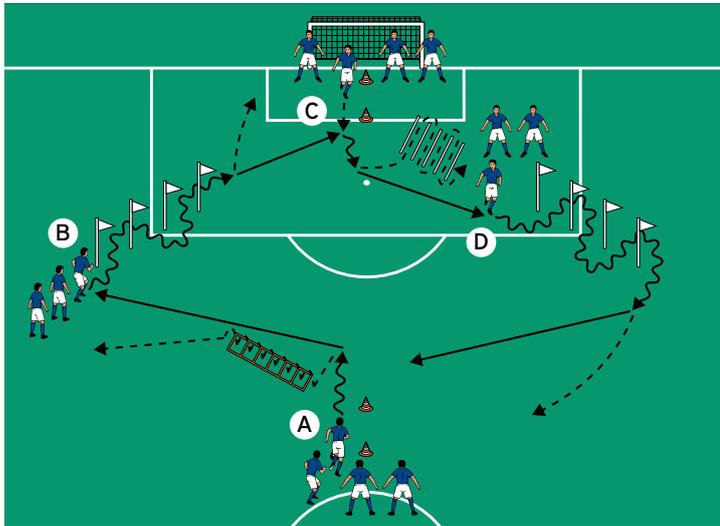


THEMA: NACH INNEN IN RICHTUNG TOR DRIBBELN!



AUFWÄRMEN 1:

GESCHICKLICHKEITS- PARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Mit Stangen, Hütchen und einer Koordinationsleiter einen Parcours aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A dribbelt nach vorne, passt zu B und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ B umdribbelt die Stangen und passt zum entgegenkommenden C.
- ▶ C passt zu D und umläuft die flach liegenden Stangen per Sidestep.
- ▶ D dribbelt im Slalom um die Stangen, passt zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter usw.
- ▶ Alle Spieler rücken nach ihren Abspielen jeweils eine Position weiter.

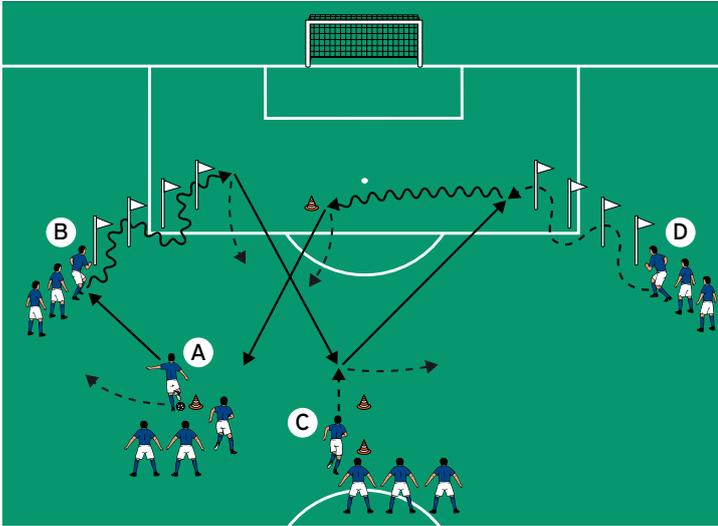
VARIATIONEN

- ▶ B und C, sowie D und A spielen sich jeweils 2-mal zu: Die Passempfänger lassen prallen und erhalten dann das zweite Zuspiel in den Lauf.
- ▶ Die Geschicklichkeits-Aufgaben variieren (z. B. rückwärts laufen, über Minihürden springen usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein beidfüßiges Dribbling einfordern.
- ▶ Den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- ▶ Auf eine technisch einwandfreie Ausführung der Geschicklichkeitsaufgaben achten.

THEMA: NACH INNEN IN RICHTUNG TOR DRIBBELN!



AUFWÄRMEN 2:

PASS-TIMING

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ 2 weitere Start- bzw. Passhütchen aufstellen
- ▶ Die Koordinationsleiter sowie die liegenden Stangen entfernen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der im Slalom um die Stangen dribbelt und auf den nach vorne startenden C spielt.
- ▶ Gleichzeitig startet D und umläuft die Stangen.
- ▶ C passt zu D, der zum Passhütchen dribbelt, zum jeweils nächsten Spieler bei A spielt usw.
- ▶ Alle Spieler rücken nach ihren Abspielen jeweils eine Position weiter.

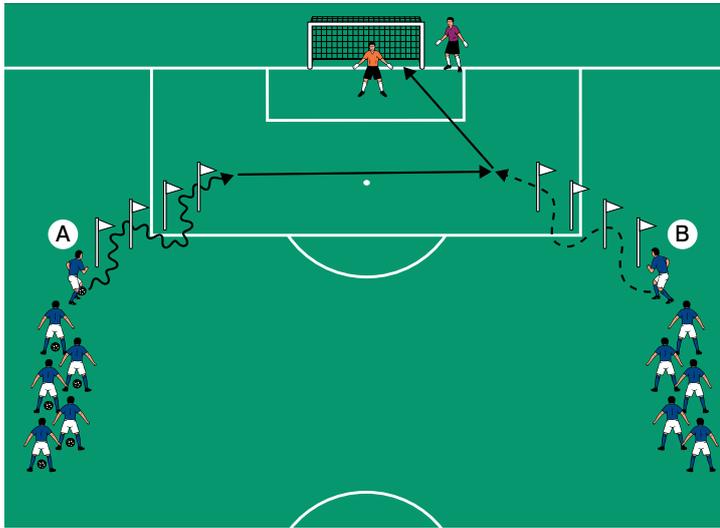
VARIATIONEN

- ▶ D umläuft die Stangen rückwärts.
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen: D schießt dem Torhüter zum Aufwärmen locker in die Arme.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ C soll vor dem Start nach vorne eine Konterbewegung ausführen.
- ▶ Auf ein korrektes Timing achten.
- ▶ Präzise in den Fuß der Mitspieler zuspelen.

