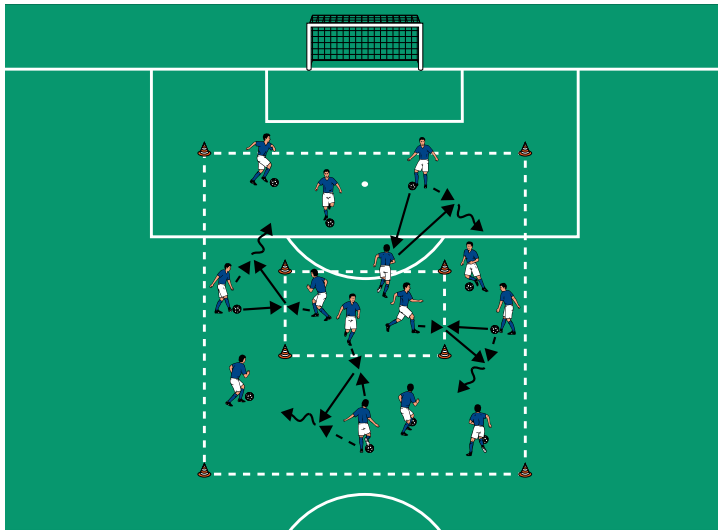


THEMA: DURCH DAS ZENTRUM IN DIE SPITZE



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK IM DOPPELPASS-FELD

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- ▶ In der Feldmitte ein Rechteck aufbauen
- ▶ 4 Spieler ohne Bälle im zentralen Feld aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler mit je 1 Ball im übrigen Feld verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln im Feld frei umher, suchen sich einen freien Spieler im zentralen Feld und spielen einen Doppelpass.
- ▶ Anschließend suchen sie sich erneut einen freien Spieler usw.

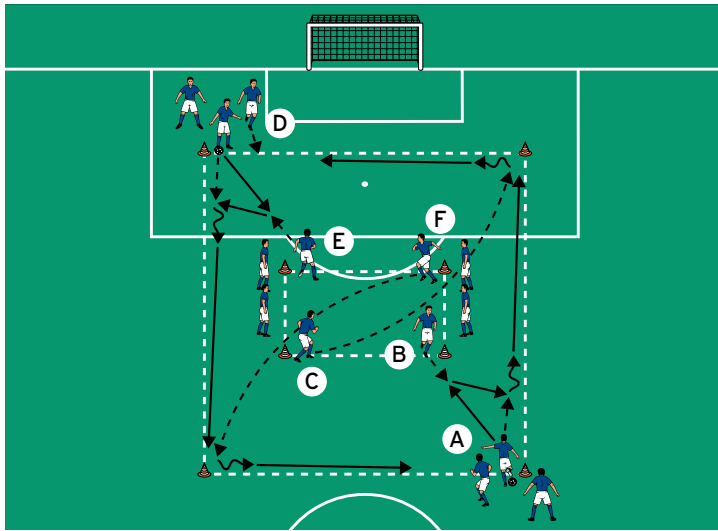
VARIATIONEN

- ▶ Die Passempfänger im zentralen Feld nehmen aus der Mitte heraus an und mit und tauschen mit dem Passgeber sofort die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Die Außenspieler dribbeln frei umher. Die zentralen Spieler versuchen, den Ballbesitzern die Bälle vom Fuß zu spitzeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Eine enge Ballführung im Dribbling fordern.
- ▶ Vor dem Zuspiel Blickkontakt mit dem Passempfänger im Rechteck suchen.
- ▶ Den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.
- ▶ Die Spieler im zentralen Feld regelmäßig wechseln.

THEMA: DURCH DAS ZENTRUM IN DIE SPITZE



AUFWÄRMEN 2:

PASS IN DIE TIEFE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zum entgegenkommenden B, der das Zuspiel prallen lässt.
- ▶ C läuft hinter B in die Tiefe und erhält einen Vertikalpass von A.
- ▶ C nimmt kurz an und mit und spielt quer zu D.
- ▶ Gleicher Ablauf von D, E und F über die jeweils andere Seite.
- ▶ Die Spieler rücken nach jeder Aktion eine Position weiter.

