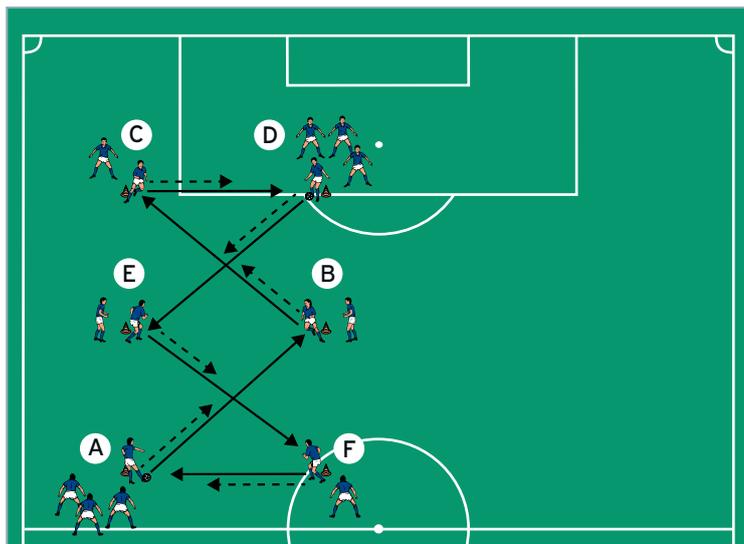


AUFWÄRMEN 1: Passen und Annehmen in offener Stellung

von Armin Friedrich (05.05.2015)



Organisation

- Vor dem Strafraum einen Passparcours aufbauen
- Die Spieler an den Stationen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben 1 Ball

Ablauf

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die Spieler passen sich in vorgegebener Reihenfolge zu und laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

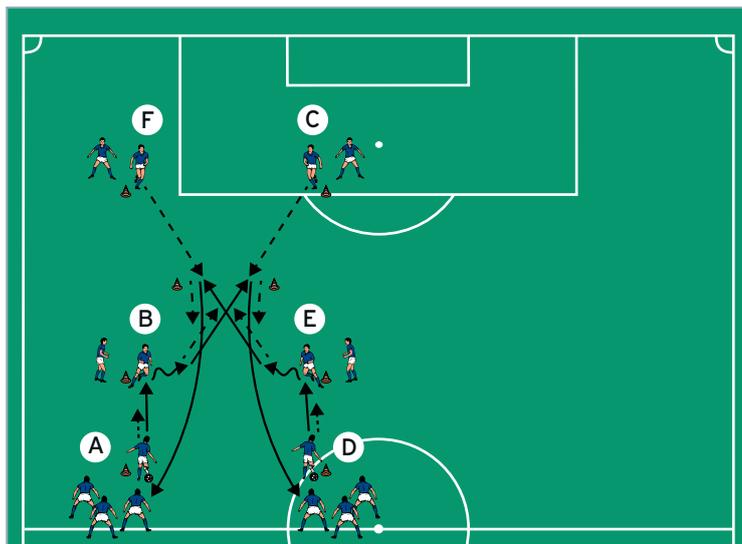
- Die Passrichtung ändern. Hierfür von F und C starten lassen.
- Bei B und E zusätzlich einen kleinen Slalomparcours errichten, der nach der Ballannahme durchdribbelt werden muss, ehe der Pass zur jeweils nächsten Position erfolgt.

Tipps und Korrekturen

- Stets mit der Innenseite des äußeren Fußes an- und mitnehmen, und dann mit dem jeweils anderen Fuß weiterpassen.
- Den Zuspielen mit einer Konterbewegung aktiv entgegenstarten.

