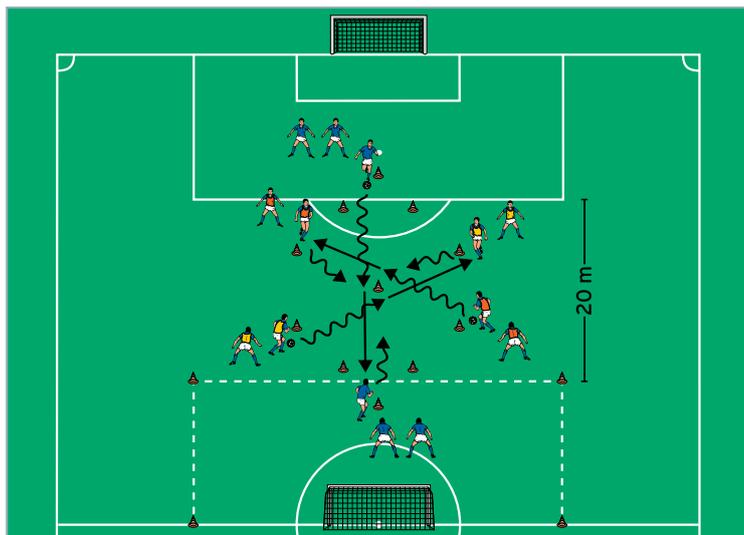


# AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen

von Armin Friedrich (18.11.2014)



## Organisation

- Vor dem Strafraum einen Parcours aufbauen
- Das Zentrum mit einem Hüthen markieren
- 3 Gruppen bilden und jeweils einander gegenüber aufstellen
- Die jeweils ersten Spieler auf einer Seite haben je 1 Ball

## Ablauf

- Die jeweils ersten Ballbesitzer dribbeln gleichzeitig zum zentralen Hüthen und passen zum ersten Mitspieler auf der gegenüberliegenden Seite.
- Anschließend folgen sie ihrem Abspiel und stellen sich auf der anderen Seite wieder an.
- Die Passempfänger nehmen zur Mitte an und mit usw.

## Variationen

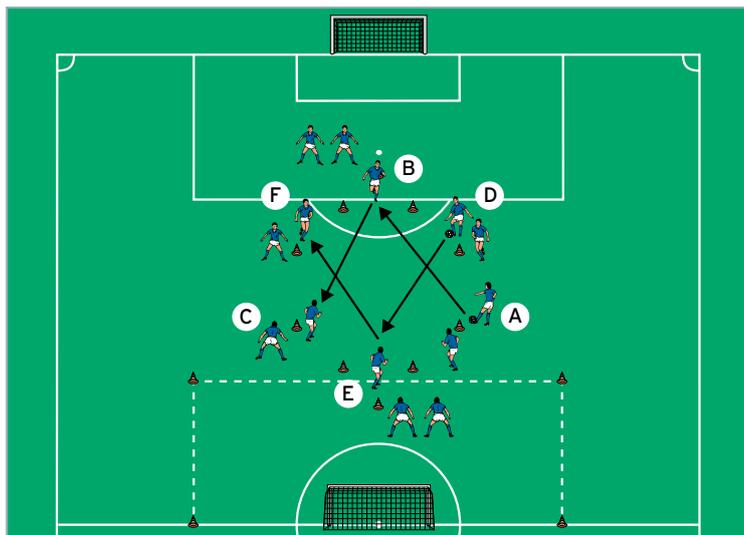
- Von allen 6 Starthütchen gleichzeitig starten.
- Die Passgeber spielen zum jeweils ersten Spieler am im Uhrzeigersinn nächsten Hüthen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Dribbel- und Passdistanzen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Im Zentrum den Gegenspielern geschickt ausweichen.
- Die Zuspiele jeweils direkt in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen.
- Nach dem Abspiel schnell wegstarten und auf der anderen Seite wieder anstellen.

# AUFWÄRMEN 2: Mitnahme in die Bewegung

von Armin Friedrich (18.11.2014)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das zentrale Hütchen entfernen
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Die ersten Spieler an A und D haben je 1 Ball

## Ablauf

- Die Spieler passen sich in vorgegebener Reihenfolge zu: A passt zu B, der auf C weiterleitet usw.
- Die Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

## Variationen

- Mit 3 Bällen gleichzeitig starten (Positionen A, C und E).
- Mit genau 2 Kontakten agieren.

## Tipps und Korrekturen

- Von 2 Positionen gleichzeitig starten.
- Als Passempfänger in offener Stellung sofort in die neue Spielrichtung an- und mitnehmen.
- Vor der Ballmitnahme eine Auftaktbewegung ausführen und den Zuspielen aktiv entgegenstarten.

# HAUPTTEIL 1: Präziser Torabschluss I

von Armin Friedrich (18.11.2014)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich 2 Großtore aufstellen und mit Hütchen Zielzonen darin errichten
- Vor den Toren je 1 Dribbel-Dreieck markieren
- 2 Gruppen einteilen
- Die Spieler an den Positionen verteilen

## Ablauf

- Die Startspieler passen zu den Angreifern, die durch das Dribbel-Dreieck an- und mitnehmen und auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- Die Passgeber werden Angreifer usw.