THEMA: NACH INNEN IN RICHTUNG TOR DRIBBELN!



HAUPTTEIL 1:

PASS-TIMING UND TORABSCHLUSS I

ORGANISATION

- ▶ Die Stangen an den Strafraumecken beibehalten
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A umdribbelt die Stangen im Slalom.
- ▶ Gleichzeitig startet B im Slalom um die Stangen.
- ▶ A passt zu B, der auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Nach jeder Aktion tauschen die beiden Spieler die Positionen und Aufgaben und stellen sich bei der jeweils anderen Gruppe wieder an.

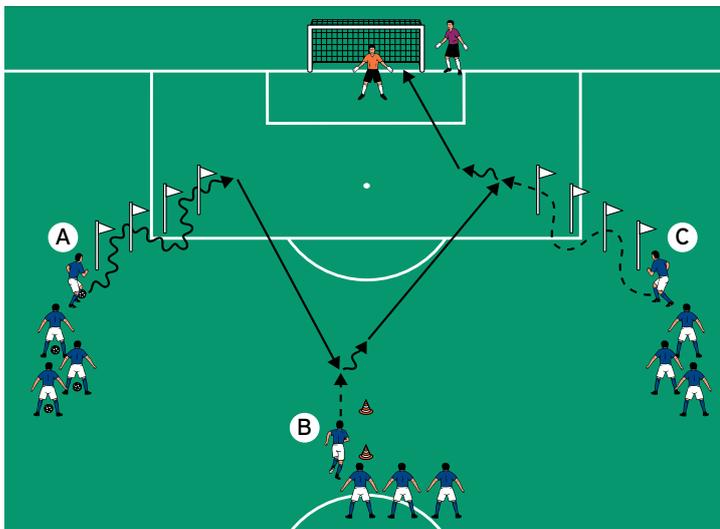
VARIATIONEN

- ▶ Die Position der Stangen variieren.
- ▶ 1 Verteidiger bestimmen, der versucht, den Torabschluss der Angreifer zu verhindern.
- ▶ A darf alternativ auch selbst auf das Tor mit Torhüter abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein korrektes Timing zwischen A und B achten.
- ▶ Zielstrebig abschließen.

THEMA: NACH INNEN IN RICHTUNG TOR DRIBBELN!



HAUPTTEIL 2:

PASS-TIMING UND TORABSCHLUSS II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Zusätzlich im Zentrum 2 zusätzliche Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A umdribbelt die Stangen im Slalom und passt auf den nach vorne startenden B.
- ▶ B nimmt kurz an und mit und leitet auf den im Timing durch die Stangen laufenden C in die Spitze.
- ▶ C schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Nach jeder Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter und stellen sich bei der jeweiligen Gruppe wieder an.

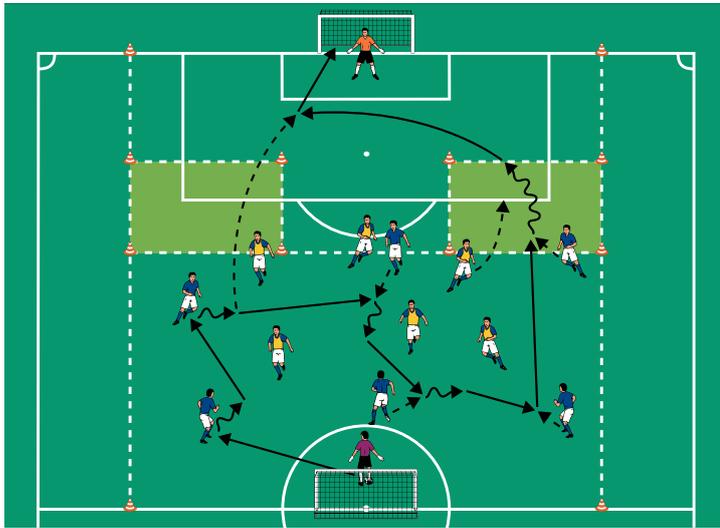
VARIATIONEN

- ▶ B muss per Direktpass auf C weiterleiten.
- ▶ A passt zu C, der für den durchstartenden B auflegt.
- ▶ 1 Verteidiger bestimmen, der versucht, den Torabschluss der Angreifer zu verhindern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass B präzise in den Fuß von C passt.
- ▶ Auf Blickkontakt vor den Zuspielen achten.
- ▶ Zielstrebig abschließen.

THEMA: NACH INNEN IN RICHTUNG TOR DRIBBELN!



SCHLUSSTEIL:

PÄSSE ANS STRAFRAUMECK

ORGANISATION

- ▶ Ein 55 x 55 Meter großes Feld mit Toren markieren
- ▶ An den Strafraumecken vor einem Tor je 1 Passzone markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Jeder Angriff wird vom Torhüter von Blau aus gestartet.
- ▶ Die Angreifer versuchen, in eine der Passzonen an den Strafraumecken zu kombinieren.
- ▶ Gelingt dies, so darf 1 Verteidiger in die jeweilige Zone nachrücken.
- ▶ Gleichzeitig dürfen auch 2 weitere Angreifer sowie 1 Verteidiger vor das Tor nachstarten.
- ▶ Die Angreifer versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Nach einer Weile das Angriffsrecht tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Nach einem Zuspiel in eine der Zonen dürfen alle Spieler frei vor das Tor nachrücken.
- ▶ Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Wenn möglich, für die Markierung der Rechtecke flache Hütchen verwenden, die die Zuspiele nicht behindern.
- ▶ Die Zuspiele in die Zonen z. B. durch Seitenwechsel geschickt vorbereiten.
- ▶ Zielstrebig abschließen.