AUFWÄRMEN 2: Passen und Entgegenstarten

von Armin Friedrich (05.05.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Im Zentrum des Parcours 2 weitere Hütchen aufstellen
- Die Spieler neu aufteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben 1 Ball

Ablauf

- Von A und D gleichzeitig starten: Die Spieler passen sich in vorgegebener Reihenfolge zu.
- C und F starten den Zuspielen von B und D zu den Positionshütchen im Zentrum entgegen und passen von dort zum jeweils nächsten Startspieler.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

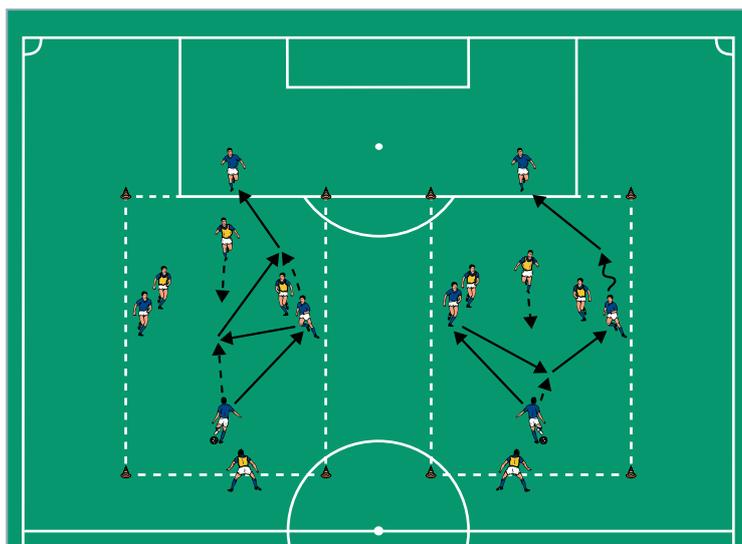
- C bzw. F müssen die zentralen Hütchen zunächst umdribbeln, ehe sie zu den jeweils nächsten Startspielern D und A passen.
- Die Positionen der zentralen Hütchen variieren.

Tipps und Korrekturen

- A und D sollen sich jeweils abstimmen und zeitlich leicht versetzt starten.
- Auf Blickkontakt vor den Abspielen achten.
- So zupassen, dass der diagonale Passempfänger möglichst direkt weiterspielen kann.

HAUPTTEIL 1: 3 plus 1 gegen 3 plus 1 - Pass in die Tiefe

von Armin Friedrich (05.05.2015)



Organisation

- Vor dem Strafraum zwei 20 x 30 Meter große Felder aufbauen
- 4 Teams einteilen und auf die beiden Felder verteilen
- Jede Mannschaft stellt 1 Zielspieler, der sich an der gegnerischen Grundlinie aufstellt

Ablauf

- 3 gegen 3 im Feld.
- Die Ballbesitzer versuchen, den eigenen Zielspieler hinter der gegnerischen Grundlinie anzuspielen (= 1 Punkt).

Variationen

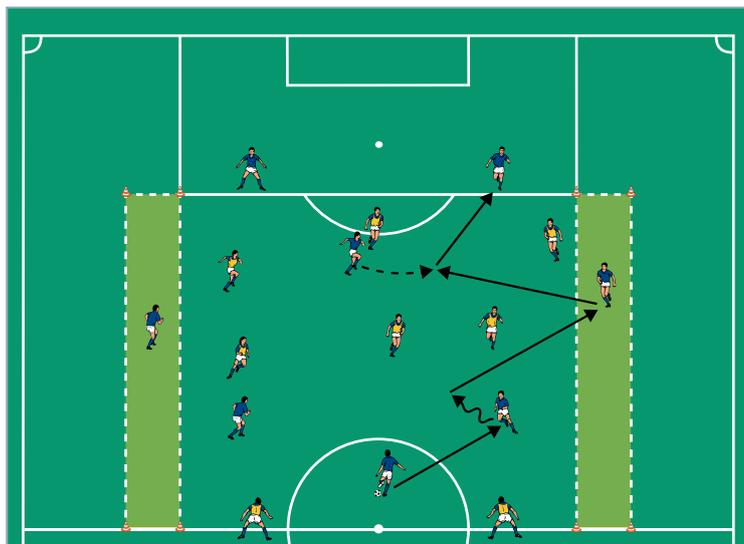
- Die Mannschaften müssen sich vor dem Pass zum Zielspieler mindestens 5-mal in den eigenen Reihen zuspielen.
- Neutrale Zielspieler bestimmen: Die Teams können zu einem beliebigen Zielspieler passen, um Punkte zu erzielen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welchem Team gelingt das schnellste Zuspiel zum Zielspieler?
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Im Feld Dreiecke bilden, um möglichst viele Passoptionen zu kreieren.
- Die Breite des Feldes möglichst vollständig nutzen.

