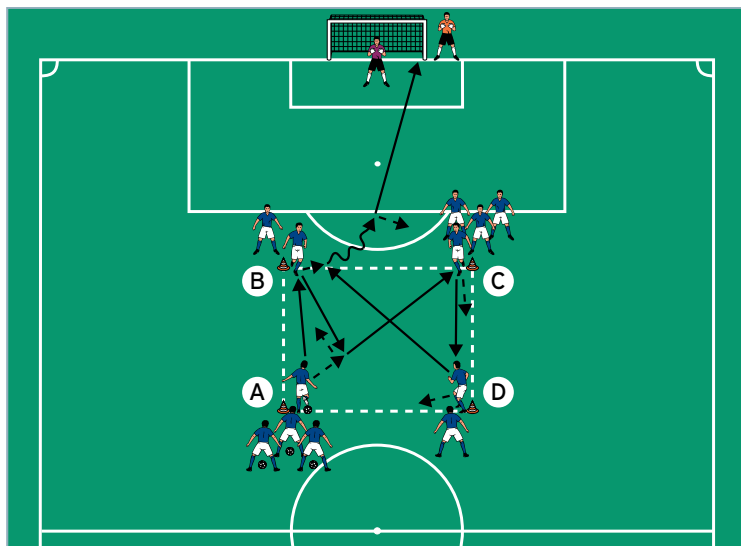
- Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben je 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Den Parcours bei D starten und im Gegen-
uhrzeigersinn spielen.

Tipps und Korrekturen

- Präzise in den Fuß des Mitspielers zupassen.
- Flache und stramme Pässe fordern.
- Nach dem Zuspiel schnell zur jeweils nächsten Position laufen und sich dort wieder anstellen.

HAUPTTEIL 1: Passkombination mit Torschuss

von Ralf Peter (24.01.2017)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Auf der Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Die Spieler an den Eckhütchen des Feldes verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Nach dem Doppelpass zwischen A und B und dem Zuspies auf C, passt dieser auf D, der direkt in den Lauf von B ablegt.
- B nimmt kurz an und mit und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Alle beteiligten Spieler rücken nach ihren Aktionen im Uhrzeigersinn eine Position weiter und stellen sich bei der jeweiligen Gruppe wieder an.

Variationen

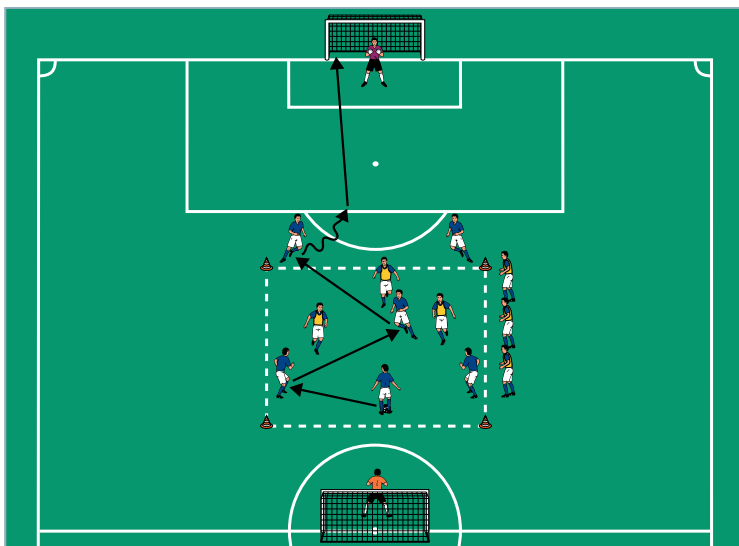
- Bei D starten und in entgegengesetzter Richtung spielen. C schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Die Abschluss-Spieler müssen den Torhüter im Alleingang ausspielen.

Tipps und Korrekturen

- Stets auf den Fußballen in Ballerwartungshaltung agieren.
- Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- Zielstrebig abschließen!

HAUPTTEIL 2: Torschuss nach Zuspiel auf Zielspieler

von Ralf Peter (24.01.2017)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das Feld vergrößern
- Auf der Mittellinie ein weiteres Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Teams einteilen
- Die Angreifer stellen 2 Zielspieler an der Strafraumgrenze
- 3 Verteidiger pausieren außerhalb

Ablauf

- 4 plus 2 gegen 3 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Angreifer versuchen, einen der beiden Zielspieler anzuspielen.
- Gelingt dies, so dribbelt der Passempfänger in Richtung Strafraum und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter.

Variationen

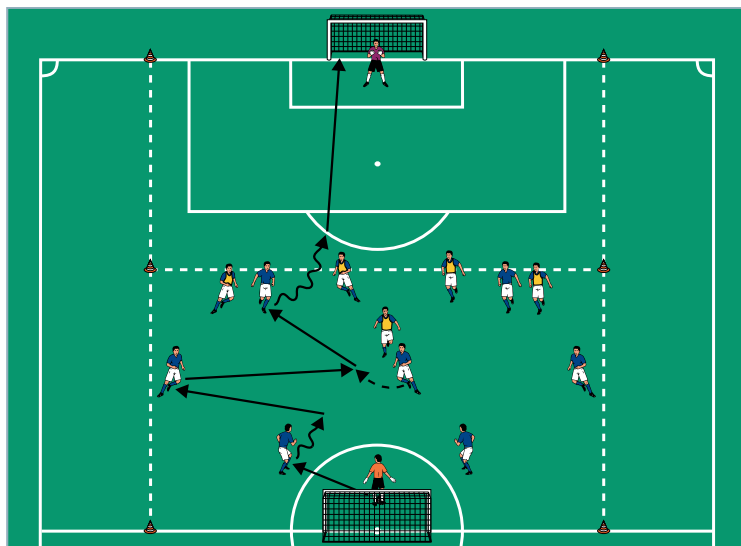
- Mit dem Zuspiel zum Zielspieler dürfen 2 Verteidiger zum 2 gegen 2 nachrücken.
- Einen weiteren Verteidiger im Feld postieren und in Gleichzahl agieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger regelmäßig wechseln.
- Den Pass auf einen der Zielspieler gezielt herausspielen.
- Zielstrebig abschließen!

SCHLUSSTEIL: Torschuss-Spiel im 5 plus 2 gegen 5

von Ralf Peter (24.01.2017)



Organisation

- Ein 50 x 50 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- 22 Meter vor einem Tor eine 'Abseitslinie' errichten
- 7 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen
- Die Angreifer stellen 2 Zielspieler, die sich auf der 'Abseitslinie' aufstellen

Ablauf

- 5 plus 2 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Angreifer versuchen, einen der beiden Zielspieler auf der 'Abseitslinie' anzuspielen.
- Gelingt dies, so dürfen die Angreifer versuchen, im 7 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Bei Ballgewinn der Verteidiger kontern diese auf das gegenüberliegende Tor.

Variationen

- Im 7 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern spielen. Treffer nach einem Zuspiel auf einen der Zielspieler zählen doppelt.
- Die 'Abseitslinie' entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer sollen die Breite des Feldes vollständig nutzen, um Raum für Zuspiele auf die Zielspieler zu schaffen.
- Die Zielspieler müssen die Zuspiele bereits in einer 'offenen Stellung' erwarten, um gleich mit dem ersten Kontakt Torgefahr ausstrahlen zu können.