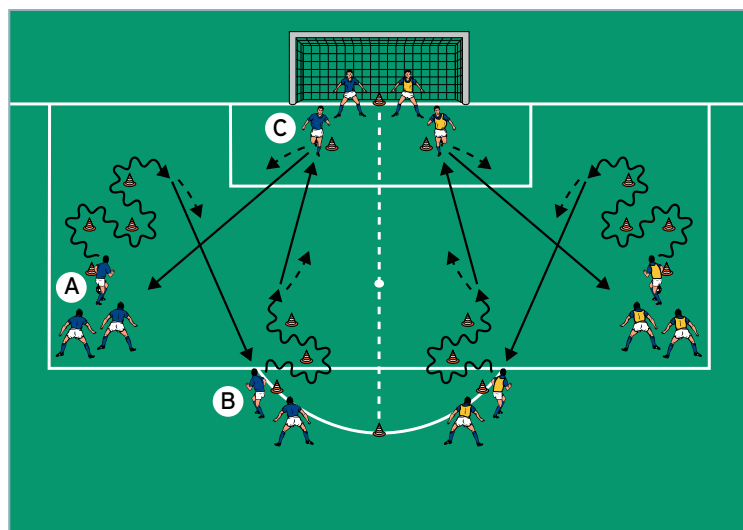


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln, Passen und Annehmen I

von Armin Friedrich (24.03.2015)



Organisation

- Im Strafraum 2 Technikparcours errichten
- 2 Gruppen bilden und die Spieler an den Stationen verteilen
- Der jeweils erste Startspieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die ersten Spieler bei A umdribbeln die Hütchen im Slalomparcours und passen zu B.
- Diese nehmen nach vorne an und mit, umdribbeln ebenfalls die Hütchen und passen zu C.
- C passt zurück auf A usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

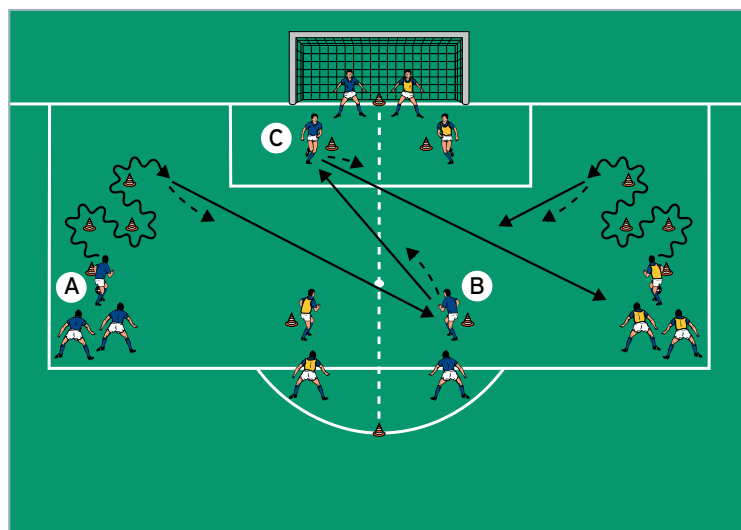
- Nach einiger Zeit die Parcours wechseln und mit dem jeweils anderen Fuß spielen.
- Mit jeweils 2 Bällen gleichzeitig spielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf einem Rasenplatz den Parcours möglichst vor dem Strafraum aufbauen, um den Rasen zu schonen.
- Darauf achten, dass die Spieler jeweils untereinander Blickkontakt aufnehmen.
- Stets mit offener Stellung agieren: Vor allen Dingen bei den direkten Rückpässen von C ist es erforderlich, dass das Standbein sofort in Passrichtung zeigt.

AUFWÄRMEN 2: Dribbeln, Passen und Annehmen II

von Armin Friedrich (24.03.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- Die beiden Parcours zusammenfügen
- Die Slalomhütchen bei B entfernen
- Die Spieler von B tauschen jeweils ihre Positionen

Ablauf

- Die beiden Startspieler bei A umdribbeln die Hütchen und passen zu B.
- Diese spielen direkt auf C weiter, die kurz an- und mitnehmen und zurück zu A passen.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Mit 3 oder 4 Bällen gleichzeitig spielen.
- C passt per Chipball auf die Brust hoch zurück zu A.

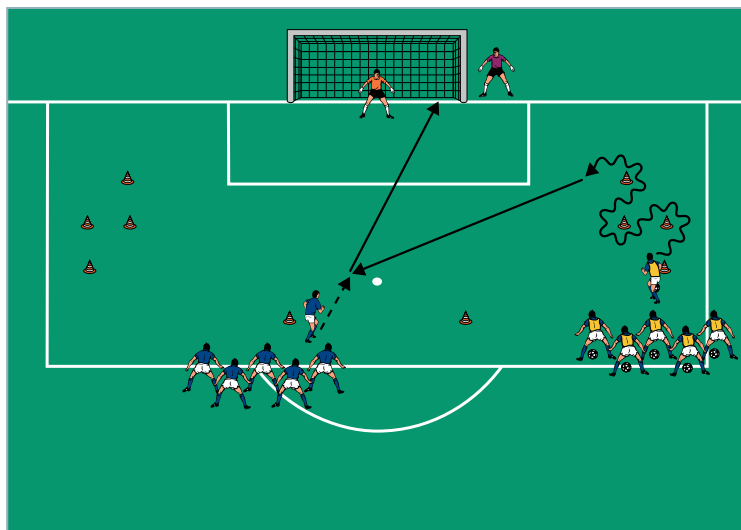
Tipps und Korrekturen

- Auf einem Rasenplatz den Parcours möglichst vor dem Strafraum aufbauen, um den Rasen zu schonen.
- Darauf achten, dass die Rückpässe jeweils stramm in den Fuß der Mitspieler erfolgen.
- Nach jedem Abspiel schnell zur nächsten Position weiterlaufen und sich dort wieder anstellen.

