

## THEMA: OFFENSIVE SPIELFORTSETZUNG NACH DEM ERSTEN KONTAKT



### AUFWÄRMEN 1:

## DRIBBELN UND ÜBERGEBEN

### ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Auf den Linien sechs 2 Meter breite Hütchentore errichten.
- ▶ Zusätzlich in der Feldmitte ein Innenfeld abstecken.
- ▶ Je 1 Spieler ohne Ball hinter den Hütchentoren postieren.
- ▶ Alle übrigen Spieler verteilen sich mit Bällen im Innenfeld.

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Innenfeld dribbeln frei umher.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln sie zu einem der Außenspieler, übergeben im jeweiligen Hütchentor den Ball und tauschen die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln ins Innenfeld usw.

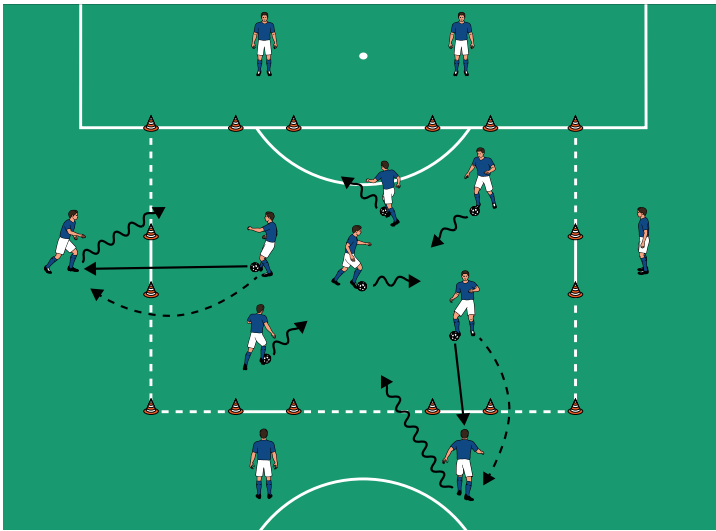
### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler im Innenfeld müssen vorgegebene Finten in ihr Dribbling einbauen (z. B. Übersteiger, Schussfinte usw.).
- ▶ Die Außenspieler nehmen bei der Übergabe zunächst zur Seite außen am Hütchentor vorbei mit.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf möglichst viele Ballkontakte beim Dribbling achten.
- ▶ Den Ball eng am Fuß führen: Jeder Schritt berührt den Ball!
- ▶ Im Innenfeld langsam dribbeln, nach außen hin und zum Innenfeld zurück das Dribbeltempo deutlich steigern.

## THEMA: OFFENSIVE SPIELFORTSETZUNG NACH DEM ERSTEN KONTAKT



### AUFWÄRMEN 2:

#### ANNAHME INS DRIBBELFELD

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Das Innenfeld entfernen.
- ▶ Je 1 Spieler ohne Ball 3 Meter hinter den Hütchentoren postieren.
- ▶ Alle übrigen Spieler stellen sich mit Bällen im Feld auf.

##### ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln im Feld frei umher und passen zu einem beliebigen Mitspieler hinter einem der Hütchentore.
- ▶ Diese nehmen ins Feld mit und dribbeln weiter.
- ▶ Die Passgeber laufen ihren Abspielen hinter die Hütchentore nach.