## Variationen

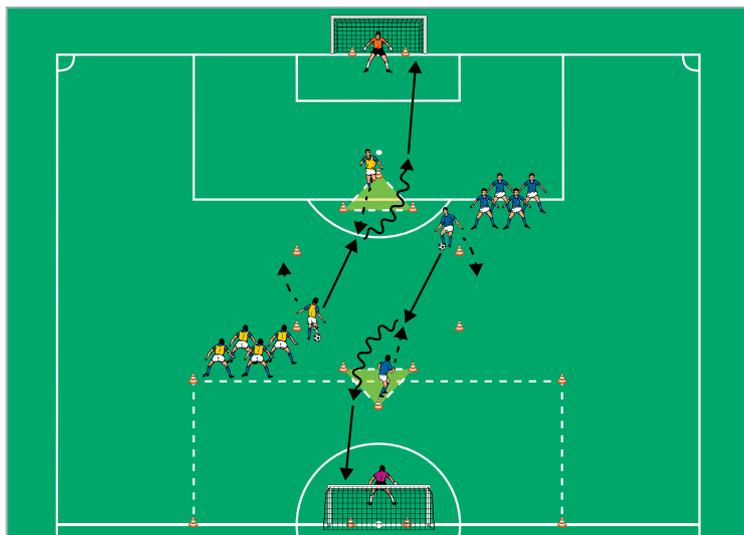
- Die Seiten tauschen und mit dem jeweils anderen Fuß abschließen.
- In den Dribbel-Dreiecken eine Finte ausführen.

## Tipps und Korrekturen

- Zielstrebig und präzise abschließen. Die Zielzonen in den Toren diesen dabei als Orientierung.
- Als Angreifer den Kopf heben und vor dem Abschluss das Verhalten des Torhüters beobachten.

## HAUPTTEIL 2: Präziser Torabschluss II

von Armin Friedrich (18.11.2014)



### Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen weiter verwenden
- Die Angreifer jetzt an den hinteren Dreieckshütchen aufstellen

### Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt starten die Angreifer durch die Dribbel-Dreiecke entgegen, nehmen vor den Dreiecken an und mit, durchdribbeln die Dreiecke und schließen ab.
- Die Passgeber folgen ihren Zuspielen und werden Angreifer.

### Variationen

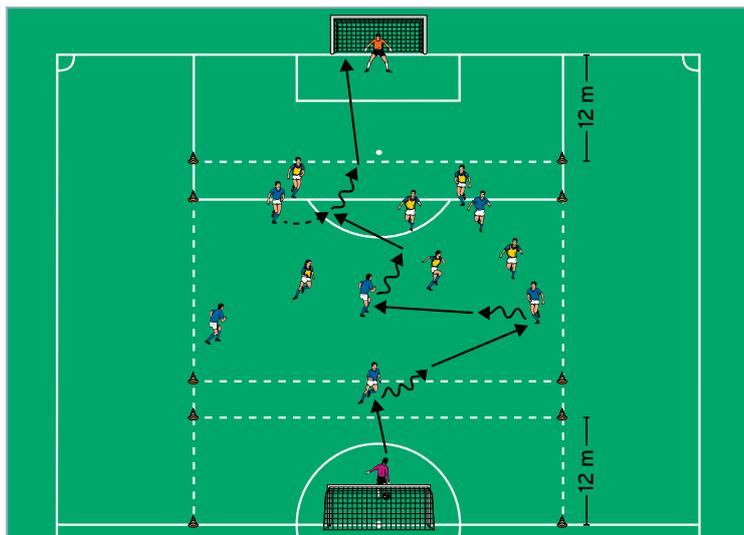
- Nur mit rechts/links an- und mitnehmen bzw. schießen.
- Die Dreiecke vergrößern und mit Verteidigern spielen.

### Tipps und Korrekturen

- Vor dem Zuspiel Blickkontakt aufnehmen und gegenseitig abstimmen.
- Vor dem Entgegenstarten eine Auftaktbewegung zur entgegengesetzten Seite durchführen.
- Möglichst schnell in Richtung Tor aufdrehen.

# SCHLUSSTEIL: Fernschuss-Spiel im 6 gegen 6 plus Torhüter

von Armin Friedrich (18.11.2014)



## Organisation

- Auf Strafraumbreite ein Feld mit Toren markieren
- 12 Meter vor den Toren Schusszonen markieren
- 2 Teams einteilen

## Ablauf

- 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Gültige Treffer können nur aus den Torschusszonen erzielt werden.

## Variation

- Die Torschusszonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Als Angreifer in der Nähe der Torschusszonen postieren und möglichst zielstrebig abschließen.
- Auf präzise Torschüsse in die Ecken achten.
- Mutige Dribblings in den Strafraum einfordern.