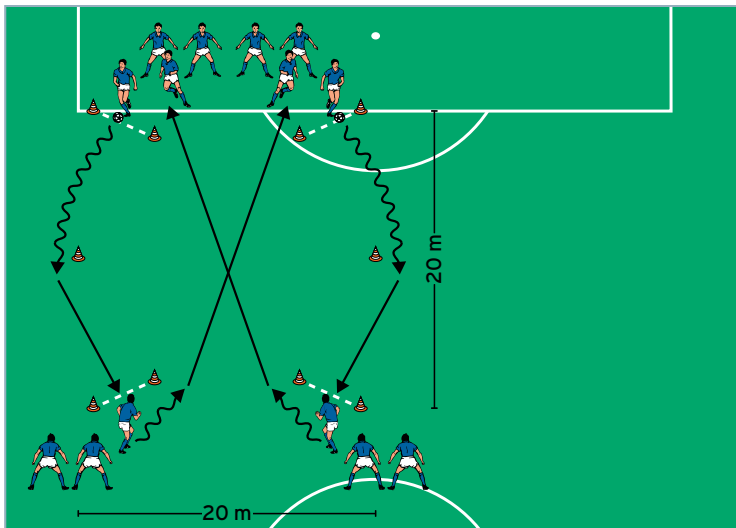


AUFWÄRMEN 1: Technik-Rundlauf I

von Armin Friedrich (04.11.2014)



Organisation

- Einen Technikparcours mit 4 Hütchentoren markieren
- Die Spieler an den Hütchentoren verteilen
- Die jeweils ersten Spieler an zwei nebeneinanderliegenden Hütchentoren haben 1 Ball

Ablauf

- Die jeweils ersten Ballbesitzer dribbeln durch das erste Hütchentor zum Wendehütchen und passen von dort durch das gegenüberliegende Hütchentor zum jeweils nächsten Mitspieler.
- Die Passempfänger nehmen nach vorne in die Bewegung mit und passen diagonal zum jeweils anderen Starttor.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

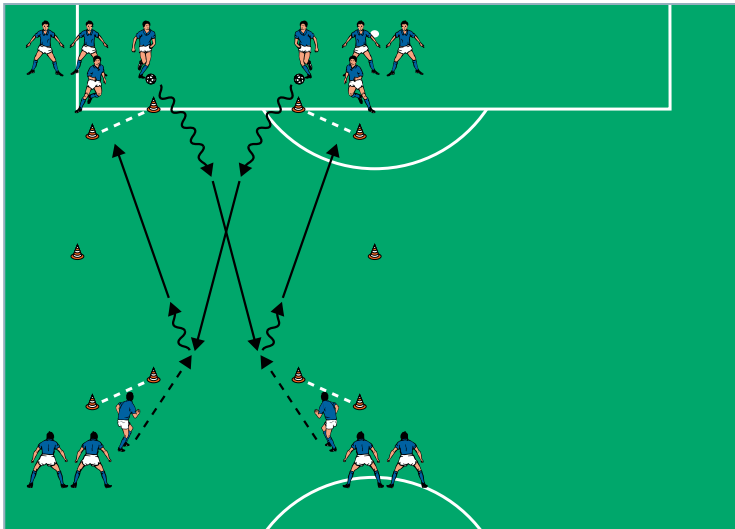
- Zunächst mit nur 1 Ball spielen, um den Ablauf kennenzulernen.
- Nur mit rechts/links annehmen und spielen.

Tipps und Korrekturen

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Die Zuspiele jeweils mit der Innenseite des äußeren Fußes in die neue Passrichtung mitnehmen.
- Auf präzise Zuspiele achten.

AUFWÄRMEN 2: Technik-Rundlauf II

von Armin Friedrich (04.11.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Starttore umstellen und die Wende-
hütchen entfernen

Ablauf

- Die Startspieler umdribbeln ihr Starttor zur
Mitte und passen zum von der diagonal
gegenüberliegenden Seite entgegen-
startenden Mitspieler.
- Die Passempfänger nehmen an und mit und
passend durch das jeweils gegenüberliegende
Hütchentor usw.

Variationen

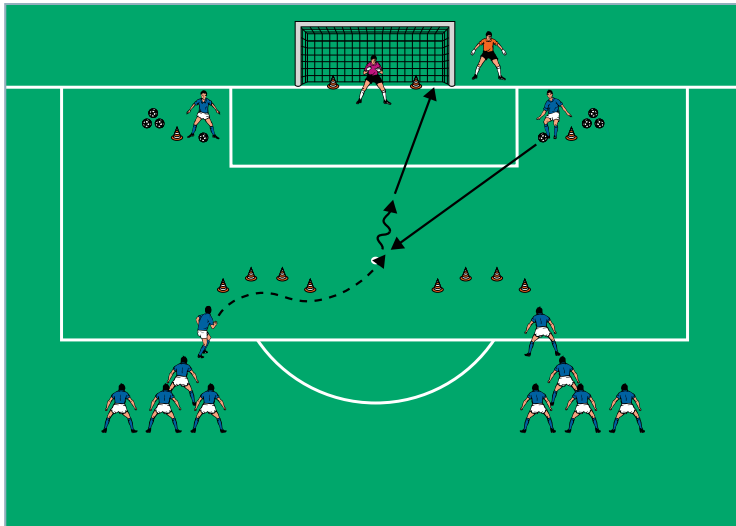
- Die Passempfänger müssen im Direktspiel
durch das jeweils gegenüberliegende
Hütchentor passen.
- Nur mit rechts/links passen bzw. spielen.
- Die Position der Hütchentore variieren.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein abgestimmtes Entgegenstarten
achten.
- Beim Passen stets Blickkontakt zum
Mitspieler aufnehmen.

