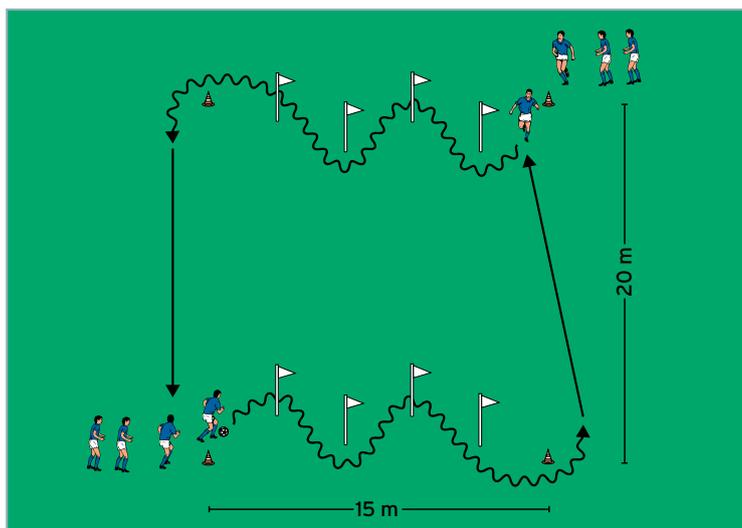


AUFWÄRMEN 1: Technik-Komplexübung I

von Marcus Sorg (02.12.2014)



Organisation

- Zwei 20 x 15 Meter große Felder nebeneinander markieren
- Auf den schmaleren Seiten mit jeweils 4 Stangen je 1 Slalomparcours errichten
- 4 Gruppen einteilen
- 2 Gruppen je Feld diagonal gegenüber aufstellen
- Der jeweils erste Spieler an einem Eckhütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Der Startspieler dribbelt im Gegenuhrzeigersinn durch den Slalomparcours und passt anschließend zum ersten diagonal gegenüberstehenden Spieler, der ebenfalls startet usw.

Variationen

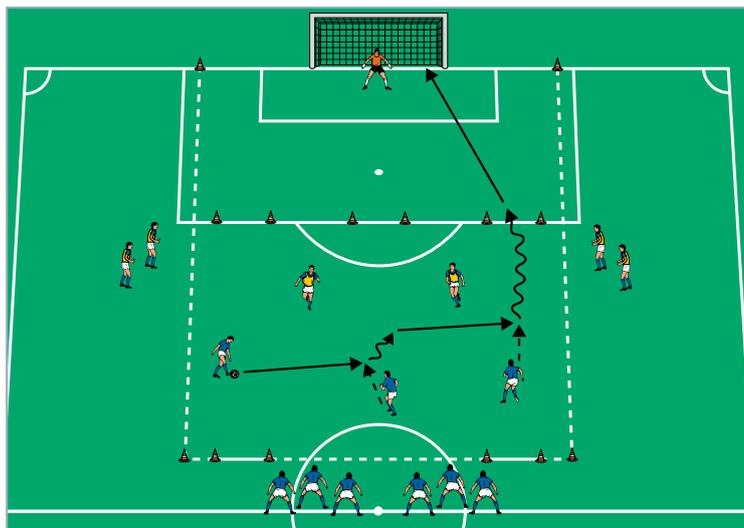
- Die Pass- und Annahmetechniken vorgeben: Mit der rechten Innenseite passen, mit der rechten Außenseite in die Bewegung mitnehmen.
- Mit der linken Innenseite an- und mitnehmen.
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler dribbeln gleichzeitig durch den Slalomparcours und passen zur diagonal gegenüberliegenden Seite.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Fußspitze des Standbeins beim Pass stets in Richtung des Passempfängers zeigt (frontale Stellung zum Mitspieler). Beim Umlaufen des äußeren Eckhütchens kommt es entsprechend auf vollständige Beinarbeit an!
- Vor dem Pass jeweils Blickkontakt zum Mitspieler aufnehmen.
- Der Passempfänger soll dem Zuspiel aktiv entgegenstarten und mit dem ersten Kontakt zur Seite in die Bewegung mitnehmen. Dabei mit dem Spielbein ein 'Dach' über dem Ball bilden und den Ball möglichst schnell am Fuß kontrollieren.

