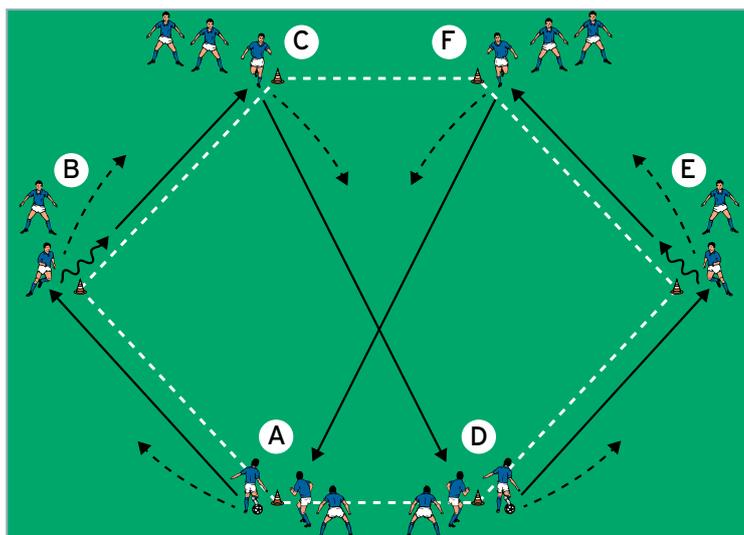


# AUFWÄRMEN 1: Passen im Sechseck

von Horst Hrubesch (18.11.2014)



## Organisation

- Ein Sechseck errichten
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen haben 1 Ball

## Ablauf

- A und D starten die Aktion gleichzeitig.
- A passt zu B, der auf C weiterleitet.
- C spielt diagonal auf D.
- D passt zu E, der auf F weiterleitet.
- F spielt diagonal auf A usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zum jeweils nächsten Hütchen nach.

## Variationen

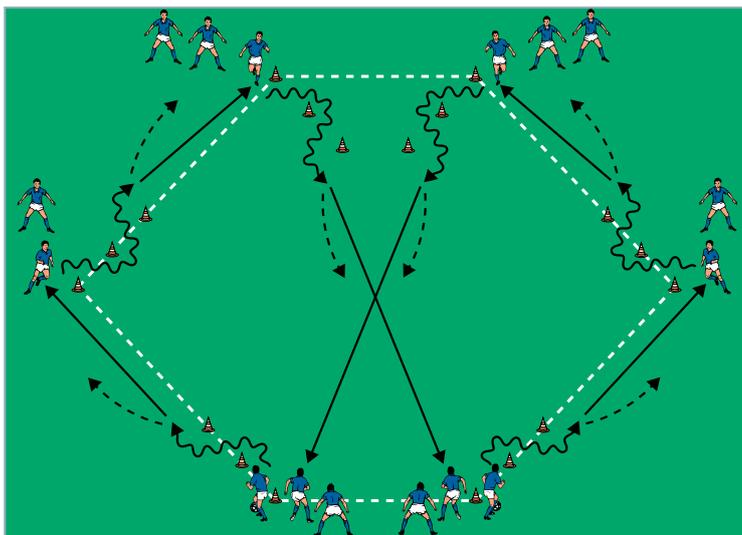
- Zwischen A, B und C bzw. D, E und F je 1 Wandspieler postieren: A passt zum Wandspieler, der direkt zurückprallen lässt. A passt zu B. B passt zum Wandspieler usw.

## Tipps und Korrekturen

- Auf ein präzises Passspiel achten!
- Stets Aufmerksamkeit und Konzentration fordern!
- Auf Beidfüßigkeit achten: Mit rechts annehmen und mit links passen bzw. umgekehrt.

# AUFWÄRMEN 2: Dribbeln und Passen im Sechseck

von Horst Hrubesch (18.11.2014)



## Organisation

- Den Grundaufbau von zuvor beibehalten
- Vor jedem Hütchen zusätzliche 3 Slalomhütchen aufstellen

## Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt umdribbeln alle Spieler zunächst den Slalomparcours vor ihnen, ehe sie zum nächsten Spieler weiterpassen.

