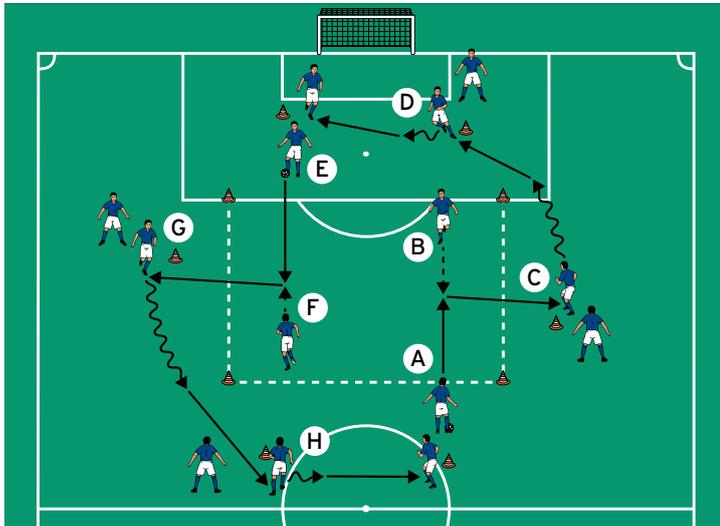


THEMA: DURCH DAS ZENTRUM KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

DOPPELTER PASSRUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Zusätzlich Positionshütchen aufstellen und die Spieler daran verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig starten: A und E passen zum entgegenkommenden B bzw. F, der auf C bzw. G weiterleitet.
- ▶ C und G nehmen ins Dribbling an und mit und passen auf D bzw. H, die jeweils zur Seite an- und mitnehmen und zu den jeweils nächsten Spielern bei E bzw. A passen usw.
- ▶ Alle Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

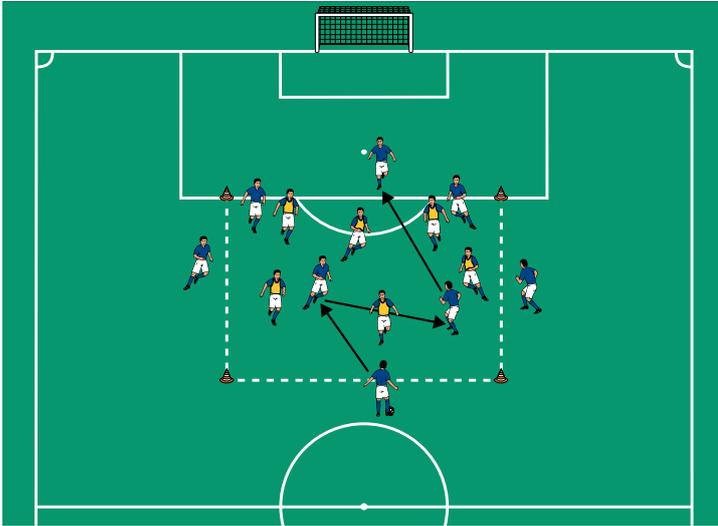
VARIATIONEN

- ▶ Zusätzlich koordinative Laufaufgaben stellen, die die Spieler jeweils nach den Abspielen durchführen müssen (z. B. Anfersen, Hopslerlauf, Skippings usw.).
- ▶ In entgegengesetzter Richtung spielen: Die jeweils ersten Spieler bei D bzw. H haben je 1 Ball.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Blickkontakt vor den Zuspielen einfordern.
- ▶ Stramme Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ C und G müssen bei ihren Dribblings sofort Tempo aufnehmen.

THEMA: DURCH DAS ZENTRUM KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

BALLHALTEN IM RECHTECK

ORGANISATION

- ▶ Das Feld beibehalten
- ▶ Die Positionshütchen entfernen
- ▶ 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen
- ▶ 4 Angreifer an den Linien des Feldes aufstellen

ABLAUF

- ▶ 4 plus 4 gegen 6 auf Ballhalten.
- ▶ Gelingt es den Ballbesitzern, 10 Pässe in Folge in den eigenen Reihen zu spielen, so erhalten sie 1 Punkt.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball und spielen anschließend 5 Pässe in den eigenen Reihen, so erhalten sie ebenfalls 1 Punkt.