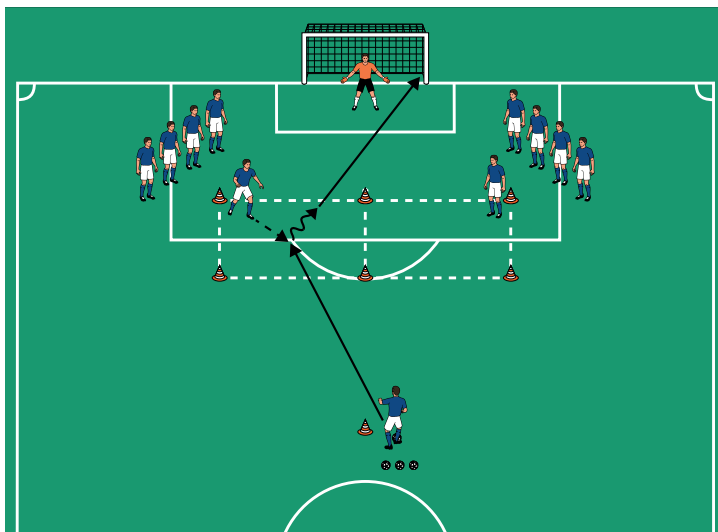
##### VARIATIONEN

- ▶ Auf ein Trainerkommando zu den Mitspielern hinter den Hütchentoren passen.
- ▶ Die Passempfänger nehmen nach vorne durch die Hütchentore an und mit.
- ▶ Die Passempfänger nehmen zur Seite um die Hütchentore herum an und mit.
- ▶ Sie umdribbeln das Hütchentor in Form einer Acht, ehe sie ins Feld dribbeln.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Passempfänger stets aktionsbereit auf den Vorfüßen agieren.
- ▶ Auf stramme und präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.

**THEMA: OFFENSIVE SPIELFORTSETZUNG NACH DEM ERSTEN KONTAKT**



**HAUPTTEIL 1:**

**TORSCHUSS NACH  
AUFDREHEN I**

**ORGANISATION**

- ▶ 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ Aneinandergrenzend an der Strafraumgrenze zwei 8 x 15 Meter große Felder nebeneinander markieren.
- ▶ 35 Meter vor dem Tor 1 Starthütchen errichten.
- ▶ 1 Anspieler bestimmen und mit Bällen am Starthütchen postieren.
- ▶ Alle übrigen Spieler an den hinteren äußeren Eckhütchen der Felder verteilen.

**ABLAUF**

- ▶ Der Anspieler passt zum ersten Spieler in ein Feld.
- ▶ Der Passempfänger nimmt in Richtung Tor an und mit und schießt ab.
- ▶ Im Wechsel über rechts/links spielen.
- ▶ Nach jedem Schuss wechseln die Angreifer die Seiten.
- ▶ Den Anspieler nach jeweils 10 Zuspielen wechseln.

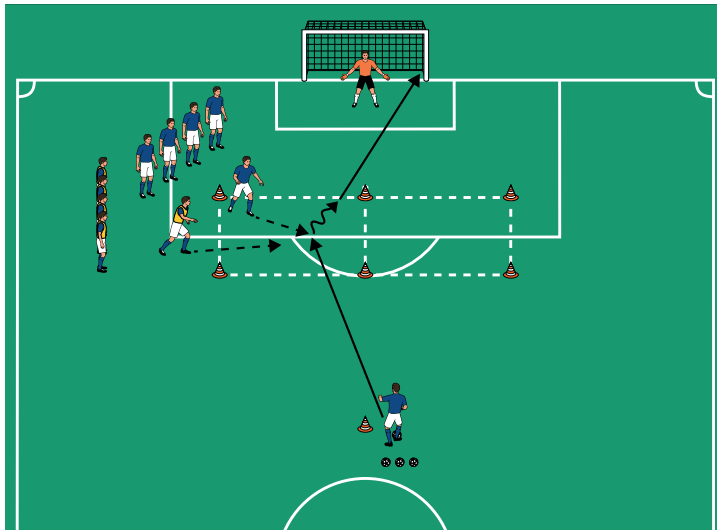
**VARIATIONEN**

- ▶ Die Passempfänger müssen spätestens mit dem dritten Kontakt abgeschlossen haben.
- ▶ Die Passempfänger müssen vor dem Torabschluss eine Finte in ihr Dribbling einbauen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Auf feste und präzise Zuspiele in den Lauf der Passempfänger achten.
- ▶ Die Zuspiele in offener Stellung annehmen und möglichst sofort mit dem ersten Kontakt zum Tor aufdrehen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

**THEMA: OFFENSIVE SPIELFORTSETZUNG NACH DEM ERSTEN KONTAKT**



**HAUPTTEIL 2:**

**TORSCHUSS NACH  
AUFDREHEN II**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen und auf einer Seite an den hinteren äußeren Eckhütchen aufstellen.