## Variation

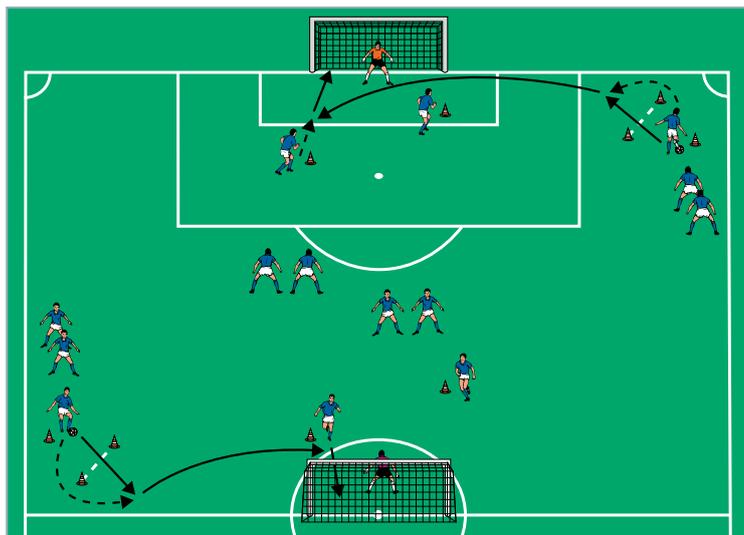
- Nur mit rechts/links mitnehmen/passen.

## Tipps und Korrekturen

- Auf ein präzises Passspiel achten!
- Blickkontakt vor dem Abspiel suchen: Der Passempfänger muss dem Zuspiel stets aktiv entgegenstarten!
- Mit beiden Füßen durch den Slalomparcours dribbeln.

# HAUPTTEIL 1: Verbesserung der Flanke

von Horst Hrubesch (18.11.2014)



## Organisation

- Auf der Grund- und der Mittellinie eines Großspielfeldes je 1 Tor mit Torhüter markieren
- Vor den Toren Positionshütchen errichten und mit jeweils 2 Spielerpaaren besetzen
- Jeweils am rechten Flügel 1 Starthütchen und direkt davor 1 Hütchentor markieren
- Die übrigen Spieler verteilen sich mit Bällen an den Starthütchen

## Ablauf

- Auf 2 Tore gleichzeitig üben: Die Außenspieler passen per Eigenvorlage durch die Hütchentore und flanken auf die beiden Angreifer vor den Toren.
- Die Angreifer versuchen, die Hereingaben per Kopf zu verwerten.

## Variationen

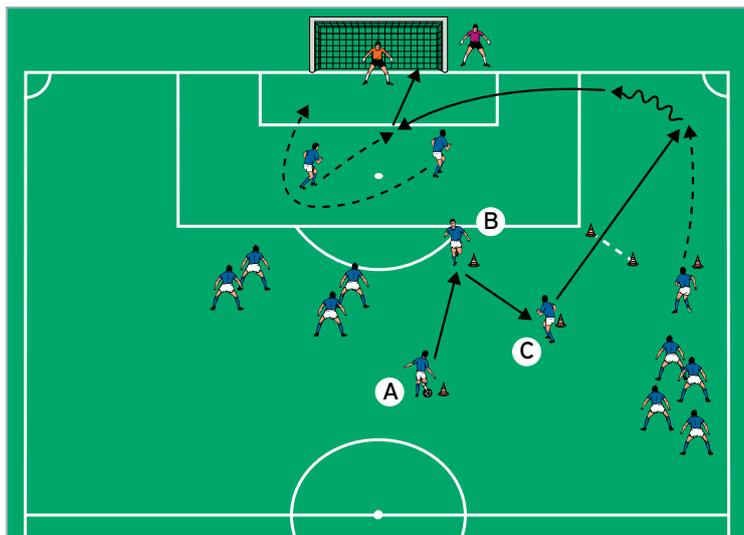
- Je 1 Verteidiger benennen, der im Strafraum gegen die beiden Angreifer agiert.
- Vor den Toren 3 Angreifer gegen 1 bzw. 2 Verteidiger spielen lassen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe erzielt die meisten Treffer?
- Jeweils von links flanken lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Ausreichend Ersatzbälle an den Außenpositionen bereithalten.
- Möglichst präzise vor die Tore flanken.
- Die Positionshütchen vor den Toren dienen lediglich als Orientierung. Die Angreiferpaare sollen von der Strafraumgrenze diagonal versetzt vor die Tore starten. Dabei sowohl den 'kurzen' als auch den 'langen' Pfosten besetzen!
- Auf ein korrektes Timing zwischen den Flankengebern und den Angreifern achten, um ein zu frühes Hineinstarten zu vermeiden!
- Die Torhüter üben gleichzeitig das Herauslaufen und Abfangen hoher Bälle. Sie sollen 'ein Gefühl' für die unterschiedlichen Flugbahnen des Balles entwickeln.

