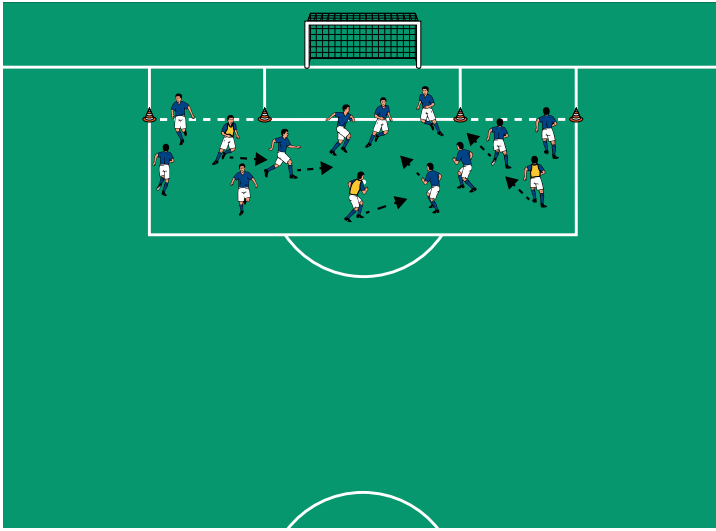


THEMA: RÜCKPASS AN DIE STRAFRAUMGRENZE



AUFWÄRMEN 1:

FANGSPIEL MIT 3 FÄNGERN

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 10 Meter großes Feld markieren und die Spieler darin postieren
- ▶ 3 Fänger bestimmen

ABLAUF

- ▶ Die Fänger versuchen, die anderen Spieler abzuschlagen.
- ▶ Abgeschlagene Spieler scheiden aus.
- ▶ Wie lange brauchen die Fänger, um alle Spieler zu fangen?
- ▶ Anschließend neue Fänger bestimmen.

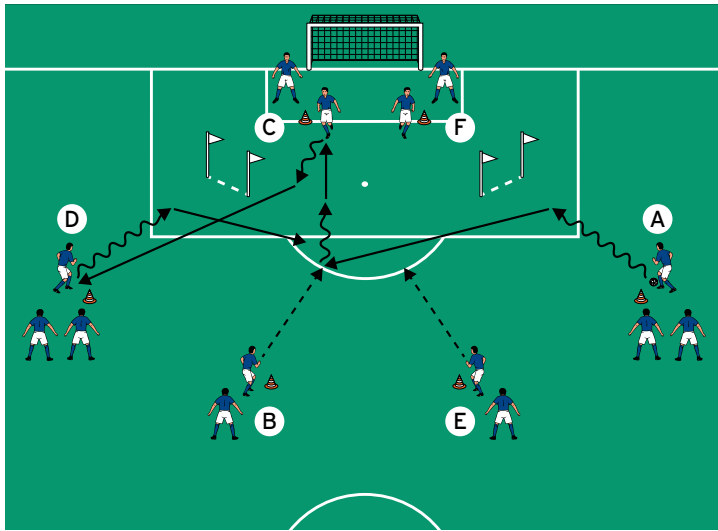
VARIATIONEN

- ▶ Die Fänger haben Bälle und versuchen, die anderen Spieler abzuwerfen. Dabei dürfen sie jedoch nur auf die Beine zielen.
- ▶ 3 Gruppen einteilen. Pro Gruppe 1 Ball. Die Spieler passen sich in den eigenen Reihen zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Ausgeschiedene Spieler sollen selbstständig Dehnübungen ausführen, bis sie wieder an der Reihe sind.

THEMA: RÜCKPASS AN DIE STRAFRAUMGRENZE



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBELN UND PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours aufbauen
- ▶ Im Strafraum 2 Stangentore als Gegner aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A dribbelt auf das Stangentor zu und passt zurück in den Halbkreis auf den entgegenkommenden B.
- ▶ B nimmt nach vorne mit und passt zu C, der auf D spielt.
- ▶ D dribbelt ebenfalls auf das Stangentor vor ihm zu und passt zurück in den Halbkreis auf den entgegenkommenden E.
- ▶ Dieser nimmt mit und passt zu F, der zum jeweils nächsten Spieler bei A spielt usw.

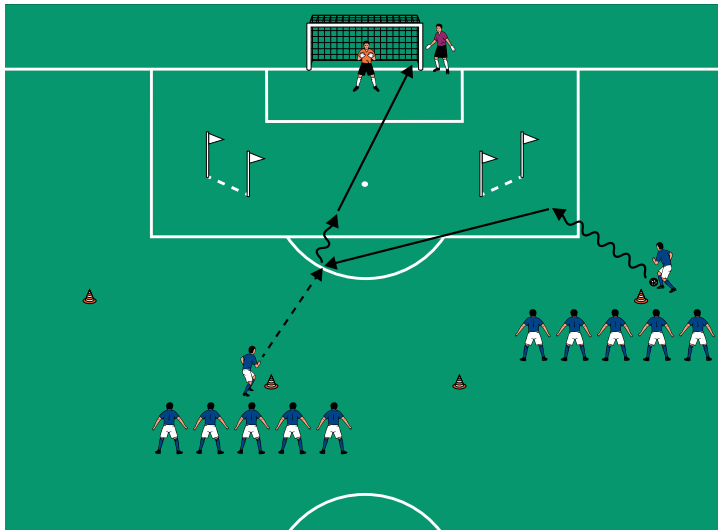
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball.
- ▶ Die Torhüter bei C und F aufstellen. B bzw. E schießen ihnen locker in die Arme. Anschließend werfen die Torhüter auf A bzw. D ab.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stramme Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Darauf achten, dass A und D erst nach Blickkontakt zu B bzw. E passen.
- ▶ B und E sollen so gut getimt in den Rückpass in den Halbkreis starten.

