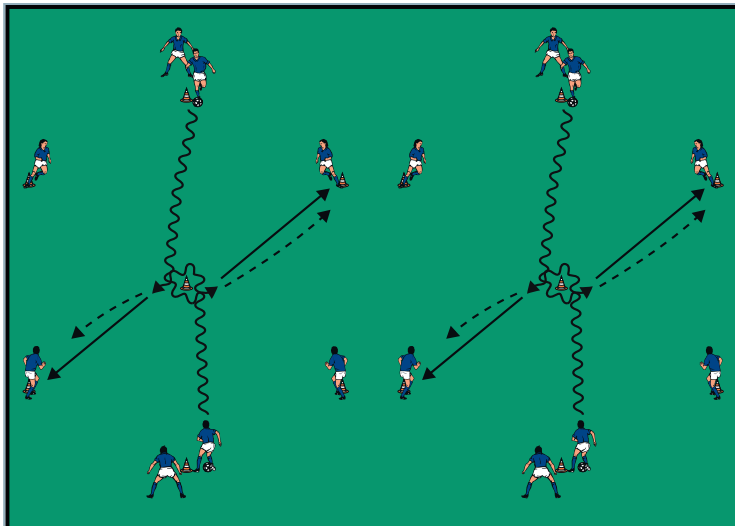


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen im Parcours

von Frank Engel (21.10.2014)



Organisation

- 2 Hütchenparcours in Sternform mit je 1 zentralen Hütchen errichten
- An den beiden Starthütchen je 2 Spieler sowie an den übrigen äußeren Hütchen je 1 Spieler aufstellen
- Der jeweils erste Spieler an den Starthütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Die beiden Startspieler umdribbeln das mittlere Hütchen von rechts und passen im Uhrzeigersinn zum jeweils nächsten Mitspieler.
- Die Passempfänger nehmen nach vorne um das mittlere Hütchen an und mit und spielen ebenfalls im Uhrzeigersinn eine Position weiter usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zum jeweils nächsten Hütchen nach.

Variationen

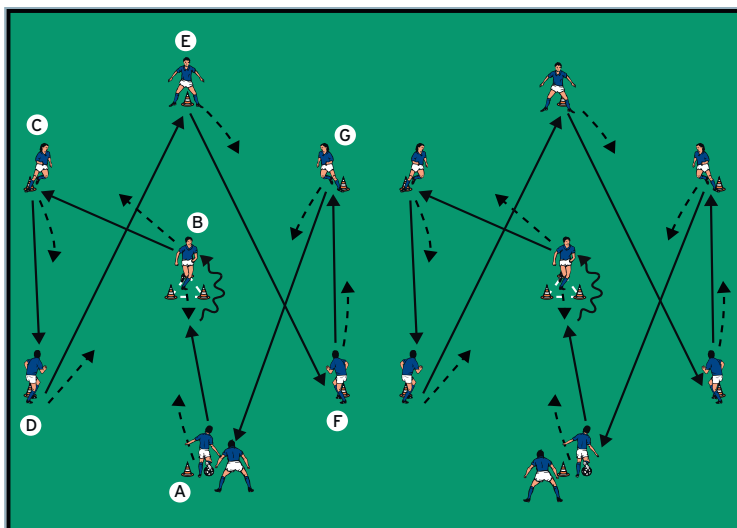
- Die Richtung wechseln: Das zentrale Hütchen von links umdribbeln und mit links zur im Gegenuhrzeigersinn nächsten Position passen.
- Den Ball seitlich mit der Sohle zum mittleren Hütchen ziehen.
- Die Distanz zwischen den Hütchen variieren.

Tipps und Korrekturen

- Vor dem Pass eine offene Stellung zum Mitspieler einnehmen.
- Darauf achten, dass die Fußspitze des Standbeins beim Pass in Spielrichtung zeigt.
- Das Passtempo langsam steigern.
- Nach dem Abspiel mit einem kurzen Antritt zum äußeren Hütchen wegstarten.