## HAUPTTEIL 2: Kombinationsspiel mit Flanke

von Horst Hrubesch (18.11.2014)



### Organisation

- Vor einem Tor mit Torhüter ein Pass-Dreieck, 1 Hütchentor und 1 Starthütchen errichten
- 3 Angreiferpaare benennen und an der Strafraumgrenze aufstellen
- 3 Kombinationsspieler bestimmen und dem Pass-Dreieck zuweisen
- Alle übrigen Spieler postieren sich am Starthütchen am Flügel

### Ablauf

- A passt auf B, der auf C weiterleitet.
- Gleichzeitig startet der erste Spieler am Starthütchen an der Seitenlinie entlang in Richtung Grundlinie.
- C passt diagonal durch das Hütchentor auf den Außenspieler, der das Zuspiel in die Bewegung mitnimmt und auf die beiden einlaufenden Angreifer vor das Tor flankt.
- Die Angreifer versuchen, die Hereingabe per Kopf zu verwerten.
- Nach einigen Durchgängen die Aufgaben wechseln.

### Variationen

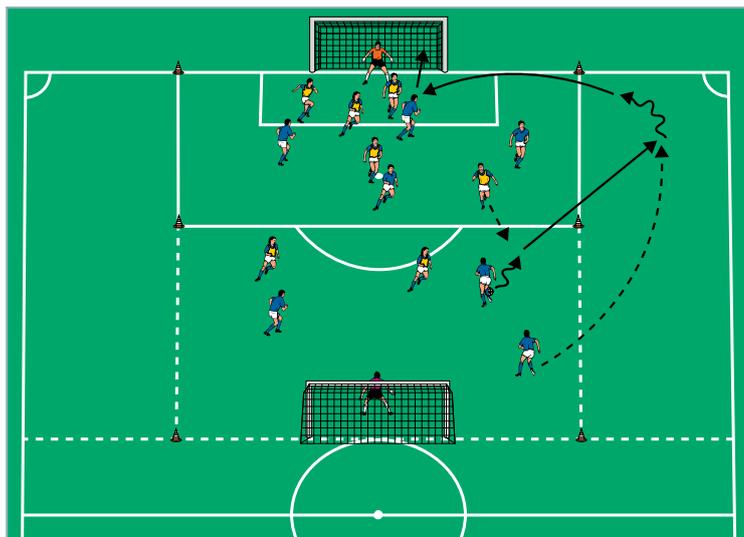
- 1 Verteidiger benennen, der im Strafraum gegen die beiden Angreifer agiert.
- Vor den Toren 3 Angreifer gegen 1 bzw. 2 Verteidiger spielen lassen.

### Tipps und Korrekturen

- Am Pass-Dreieck ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- Die Flankengeber sollen sich die Zuspiele möglichst mit nur einer Ballberührung so leicht diagonal nach innen vorlegen, dass sie sofort nahe der Grundlinie flanken können.
- Die Außenspieler sollen selbstständig entscheiden, ob sie auf den Angreifer am 'kurzen' oder den Spieler am 'langen' Pfosten flanken wollen. Hierfür darauf achten, dass die Flankengeber vor ihrer Hereingabe stets beide Angreifer im Blick haben.
- Die Angreifer-Paare sollen von der Strafraumgrenze diagonal versetzt vor die Tore starten. Die möglichen Ausgangs- und Endpositionen der Angreifer-Paare zur Orientierung gegebenenfalls mit Hütchen markieren.
- Auf ein korrektes Timing zwischen den Flankengebern und den Angreifern achten, um ein zu frühes Hineinstarten zu vermeiden!
- Die Torhüter üben gleichzeitig das Herauslaufen und Abfangen hoher Bälle. Sie sollen 'ein Gefühl' für die unterschiedlichen Flugbahnen des Balles entwickeln.
- Die beiden Torhüter wechseln sich nach jeweils 5 Flanken ab.

# SCHLUSSTEIL: Zonenspiel

von Horst Hrubesch (18.11.2014)



## Organisation

- 1 Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern markieren
- Zwischen Strafraum- und Seitenlinien 2 Außenzonen errichten
- 2 Mannschaften bilden

## Ablauf

- 7 gegen 7 plus Torhüter auf Strafraumbreite auf die beiden Tore.
- Jeweils 1 Spieler der Ballbesitzer darf die Außenzonen betreten.
- Nach dem Pass der Angreifer auf den Außenspieler darf dieser in der Flügelzone nicht mehr angegriffen werden und von dort ungestört vor das Tor flanken.

## Variationen

- 2 Spieler der Ballbesitzer und 1 Verteidiger dürfen die Außenzone betreten.
- Zum Schluss freies Spiel. Treffer nach einer Flanke zählen jedoch dreifach!

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler frühzeitig mit höchstem Tempo in die Außenzonen starten, um hier sofort anspielbar zu sein.
- Möglichst über beide Seiten gleichermaßen angreifen!
- Das Spiel garantiert einen zügigen Wechsel von einem Kombinationsspiel auf engem Raum im Zentrum und einem schnellen Spiel mit Flanke über die Flügel.