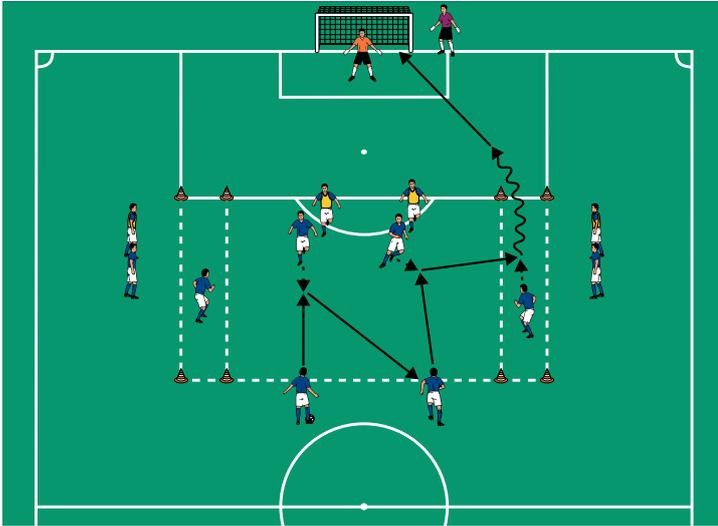
VARIATIONEN

- ▶ Die Wandspieler dürfen nur im Direktspiel agieren.
- ▶ Im Feld im 5 gegen 5 spielen: Die Ballbesitzer dürfen jeweils die neutralen Wandspieler einbeziehen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler im Zentrum sollen sich per Schulterblick vororientieren.
- ▶ Sie müssen entweder den Ball abschirmen oder sich geschickt aufdrehen.
- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel einfordern.
- ▶ Die Feldgröße und die Anzahl der erforderlichen Zuspiele dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: DURCH DAS ZENTRUM KOMBINIEREN



HAUPTTEIL 1:

STÜRMER-ZUSPIEL I

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Seitliche Zonen errichten und das Feld dazu insgesamt bis auf Strafraumbreite verbreitern
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter markieren
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Anspieler passen zum 2 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Die Angreifer dürfen jederzeit beide Anspieler sowie beide Flügelspieler einbeziehen.
- ▶ Nach einem Pass auf einen der Flügelspieler dribbelt dieser in den Strafraum und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.

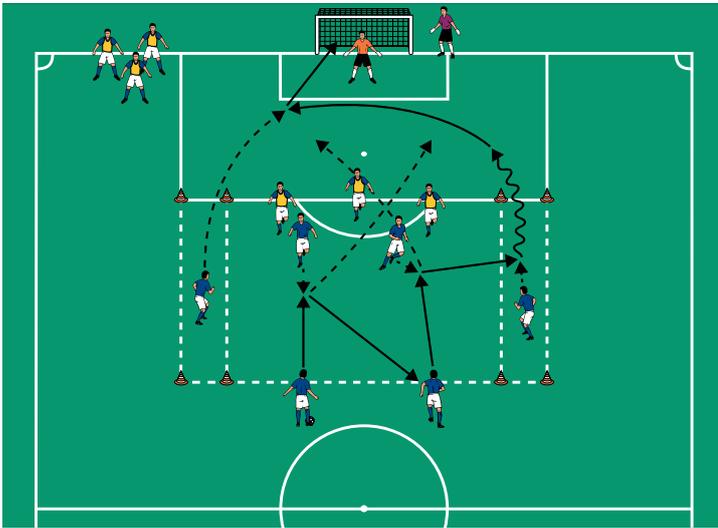
VARIATIONEN

- ▶ Der jeweils andere Außenspieler startet ebenfalls in den Strafraum und erhält einen Querpass zum Torabschluss.
- ▶ Die Anspieler rücken zum 4 gegen 2 ins Feld nach.
- ▶ Die zentralen Spieler können alternativ auch selbst auf das Tor mit Torhüter abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Tempo in den Strafraum dribbeln und zielstrebig abschließen.
- ▶ Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.