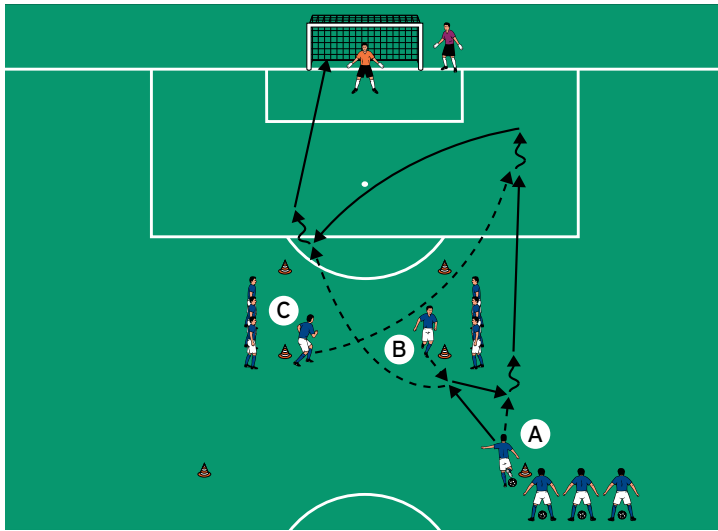
VARIATIONEN

- ▶ Die Position der Spieler variieren und in entgegengesetzter Richtung spielen.
- ▶ Auf der Grund- und der Mittellinie Tore mit Torhütern markieren: C und F schießen den Torhütern zum Aufwärmen auf den Körper. Anschließend werfen diese auf D bzw. A ab.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stramme Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ B und E müssen den Zuspielen jeweils deutlich entgegenstarten.
- ▶ C und F müssen im Timing losstarten.

THEMA: DURCH DAS ZENTRUM IN DIE SPITZE



HAUPTTEIL 1:

PASS IN DIE TIEFE MIT TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Vor 1 Tor mit Torhüter mehrere Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A passt auf den entgegenkommenden B, der prallen lässt.
- ▶ C läuft hinter B in die Tiefe und bekommt einen Vertikalpass von A.
- ▶ C nimmt kurz an und mit.
- ▶ Gleichzeitig startet B vor das Tor mit und erhält einen Rückpass von C.
- ▶ B schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Die Spieler wechseln ihre Positionen alphabetisch.

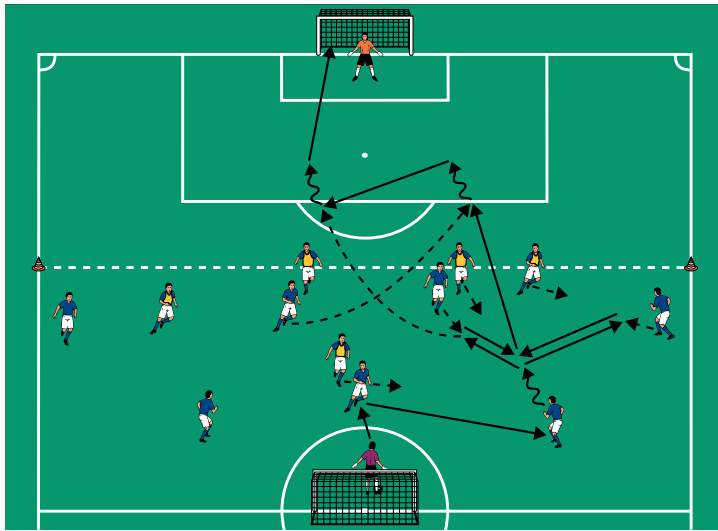
VARIATIONEN

- ▶ Die Positionen der Spieler variieren, und den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.
- ▶ C schießt selbst auf das Tor mit Torhüter ab.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass C vor dem Rückpass Blickkontakt mit B aufnimmt.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: DURCH DAS ZENTRUM IN DIE SPITZE



SCHLUSSTEIL:

TORE NACH PASS IN DIE TIEFE

ORGANISATION

- ▶ Auf einer Spielfeldhälfte 2 Tore mit Torhütern aufstellen
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 7 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Verteidiger dürfen nur in der gegnerischen Hälfte attackieren.

VARIATIONEN

- ▶ 1 Verteidiger darf hinter die Mittellinie nachrücken.
- ▶ Alle Spieler dürfen im kompletten Feld agieren.
- ▶ 2 Teams zu je 6 Spielern bilden und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer müssen die Außenspieler an den Seitenlinien einbeziehen, um im Zentrum die Lücke für den Vertikalpass zu schaffen.
- ▶ Im Zentrum soll immer wieder ein Stürmer entgegenstarten, während der jeweils andere diagonal in die Tiefe wegstartet.
- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- ▶ Die Stürmer sollen sich gegenseitig absprechen.
- ▶ Der Passempfänger in der Tiefe soll abschließend selbst entscheiden, ob er auf einen nachrückenden Spieler ablegt oder selbst auf das Tor mit Torhüter abschließt.