AUFWÄRMEN 2: Passkombination im Parcours

von Frank Engel (21.10.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Im Zentrum mit 2 weiteren Hütchen je 1 Dreieck errichten
- 1 Spieler im mittleren Dreieck postieren

Ablauf

- A passt zu B, der mit einer Drehung um das Dreieck herum an- und mitnimmt und auf C weiterleitet.
- C lässt auf D prallen, der auf E weiterspielt.
- E passt zu F, der auf G weiterleitet.
- G passt zurück zum Starthütchen.
- Alle Passgeber laufen ihrem Abspiel zum jeweils nächsten Hütchen nach.
- Anschließend beginnt die nächste Passkombination vom Starthütchen usw.

Variationen

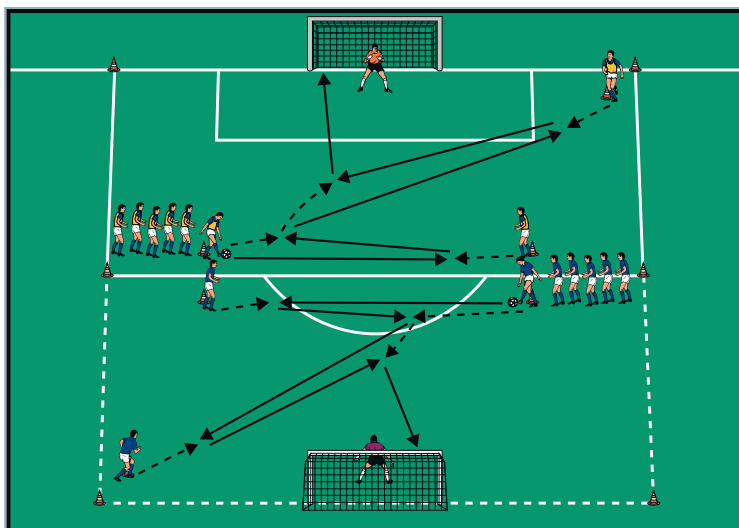
- Auf den Außenpositionen nur per Direktspiel agieren.
- Mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, weiterspielen).

Tipps und Korrekturen

- Den Zuspielen nach einer kurzen Gegenbewegung aktiv entgegenstarten.
- Auf präzise Pässe 'in den Fuß' des Mitspielers achten.

HAUPTTEIL 1: Passen und Schießen mit der Innenseite

von Frank Engel (21.10.2014)



Organisation

- Auf doppeltem Strafraum 2 Tore mit Torhütern errichten
- Vor jedem Tor 3 Positionshütchen aufstellen
- An den beiden seitlichen Hütchen jeweils 1 Anspieler postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich mit Bällen an den Starthütchen auf

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen passen zum entgegenstartenden ersten Anspieler, der direkt zurückprallen lässt.
- Anschließend spielen sie einen Doppelpass mit dem zweiten Anspieler und schließen mit der Innenseite gezielt auf die Tore ab.
- Nach einigen Durchgängen die Anspieler wechseln.

Variationen

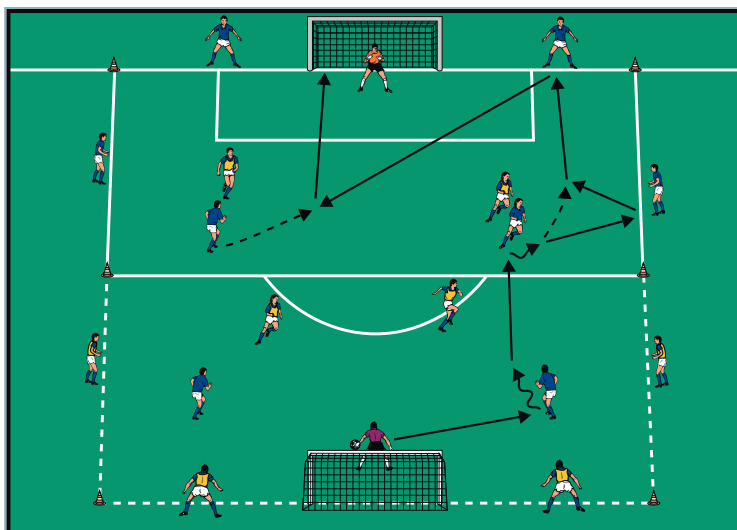
- Per Direktschuss auf die Tore abschließen.
- Die beiden Anspieler wechseln die Seiten, so dass die Pässe und Torschüsse mit links durchgeführt werden müssen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein flaches und präzises Passspiel 'in den Fuß' der Mitspieler achten.
- Beim Torabschluss versuchen, den Ball mit der Innenseite flach zu platzieren (z.B. in der 'langen' Ecke unmittelbar neben dem Pfosten).