THEMA: DURCH DAS ZENTRUM KOMBINIEREN



HAUPTTEIL 2:

STÜRMER-ZUSPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt versuchen die zentralen Passempfänger, im 2 gegen 3 zu einem der beiden Außenspieler zu passen.
- ▶ Gelingt dies, so dribbelt der Außenspieler in den Strafraum.
- ▶ Die Verteidiger dürfen die Außenzonen zunächst nicht betreten.
- ▶ Der jeweils andere Außenspieler und die beiden Stürmer starten vor das Tor nach.
- ▶ Der Ballbesitzer flankt zum Torabschluss vor das Tor.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie über die gegenüberliegende Grundlinie aus dem Feld.

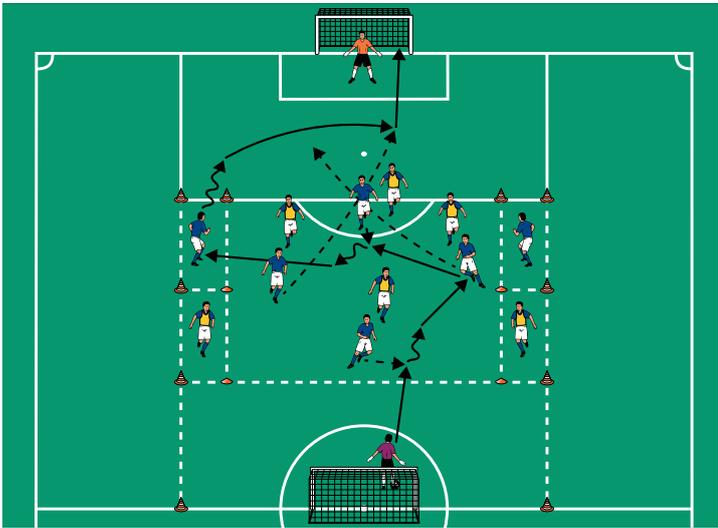
VARIATIONEN

- ▶ Ein Verteidiger kann nach einem Zuspiel in eine der Außenzonen ebenfalls in die Außenzone starten und versuchen, das Dribbling in den Strafraum zu verhindern.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen beide Außenspieler anspielen, ehe sie in den Strafraum starten dürfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer müssen sich mit einer Konterbewegung von den Verteidigern lösen.
- ▶ Die Verteidiger sollen jeweils versuchen, eng an den Gegenspielern zu decken.
- ▶ Nach dem Dribbling in den Strafraum soll der Außenspieler die Ruhe bewahren und gezielt zu einem der vor das Tor startenden Mitspieler weiterpassen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!
- ▶ Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.

THEMA: DURCH DAS ZENTRUM KOMBINIEREN



SCHLUSSTEIL:

PASS-ABLAGE-SPIEL AUF FLÜGELSPIELER

ORGANISATION

- ▶ Ein 55 x 40 Meter großes Feld mit Toren markieren
- ▶ 3 Zonen errichten
- ▶ In der mittleren Zone zusätzlich 4 kleine Außenzonen markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter und 2 Außenspieler, die sich jeweils in den offensiven Außenzonen postieren

ABLAUF

- ▶ 4 plus 2 gegen 4 plus 2 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen in der Mittelzone zunächst 5 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- ▶ Gelingt dies, so versuchen sie, einen der beiden Außenspieler in der Flügelzone anzuspielen.
- ▶ Der Passempfänger in der Zone dribbelt in die jeweilige Endzone.
- ▶ Gleichzeitig starten auch 2 Angreifer im Zentrum vor das Tor.
- ▶ Der Außenspieler flankt zum Torabschluss in die Mitte.

VARIATIONEN

- ▶ Der Außenspieler darf nach seinem Dribbling in den Strafraum auch selbst abschließen.
- ▶ Zusätzlich zu den beiden Angreifern darf auch 1 Verteidiger vor das Tor nachrücken.
- ▶ Die Spieler im Zentrum dürfen frei nachrücken.
- ▶ Die Ballbesitzer im Zentrum müssen nicht zunächst in den eigenen Reihen spielen, sondern dürfen sofort zum Mitspieler am Flügel passen.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen zunächst beide Flügelspieler anspielen, ehe sie vor das Tor starten dürfen.
- ▶ Die Außenzonen entfernen und zum Schluss freispiel lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel im Zentrum fordern.
- ▶ Die Ballbesitzer im Zentrum sollen die Räume in Breite und Tiefe vollständig nutzen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!