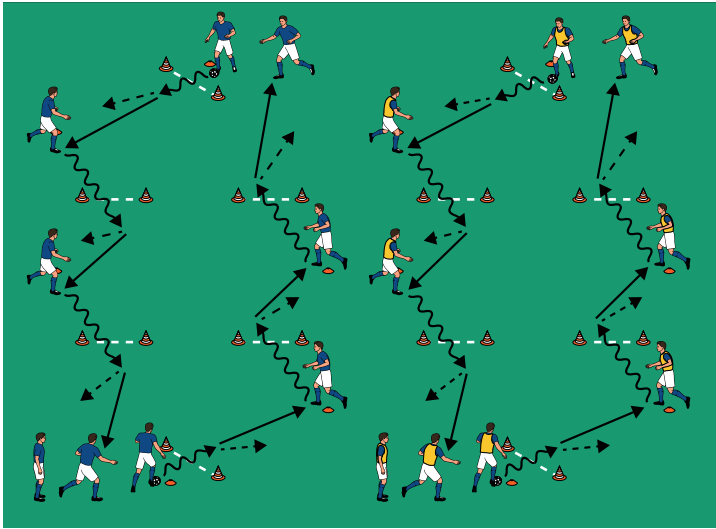


THEMA: GEZIELT IN DEN RÜCKEN DER GEGNER-ABWEHR KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

KOMPLEXER TECHNIK-PARCOURS I

ORGANISATION

- ▶ 2 identische Pass-Stationen errichten: Je 2 Start- und 4 Positionshütchen aufstellen sowie zwischen den Hütchen je 1 Hütchentor markieren.
- ▶ Die Spieler an den Start- und Positionshütchen verteilen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen haben 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Von beiden Seiten gleichzeitig starten: Die jeweils ersten Startspieler dribbeln durch das erste Hütchentor und passen im Gegenuhrzeigersinn zum jeweils nächsten Mitspieler.
- ▶ Dieser nimmt in die Vorwärtsbewegung an und mit und dribbelt durch das zweite Hütchentor, von wo er ebenfalls den nächsten Spieler anspielt usw.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen auf die jeweils nächste Position nach.

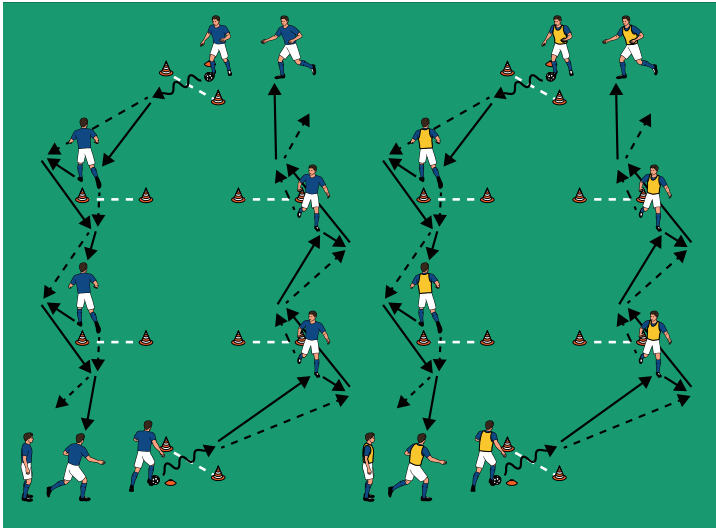
VARIATIONEN

- ▶ Die Spielrichtung wechseln: Im Uhrzeigersinn dribbeln, passen und annehmen.
- ▶ Mit verschiedenen Bällen spielen: Auch Minibälle verwenden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Kopf beim Dribbeln heben, um sich im Raum zu orientieren und Blickkontakt mit dem folgenden Ballbesitzer aufzunehmen.
- ▶ Nach dem Abspiel mit einem kurzen Sprint zum jeweils nächsten Hütchen wegstarten.

THEMA: GEZIELT IN DEN RÜCKEN DER GEGNER-ABWEHR KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

KOMPLEXER TECHNIK-PARCOURS II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Positionshütchen entfernen.
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen sowie den Hütchentoren aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt passen die Startspieler zum jeweils nächsten Mitspieler am Hütchentor.
- ▶ Diese lassen sofort zurückprallen, drehen sich, durchlaufen das Hütchentor und erhalten ein erneutes Zuspiel des Passgebers in den Lauf ("doppelter Doppelpass").
- ▶ Anschließend spielen die Passempfänger mit dem jeweils nächsten Spieler ebenfalls einen „doppelten Doppelpass“ usw.
- ▶ Die Passfolge am jeweils gegenüberliegenden Starthütchen neu beginnen.