HAUPTTEIL 1:

Torschuss nach Rückpass

von Armin Friedrich (24.03.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- Auf der Grundlinie 1 Tor aufstellen und mit Torhütern besetzen
- Die Gruppen an den Positionshütchen aufstellen

Ablauf

- Der erste Spieler am äußeren Hütchen umdribbelt die Hütchen und passt diagonal auf den vor das Tor startenden Angreifer, der per Direktschuss abschließt.
- Anschließend die Positionen tauschen.

Variationen

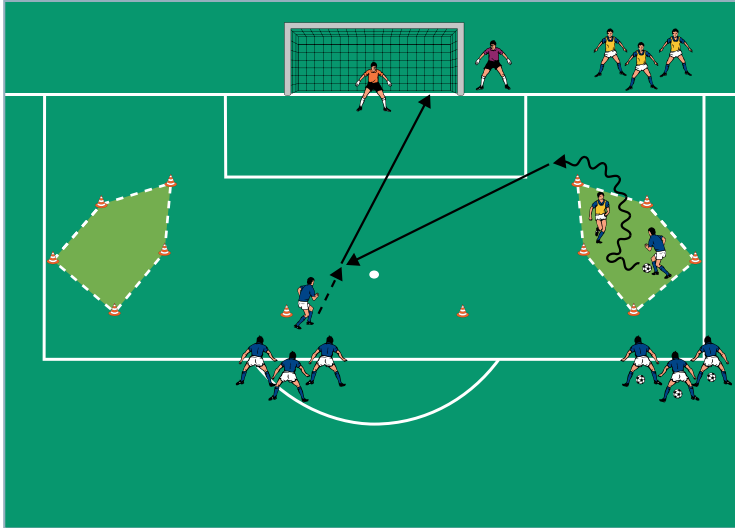
- Den Rückpass vor das Tor als Chipball auf die Brust spielen.
- Die Übung von der jeweils anderen Seite durchführen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe erzielt die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass sich die Außenspieler vor dem Zuspiel nach hinten in Passrichtung aufdrehen.
- Stramme Rückpässe in den Fuß des Mitspielers einfordern.
- Zielstrebig und platziert abschließen.

HAUPTTEIL 2: Torschuss nach 1 gegen 1 im Strafraum und Rückpass

von Armin Friedrich (24.03.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Slalomparcours entfernen und statt dessen diagonale Zweikampffelder errichten
- Angreifer und Verteidiger bestimmen und die Spieler auf den Positionen verteilen
- 1 Verteidiger im Feld postieren

Ablauf

- Der erste Außenspieler dribbelt ins Feld und versucht, im 1 gegen 1 über eine der Dribbellinien zu dribbeln.
- Gelingt dies, so passt er auf den vor das Tor startenden Mitspieler, der sofort abschließt.

Variationen

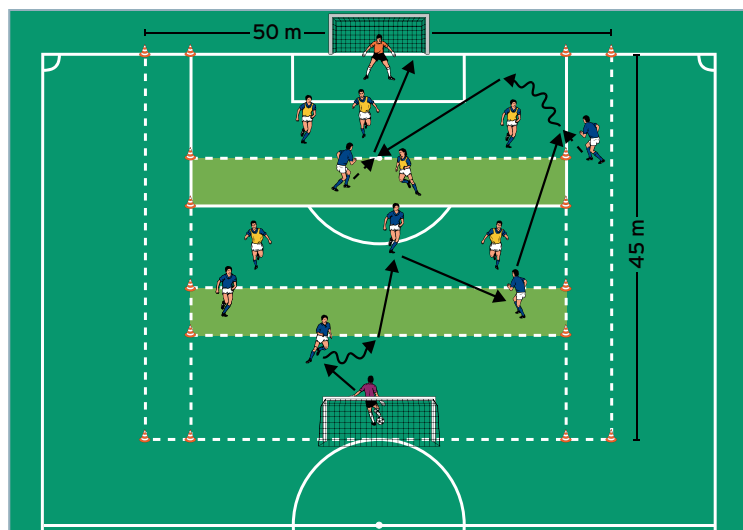
- Im Zentrum 2 Stürmer benennen, die vor dem Tor kreuzen.
- Den Rückpass als Chipball auf die Brust spielen.
- Die Übung von der jeweils anderen Seite durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger dürfen die Ballbesitzer nur in den Zweikampffeldern attackieren.
- Mit höchstem Tempo über die Linien dribbeln.
- Die Größe der Zweikampffelder dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: 6 gegen 6 plus Torhüter - Tore nach Rückpass

von Armin Friedrich (24.03.2015)



Organisation

- Ein 50 x 45 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- Vor den Toren je 1 Schusszone errichten
- 2 Teams zu je 6 Spielern bilden

Ablauf

- 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Gültige Treffer können nur nach einem Rückpass in eine der Schusszonen erzielt werden.

Variationen

- Treffer können von überall erzielt werden, Tore nach Rückpass aus der Zone zählen jedoch dreifach.
- Die Schusszonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Das Spielfeld dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Immer wieder die Situation zum Rückpass suchen.
- Mutig im 1 gegen 1 in den Strafraum ziehen und zielstrebig abschließen.