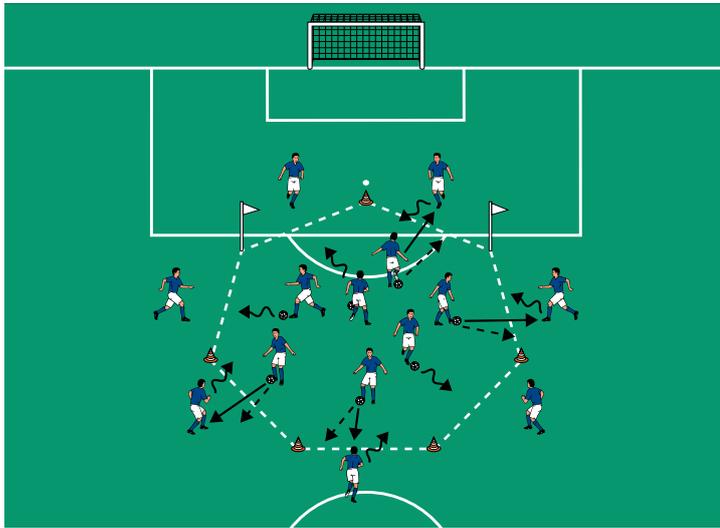


THEMA: PRÄZISE MITNEHMEN MIT DEM ERSTEN KONTAKT



AUFWÄRMEN 1:

PASSEN UND MITNEHMEN INS ZENTRUM

ORGANISATION

- ▶ Ein Siebeneck mit 2 Stangen und 5 Hütchen aufbauen.
- ▶ An den Linien je 1 Spieler aufstellen.
- ▶ Alle übrigen Spieler mit je 1 Ball im Feld postieren.

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer im Zentrum dribbeln frei umher und suchen sich einen freien Außenspieler, dem sie zupassen.
- ▶ Anschließend laufen die Passgeber auf die Außenpositionen nach und tauschen mit den bisherigen Außenspielern die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Die Passemphänger nehmen ins Feld an und mit und suchen sich einen neuen Außenspieler usw.

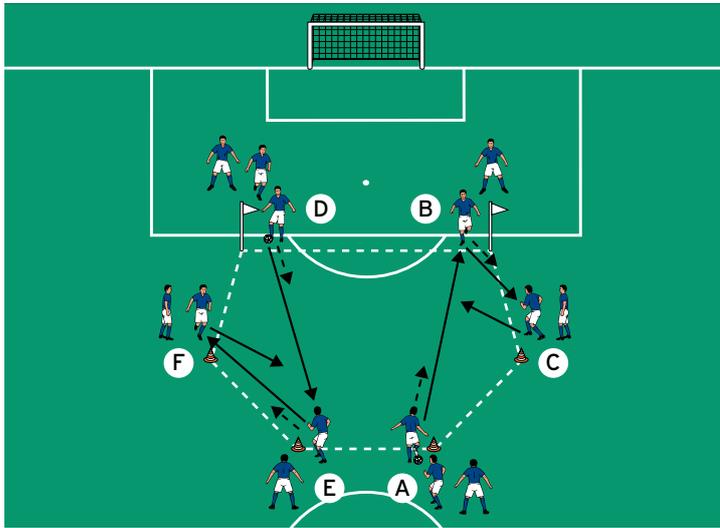
VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler müssen zunächst um eine Stange oder ein Hütchen dribbeln, ehe sie ins Zentrum dribbeln dürfen.
- ▶ Die Außenspieler haben je 1 Ball, und die Spieler im Zentrum müssen die Zuspiele von außen fordern.
- ▶ Die Innenspieler lassen die Zuspiele der Außenspieler zurückprallen und bleiben im Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor den Zuspielen jeweils Blickkontakt aufnehmen.
- ▶ Stramme Zuspiele in den Fuß des Mitspielers fordern.
- ▶ Mit dem ersten Kontakt in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen.

THEMA: PRÄZISE MITNEHMEN MIT DEM ERSTEN KONTAKT



AUFWÄRMEN 2:

PASSPARCOURS MIT VERSCHIEDENEN PASSWINKELN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Das Hütchen im Strafraum entfernen, sodass sich ein Sechseck ergibt.
- ▶ Die Spieler an den Stangen und Hütchen aufstellen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die beiden Ballbesitzer starten gleichzeitig: A bzw. D passen auf B bzw. E, die auf C bzw. F weiterleiten.
- ▶ C bzw. F passen abschließend zu den jeweils nächsten Spielern bei D bzw. A usw.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

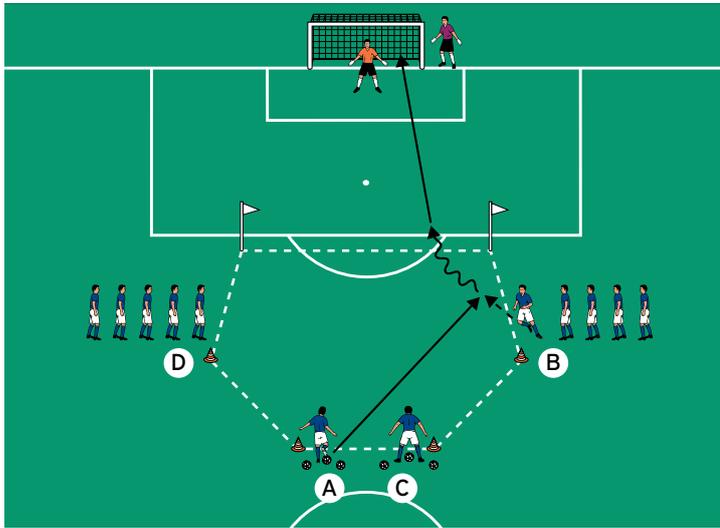
VARIATIONEN

- ▶ Bei B und E starten und den Ablauf in entgegengesetzter Richtung durchführen.
- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Passhärte jeweils der Distanz anpassen.
- ▶ Alle Spieler sollen vor dem Zuspiel in Erwartungshaltung agieren.
- ▶ Mit dem ersten Kontakt sofort in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.