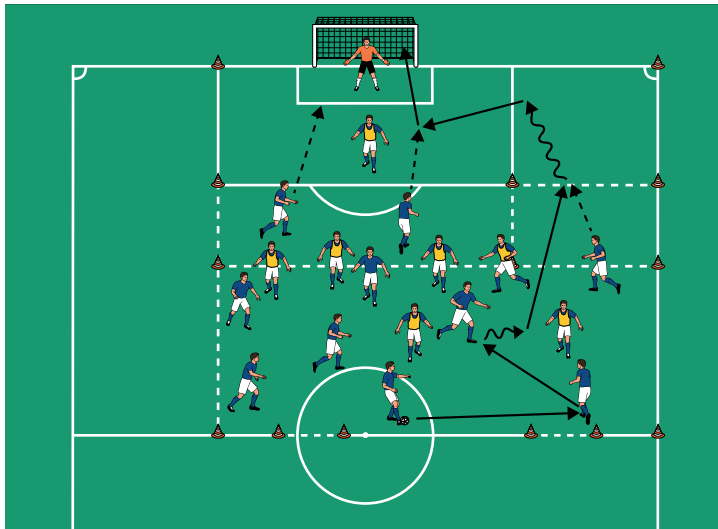
VARIATIONEN

- ▶ Die Spielrichtung wechseln: Im Uhrzeigersinn dribbeln, passen und annehmen.
- ▶ Mit verschiedenen Bällen spielen: Auch Minibälle verwenden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf präzise Pässe achten!
- ▶ Nach dem Prallenlassen kurz umdrehen und mit einer engen Bewegung durch das Hütchentor laufen.
- ▶ Auf ein genaues Timing von Passgeber und -empfänger achten: Blickkontakt aufnehmen und rechtzeitig entgegenstarten.
- ▶ Den zweiten Pass in den Lauf mit 2 Kontakten weiterleiten (annehmen, spielen)!
- ▶ Nach dem Abspiel mit einem kurzen Sprint zum jeweils nächsten Hütchen wegstarten.

THEMA: GEZIELT IN DEN RÜCKEN DER GEGNER-ABWEHR KOMBINIEREN



HAUPTTEIL 1:

VERTIKALPÄSSE AUF DEN FLÜGEL I

ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 55 Meter breites Spielfeld mit 2 Hütchentoren auf einer Grundlinie markieren.
- ▶ Seitlich hinter der Grundlinie ohne Hütchentore ein Passfeld errichten.
- ▶ Auf der Grundlinie des Großspielfeldes 1 Tor mit Torhüter besetzen.
- ▶ 10 Angreifer und 7 Verteidiger bestimmen.
- ▶ 8 Angreifer und 6 Verteidiger im Feld sowie 2 Angreifer und 1 Verteidiger vor dem Strafraum postieren.

ABLAUF

- ▶ Die Verteidiger im Feld postieren sich als Viererkette plus Doppel-6.
- ▶ Die Angreifer versuchen, im 8 gegen 6 einen vertikalen bzw. diagonalen Pass durch die Schnittstellen der Abwehrrkette in das Passfeld zu spielen.
- ▶ Nach dem Abspiel startet ein Außenspieler in das Passfeld, nimmt in Richtung Grundlinie an und mit und flankt auf die beiden Angreifer vor das Tor.
- ▶ Diese versuchen, im 2 gegen 1 abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern im Feld, in Ballbesitz zu gelangen, kontern sie auf die beiden Hütchentore.
- ▶ Jeder Angriff der Überzahl-Mannschaft wird von der Grundlinie mit den Hütchentoren aus gestartet.

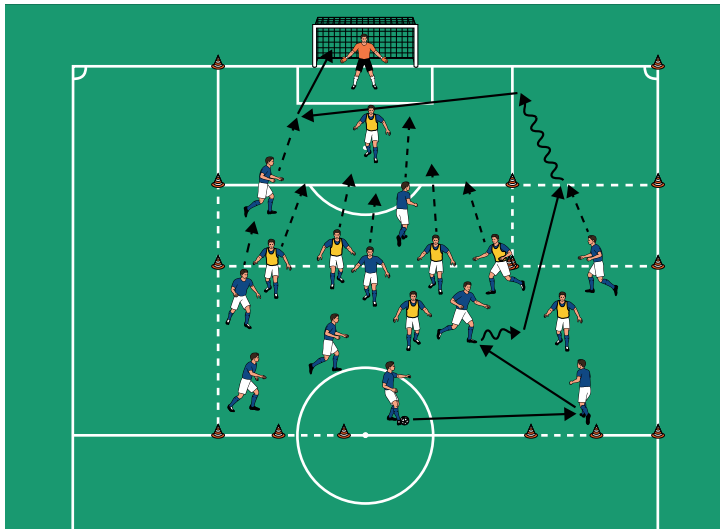
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen alternativ auch einen Flugball auf einen Außenspieler in die Passzone spielen.
- ▶ Die Überzahl-Mannschaft darf im Feld nur mit 3 Kontakten agieren.
- ▶ 7 gegen 5 im Feld, vor dem Tor postieren sich 3 Angreifer und 2 Verteidiger.
- ▶ 1 Verteidiger darf nach dem Abspiel in die Passzone nachstarten und den Außenspieler unter Druck setzen.
- ▶ Das Spielfeld verändern und das Spiel über den linken Flügel durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem Zuspiel in die Passzone darf kein weiterer Spieler aus dem Feld vor das Tor bzw. in die Außenzone nachrücken.
- ▶ Ausreichend Bälle am Startpunkt bereithalten!
- ▶ Die Angreifer müssen diszipliniert die Außenpositionen besetzen.
- ▶ Mit Abseits spielen. Entsprechend dürfen die Außenspieler nicht zu früh ins Passfeld starten!