HAUPTTEIL 1: 3-gegen-2-Angriffsspiel I

von Marcus Sorg (02.12.2014)



Organisation

- Vor einem Strafraum mit Tor mit Torhüter ein 30 x 25 Meter großes Feld markieren
- Auf der Strafraumlinie 3, auf der gegenüberliegenden Grundlinie 2 Hütchentore errichten
- Angreifer und Verteidiger bestimmen
- Je 3 Angreifer und 2 Verteidiger im Feld postieren
- Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb des Feldes

Ablauf

- 3 gegen 2 im Feld.
- Die Angreifer versuchen, durch eines der Hütchentore auf der Strafraumlinie zu dribbeln und anschließend auf das Tor abzuschließen.
- Gelingt es den Verteidigern, in Ballbesitz zu kommen, kontern sie auf die gegenüberliegenden Hütchentore.
- Nach jeder Aktion sowohl die Angreifer als auch die Verteidiger wechseln.

Variationen

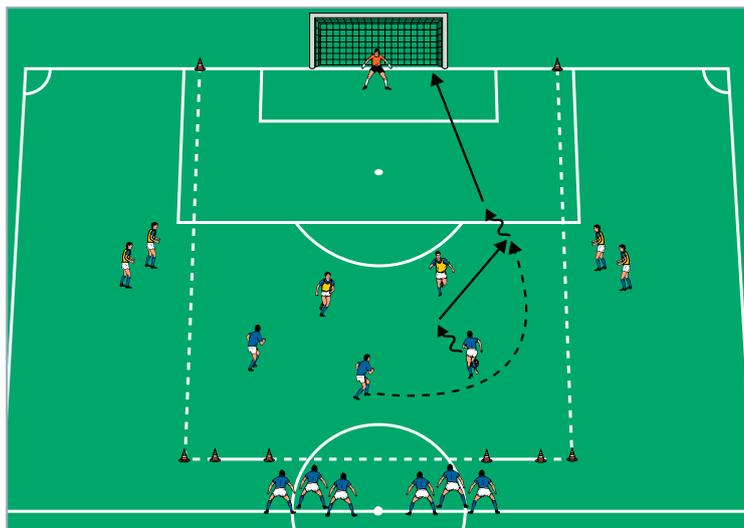
- Die Angreifer dürfen mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Nur auf die Hütchentore spielen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer den Angreifern gezielt Hinweise für ein effizientes Angriffsspiel geben. Dabei auch taktische Mittel (z.B. Kreuzen, Hinterlaufen usw.) aufzeigen, aber nie als Lösung vorgeben. Taktiktraining ist stets auch Entscheidungstraining!
- Zielstrebiges Spiel auf die Hütchentore einfordern.
- Die Angreifer sollen die volle Breite des Feldes ausnutzen und nie in den Deckungsschatten eines Verteidigers rücken, um Lücken für einen Durchbruch zu schaffen.
- Der zentrale Angreifer sollte sich in der Regel (je nach Passkombination) leicht nach hinten absetzen, um möglichst immer anspielbar zu sein.
- Zielstrebig abschließen!

HAUPTTEIL 2: 3-gegen-2-Angriffsspiel II

von Marcus Sorg (02.12.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Die 3 Hütchentore auf der Strafraumlinie entfernen

Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt greifen die Ballbesitzer im 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter an.
- Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn weiterhin auf die beiden Hütchentore.
- Angreifer und Verteidiger nach jeder Aktion wechseln.