HAUPTTEIL 2: Angriffsverhalten im 6 plus 2 gegen 6 plus 2

von Armin Friedrich (05.05.2015)



Organisation

- Zwischen Strafraum und Mittellinie ein 35 x 50 Meter großes Feld markieren
- An den Seiten 5 Meter breite Flügelzonen errichten
- 2 Teams einteilen
- Jede Mannschaft stellt 2 Zielspieler, die sich jeweils hinter der gegnerischen Grundlinie aufstellen

Ablauf

- 6 gegen 6 im Feld mit dem Ziel, einen der eigenen Mitspieler hinter der gegnerischen Grundlinie anzuspielen (= 1 Punkt).

Variationen

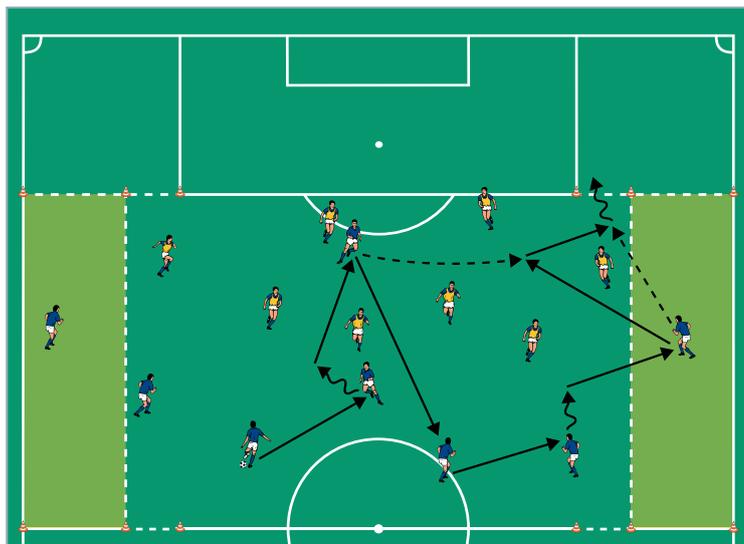
- Die Verteidiger dürfen die Außenzonen nicht betreten.
- Der Spieler, der einen Zielspieler anspielt, tauscht mit diesem sofort Position und Aufgabe.
- Neutrale Zielspieler bestimmen: Wird ein Zielspieler auf einer Seite angespielt, bleibt das erfolgreiche Team in Ballbesitz und wechselt sofort die Spielrichtung.

Tipps und Korrekturen

- Nur Flachpässe erlauben.
- Die Spieler korrigieren, wenn ein Passweg zum Zielspieler möglich gewesen wäre und dieser nicht erkannt wurde.
- Darauf achten, dass die Ballbesitzer die beiden Außenzonen besetzen und so auch die vollständige Breite des Feldes nutzen.
- Die Zielspieler regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: 8 gegen 8 mit Flügelzonen

von Armin Friedrich (05.05.2015)



Organisation

- Ein 35 x 70 Meter großes Feld markieren
- Auf den Grundlinien zwei 5 Meter breite Hütchentore errichten
- An den Seiten Flügelzonen markieren
- Die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- 8 gegen 8 auf die Hütchentore, die durchdribbelt werden müssen.

Variationen

- Die Hütchentore dürfen auch durchspielt werden.
- Vor einem gültigen Treffer muss mindestens ein Spieler in einer der Flügelzonen angespielt werden.
- Die Flügelzonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Zunächst nur Flachpässe zulassen.
- Im Kombinationsspiel immer wieder auch situative Steilpässe ins Zentrum einfordern.
- Darauf achten, dass die Ballbesitzer die beiden Außenzonen besetzen und so auch die vollständige Breite des Feldes nutzen.