THEMA: GEZIELT IN DEN RÜCKEN DER GEGNER-ABWEHR KOMBINIEREN



HAUPTTEIL 2:

**VERTIKALPÄSSE
AUF DEN FLÜGEL II**

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt dürfen alle Spieler nach dem Zuspiel in die Passzone vor das Tor bzw. in die Außenzone nachrücken.
- ▶ 10 gegen 7 bis zum Torabschluss.

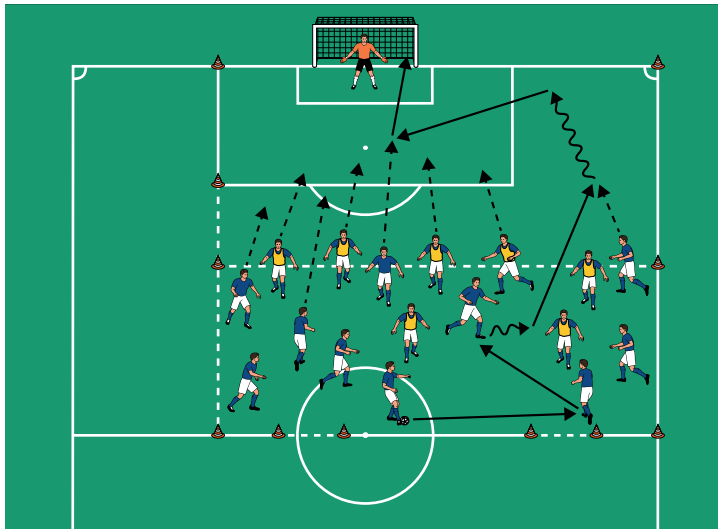
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen alternativ auch einen Flugball auf einen Außenspieler in die Passzone spielen.
- ▶ Die Überzahl-Mannschaft darf im Feld nur mit 3 Kontakten agieren.
- ▶ 7 gegen 5 im Feld, vor dem Tor postieren sich 3 Angreifer und 2 Verteidiger.
- ▶ Das Spielfeld verändern und das Spiel über den linken Flügel durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein schnelles Kombinationsspiel der Überzahl-Mannschaft achten.
- ▶ Ausreichend Bälle am Startpunkt bereithalten!
- ▶ Die Angreifer müssen diszipliniert die Außenpositionen besetzen.
- ▶ Mit Abseits spielen. Entsprechend dürfen die Außenspieler nicht zu früh ins Passfeld starten!

THEMA: GEZIELT IN DEN RÜCKEN DER GEGNER-ABWEHR KOMBINIEREN



SCHLUSSTEIL:

10 GEGEN 7 AUF 1 GROSSTOR UND 2 HÜTCHENTORE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden.
- ▶ Das Passfeld entfernen.
- ▶ Das Spielfeld bis zur Grundlinie erweitern und eine "Abseitslinie" markieren

ABLAUF

- ▶ 10 gegen 7 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Hütchentore.
- ▶ Die Überzahl-Mannschaft darf erst nach einem Pass über die "Abseitslinie" vor das Tor nachrücken.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, in Ballbesitz zu kommen, kontern sie auf die beiden Hütchentore.

VARIATIONEN

- ▶ Die Überzahl-Mannschaft darf mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- ▶ Zum Schluss 2 Teams zu je 9 Spielern bilden und frei spielen lassen. Dabei jedoch die Abseitsregel beibehalten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Überzahl-Mannschaft soll schnell und präzise kombinieren, um freie Passwege für einen Vertikalpass durch die Schnittstellen herauszuspielen.
- ▶ Diese erkennen und zielstrebig ausnutzen!
- ▶ Beim Spiel über die Außenpositionen "scharf" in den Rücken der Abwehr passen oder präzise vor das Tor flanken.