Variationen

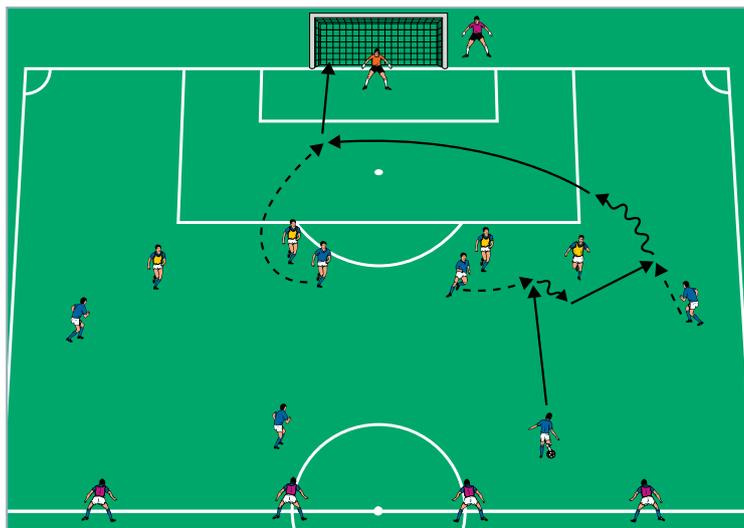
- Die Angreifer dürfen mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Unter Zeitdruck agieren: Die Angreifer müssen innerhalb von 15 Sekunden auf das Tor abgeschlossen haben.
- Ein dritter Verteidiger darf nach 10 Sekunden zum 3 gegen 3 ergänzen.

Tipps und Korrekturen

- Stets mit Abseits spielen, um spielgemäße Angriffsaktionen nachzustellen.
- Die Angreifer sollen die Verteidiger mit möglichst schnellen, präzisen Passkombinationen ausspielen und zielstrebig auf das Tor abschließen.
- Als Trainer den Angreifern gezielt Hinweise für ein effizientes Angriffsspiel geben. Dabei auch taktische Mittel (z.B. Kreuzen, Hinterlaufen usw.) aufzeigen, aber nie als Lösung vorgeben. Taktiktraining ist stets auch Entscheidungstraining!
- Die Angreifer sollen die volle Breite des Feldes ausnutzen und nie in den Deckungsschatten eines Verteidigers rücken, um Lücken für einen Durchbruch zu schaffen.
- Der zentrale Angreifer sollte sich in der Regel (je nach Passkombination) leicht nach hinten absetzen, um möglichst immer anspielbar zu sein.

SCHLUSSTEIL: 6-gegen-4-Überzahlspiel

von Marcus Sorg (02.12.2014)



Organisation

- Eine Hälfte des Spielfeldes als Feld markieren
- Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter errichten
- 6 Angreifer bestimmen und im 4-2-System aufstellen
- 4 Verteidiger vor dem Strafraum postieren
- 4 Anspieler stellen sich an der Mittellinie auf

Ablauf

- 6 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter.
- Gelingt es den Verteidigern, in Ballbesitz zu kommen, versuchen sie, einen Spieler an der Mittellinie anzuspielen.

Variationen

- Nur auf Strafraumbreite spielen, um auch auf engerem Raum im Angriffszentrum kombinieren zu können.
- Zum Schluss 2 Mannschaften bilden, ein zweites Tor mit Torhüter an der Mittellinie aufstellen und frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Angriffe sollen trotz des breiten Spielfeldes möglichst zielstrebig zum Tor vorgetragen werden.
- Die beiden Stürmer sollen sich immer wieder aktiv auch nach hinten zum Zuspiel anbieten, so dass auch ein Mittelfeldspieler in die Spitze rücken kann.
- Als Angreifer auch versuchen, sich gezielt so zu einer Seite zu bewegen, dass ein äußerer Mittelfeldspieler über die andere Seite in den Rücken der Abwehr vorstoßen kann.
- Mit Abseits spielen!
- Nach jeweils 5 Minuten die Positionen und Aufgaben aller Spieler wechseln.