HAUPTTEIL 1: Rückpass-Spiel I

von Armin Friedrich (04.11.2014)



Organisation

- Vor einem Großtor mit Torhüter beidseitig mit jeweils 4 Hütchen 2 Halbkreise errichten
- Auf der Torlinie 2 Ziel-Zonen markieren
- Seitlich des Torraums 2 Starthütchen aufstellen und je 1 Zusprieler mit Bällen daran postieren
- 2 Teams bilden und jeweils an der Strafraumgrenze aufstellen

Ablauf

- Der jeweils erste Stürmer startet nach Blickkontakt mit dem Zusprieler im Bogen an den Hütchen vorbei in Richtung Elfmeterpunkt.
- Dort bekommt er einen getimten Rückpass vom Zusprieler, den er direkt abschließt.
- Nach jedem Durchgang die Seiten tauschen.

Variationen

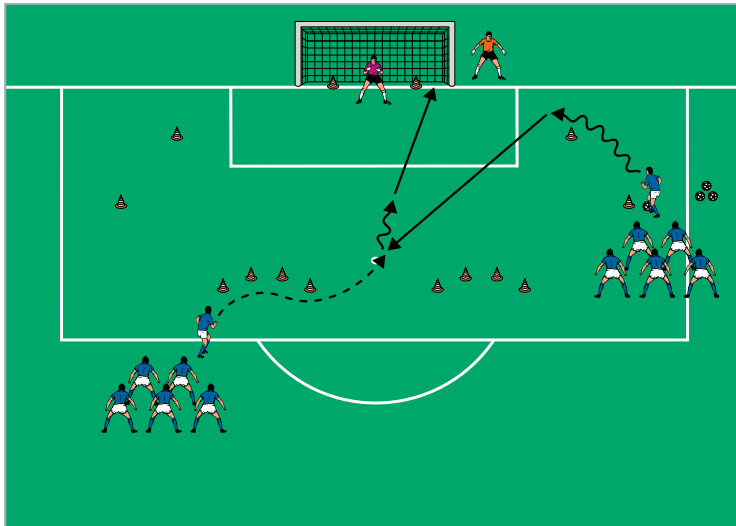
- Je 1 Verteidiger bestimmen, der den Angreifern nachstartet und diese beim Torschuss unter Druck setzt.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Flache Rückpässe mit der Innenseite vorgeben.
- Auf das Timing des Stürmers beim Rückpass achten.
- Die Stürmer sollen jeweils flach in die Ecken abschließen. Hierzu dienen die Ziel-Zonen als Orientierungshilfen.
- Die Zusprieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Rückpass-Spiel II

von Armin Friedrich (04.11.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Vor den seitlichen Hütchen je 1 weiteres Starthütchen markieren
- Anspieler und Angreifer bestimmen
- Die Anspieler mit Bällen an den Starthütchen postieren

Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt dribbeln die Anspieler zunächst in Richtung Grundlinie und passen vom Passhütchen auf die vor das Tor startenden Angreifer.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

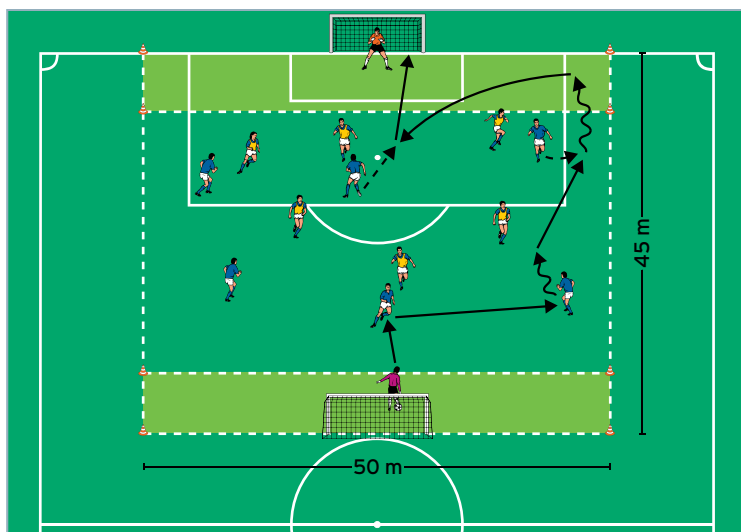
- Über die jeweils andere Seite spielen.
- 2 Teams bilden und einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Das vorangestellte Dribbling erhöht die Komplexität und erschwert das Timing.
- Darauf achten, dass die Fußspitze des Standbeins beim Zuspiel vor das Tor stets in Passrichtung zeigt.
- Vor dem Rückpass Blickkontakt zum Mitspieler aufnehmen und präzise zuspielen.

SCHLUSSTEIL: 6 gegen 6 plus Torhüter - Tore nur nach Rückpass

von Armin Friedrich (04.11.2014)



Organisation

- Ein 45 x 50 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- Vor beiden Toren eine 6 Meter tiefe Rückpasszone errichten
- 2 Teams einteilen

Ablauf

- 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Gültige Treffer dürfen nur nach einem Rückpass aus der Rückpasszone erzielt werden.

Variationen

- Die jeweiligen Verteidiger dürfen die Rückpasszonen nicht betreten.
- Die Rückpasszonen vergrößern.
- Die Rückpasszonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Außenspieler die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- Ein schnelles Kombinationsspiel fordern, um eine Seite für den Rückpass freispielen zu können.
- Darauf achten, dass immer ein Stürmer in Richtung kurzer Pfosten startet und die übrigen Spieler richtig gestaffelt agieren.