THEMA: PRÄZISE MITNEHMEN MIT DEM ERSTEN KONTAKT



HAUPTTEIL 1:

AN- UND MITNAHME ZUM TORABSCHLUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen.
- ▶ Die Anspieler A und C haben die Bälle.

ABLAUF

- ▶ A passt in den Lauf von B, der um die Stange an- und mitnimmt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Gleicher Ablauf bei C und D.
- ▶ Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.

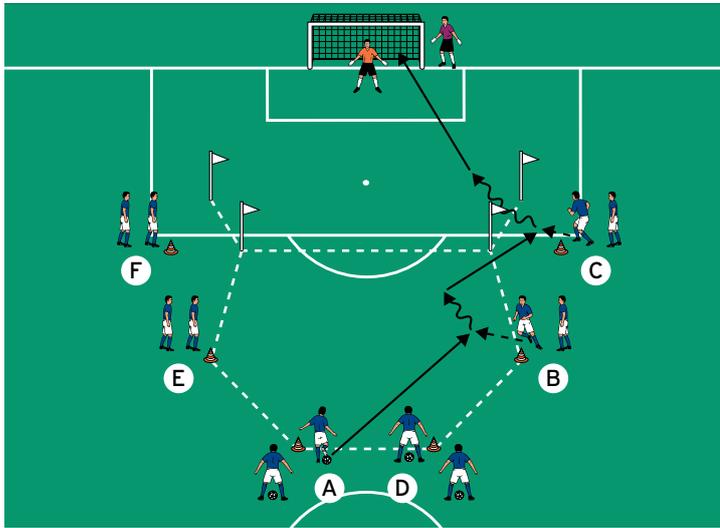
VARIATIONEN

- ▶ B und D müssen vor der Stange eine Finte ausführen.
- ▶ Die Stangen durch Verteidiger ersetzen, die jeweils vor dem Strafraum verteidigen dürfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Pässe in den Lauf spielen.
- ▶ B und D sollen möglichst mit dem zweiten Kontakt abschließen.

THEMA: PRÄZISE MITNEHMEN MIT DEM ERSTEN KONTAKT



HAUPTTEIL 2:

PASSKOMBINATION ZUM TORABSCHLUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Zusätzlich an der Strafraumgrenze 2 weitere Stangen und Positionshütchen aufbauen.
- ▶ Die Spieler auf die Positionen aufteilen.
- ▶ Die Spieler bei A und D haben je 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ A passt in den Lauf von B, der kurz an- und mitnimmt und auf C spielt.
- ▶ C nimmt in die Vorwärtsbewegung an und mit und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Gleicher Ablauf bei D, E und F.
- ▶ Alle Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

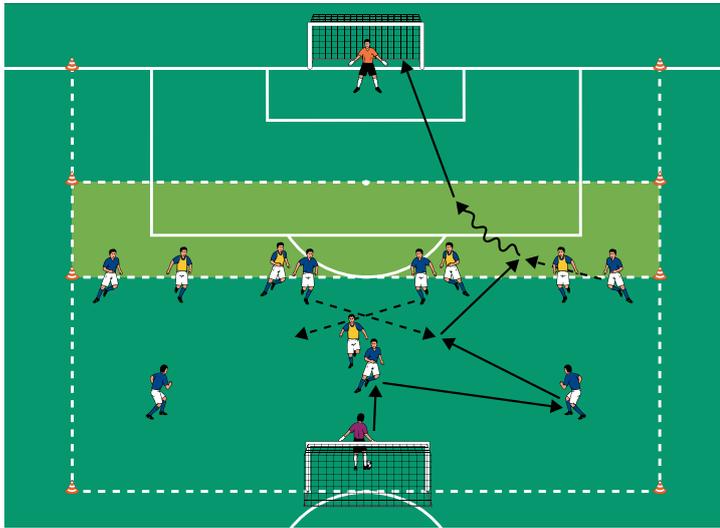
VARIATIONEN

- ▶ B und E lassen nochmal auf A bzw. D prallen, die dann auf C oder F nach außen passen.
- ▶ B und E müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ B und E nehmen bestenfalls mit dem äußeren Fuß an und passen mit dem jeweils anderen weiter.
- ▶ Beim Torschuss immer wieder die lange Ecke anvisieren und zielstrebig abschließen.

THEMA: PRÄZISE MITNEHMEN MIT DEM ERSTEN KONTAKT



SCHLUSSTEIL:

ZIELZONEN-SPIEL IM 7 GEGEN 5

ORGANISATION

- ▶ Ein 50 x 50 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren.
- ▶ An der Strafraumgrenze eine 8 Meter tiefe Zielzone abstecken.
- ▶ 7 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen.

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Angreifer versuchen, auf einen in die Zielzone startenden Mitspieler zu passen.
- ▶ Gelingt dies, so darf dieser ungestört auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- ▶ Der Torabschluss aus der Zielzone muss mit dem zweiten Kontakt erfolgen (annehmen, schießen).
- ▶ 2 Teams zu je 6 Spielern bilden und im 6 gegen 6 spielen.
- ▶ Die Zielzone entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen!
- ▶ Mit möglichst wenig Kontakten spielen.
- ▶ Die Angreifer sollen die Außenpositionen konsequent besetzen, um Räume für die Pässe durch die Schnittstellen zu generieren.
- ▶ Immer wieder gezielt den Pass in die Zielzone suchen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!