**ABLAUF**

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt startet gleichzeitig mit dem Zuspiel auch ein Verteidiger ins Feld und versucht, den Passempfänger am Torabschluss zu hindern.
- ▶ Nach einiger Zeit die Seiten wechseln.
- ▶ Nach einigen Durchgängen tauschen die Angreifer und die Verteidiger die Positionen und Aufgaben.

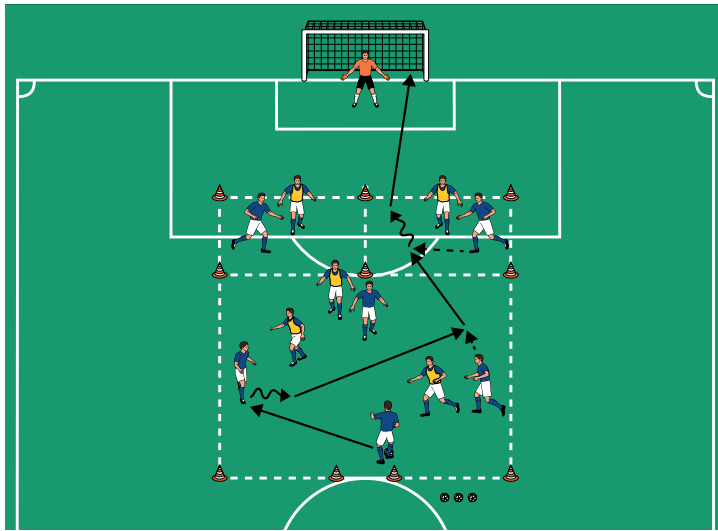
**VARIATIONEN**

- ▶ Die Spieler vom zentralen hinteren Hütchen starten lassen, so dass der Passempfänger nach außen mitnehmen und von dort schießen muss.
- ▶ Die Startpositionen der Angreifer und Verteidiger variieren.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Passempfänger müssen jetzt mit höchstmöglichem Tempo entgegenstarten, um vor den Verteidigern am Ball zu sein.
- ▶ Möglichst mit dem ersten Kontakt nach innen mitnehmen, sofort aufdrehen und zielstrebig abschließen!
- ▶ Als Angreifer trotz Gegnerdruck nicht überhastet schießen.
- ▶ Den Anspieler regelmäßig wechseln.

## THEMA: OFFENSIVE SPIELFORTSETZUNG NACH DEM ERSTEN KONTAKT



### SCHLUSSTEIL:

## SPIEL MIT TORSCHUSSZONEN

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Das Spielfeld bis zum Mittelkreis erweitern.
- ▶ Gegenüber vom Tor 1 Hütchenlinie markieren.
- ▶ 1 Angreifer- und 1 Verteidiger-Team bestimmen.
- ▶ 1 Spieler von jedem Team in den Schusszonen postieren.
- ▶ Alle übrigen Spieler verteilen sich frei im Feld.

### ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im 4 gegen 3 zu einem Mitspieler in einer der Schusszonen zu passen.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor abzuschließen.
- ▶ Das Angreifer-Team startet jede Aktion von der eigenen Hütchenlinie aus.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie über die Hütchenlinie.

### VARIATIONEN

- ▶ Die beiden Angreifer in den Schusszonen dürfen nach dem Zuspiel im 2 gegen 2 agieren und ihre Zonen in Richtung Tor verlassen.
- ▶ Nach dem Anspiel zu einem der Angreifer in den Zonen frei spielen lassen.
- ▶ Die Torschusszonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler in den Torschusszonen dürfen diese zu Beginn nicht verlassen.
- ▶ Auf ein korrektes Timing beim Entgegenstarten achten.
- ▶ Die Aufbauspieler versuchen, den richtigen Moment für ein Zuspiel in die Tiefe herauszuspielen.
- ▶ Die Spieler in den Torschusszonen regelmäßig wechseln.