HAUPTTEIL 2: 4 gegen 4 mit jeweils 4 Anspielern

von Frank Engel (21.10.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Torhüter beibehalten
- Die Positionshütchen entfernen
- 2 Teams zu je 8 Spielern bilden
- Jeweils 4 Spieler im Feld postieren
- Alle übrigen Spieler verteilen sich jeweils in der Angriffshälfte an den Grund- und Seitenlinien

Ablauf

- 4 gegen 4 im Feld auf die Tore mit Torhütern.
- Die Ballbesitzer dürfen die eigenen Anspieler in der Angriffshälfte jederzeit ins Spiel einbeziehen.
- Die Innenspieler spielen mit freier Kontaktzahl, die Außenspieler agieren mit höchstens 2 Kontakten.
- Nach einer Weile die Innen- und Außenspieler tauschen.

Variationen

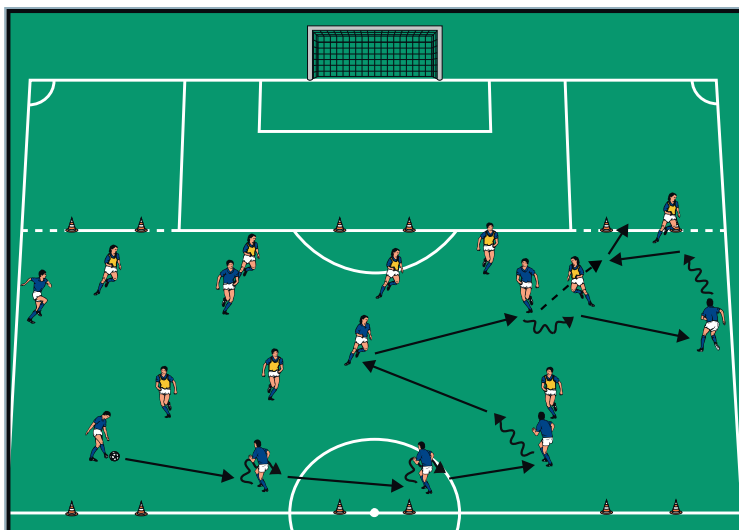
- Die Innenspieler spielen mit höchstens 3 Kontakten, die Außenspieler agieren im Direktpassspiel.
- Ein Turnier durchführen: Welches 'Innenteam' erzielt die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Möglichst mit flachen Pässen kombinieren und die Außenspieler geschickt zur Überzahl einsetzen.
- Mit möglichst wenigen Kontakten spielen und das Tempo so forcieren!
- Ausreichend Ersatzbälle in den Toren bereithalten.

SCHLUSSTEIL: 9 gegen 9 auf 6 Hütchentore

von Frank Engel (21.10.2014)



Organisation

- Zwischen Mittel- und verlängerter Strafraumlinie ein Spielfeld markieren
- Auf den Grundlinien jeweils 3 Hütchentore errichten
- 2 Mannschaften bilden

Ablauf

- 9 gegen 9 auf die Hütchentore, die durchspielt werden müssen.
- Die Mannschaften verteidigen jeweils 3 Hütchentore und greifen auf die anderen an.

Variationen

- Mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Mit Über-/Unterzahl spielen: 2 Neutrale benennen, die die Ballbesitzer unterstützen.

Tipps und Korrekturen

- Im Angriff mit schnellen Spielverlagerungen und einem sicheren Kombinationsspiel möglichst viele Tormöglichkeiten herausspielen.
- Zielstrebig und selbstbewusst abschließen.