THEMA: RÜCKPASS AN DIE STRAFRAUMGRENZE



HAUPTTEIL 1:

DRIBBELN, PASSEN, SCHIESSEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Auf der Grundlinie zusätzlich 1 Tor mit Torhüter errichten
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Außenspieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Außenspieler dribbelt auf das Stangentor zu und passt zum in den Halbkreis hineinstartenden Angreifer.
- ▶ Dieser nimmt kurz nach vorne an und mit und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Nach jeder Aktion tauschen die beiden Spieler die Positionen und Aufgaben.

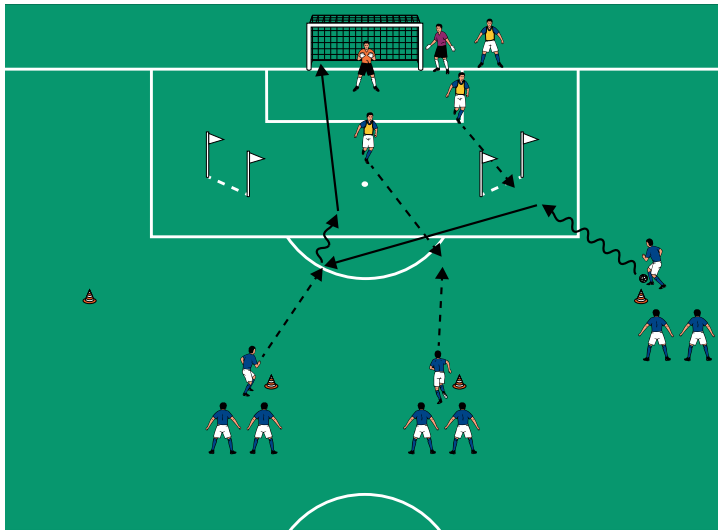
VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.
- ▶ Der Außenspieler muss vor dem Stangentor eine frei wählbare Finte ausführen (z. B. Schussfinte, Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Der Angreifer muss per Direktschuss abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein korrektes Timing zwischen dem Außenspieler und dem Angreifer achten.
- ▶ Auf stramm und präzise Rückpässe in den Halbkreis achten.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: RÜCKPASS AN DIE STRAFRAUMGRENZE



HAUPTTEIL 2:

RÜCKPASS UND TOR-ABSCHLUSS NACH 1 GEGEN 1 IM STRAFRAUM

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ 3 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Außenspieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt starten 2 Verteidiger und 1 weiterer Angreifer in den Strafraum.
- ▶ Mit dem Zuspiel des Ballbesitzers auf den freien Angreifer 3 gegen 2 bis zum Torabschluss.
- ▶ Nach einiger Zeit die Gruppen wechseln.

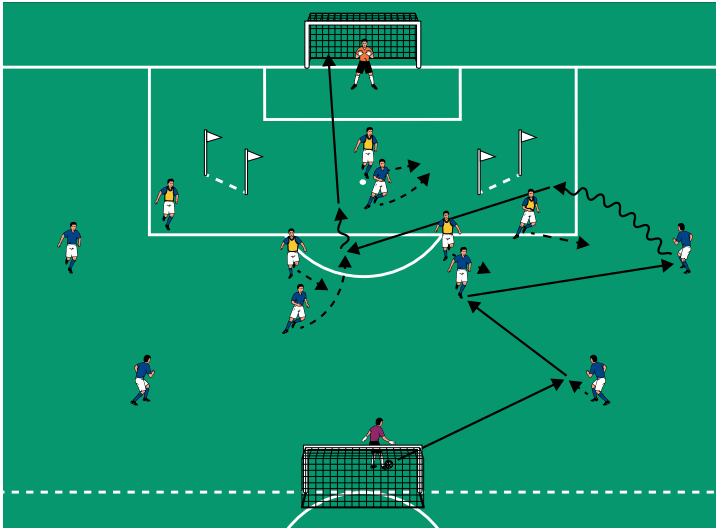
VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.
- ▶ Der Außenspieler darf auch versuchen, den entgegenkommenden Verteidiger im 1 gegen 1 auszuspielen, erst hinter dem Stangentor auf einen nachrückenden Mitspieler zu passen oder selbst auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer sollen jetzt situativ entscheiden, ob sie die Torschussaufgabe des Außenspielers per Direktschuss verwandeln oder nach vorne in den Strafraum an- und mitnehmen und von dort schießen.
- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo in die in den Rücken der Abwehr gespielten Pässe starten.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: RÜCKPASS AN DIE STRAFRAUMGRENZE



SCHLUSSTEIL:

RÜCKPASS-SPIEL IM 7 GEGEN 5

ORGANISATION

- ▶ Ein 70 x 40 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern errichten
- ▶ Die beiden Stangentore im Strafraum belassen
- ▶ 7 Angreifer und 5 Verteidiger einteilen

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gelingt es der Überzahlmannschaft, vor einem der Stangentore zurück an die Strafraumgrenze zu passen und von dort einen Treffer zu erzielen, so zählt dieser Treffer doppelt.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie direkt auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- ▶ 2 Teams zu je 6 Spielern bilden und in Gleichzahl spielen.
- ▶ Die Stangentore entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Ballbesitzer die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Die Außenspieler sollen mutig in den Strafraum dribbeln.
- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- ▶ Zielstrebig abschließen!