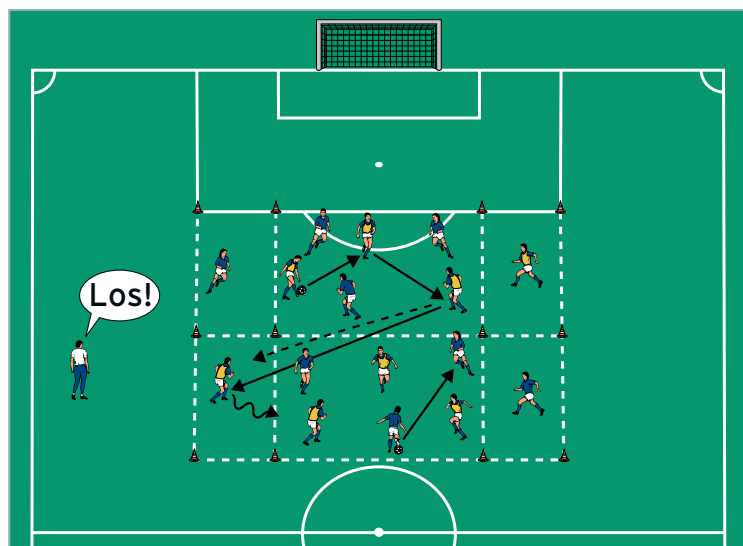


AUFWÄRMEN 1: Anspielmöglichkeiten auf den Außenpositionen

von Horst Hrubesch (19.05.2015)



Organisation

- Zwischen Strafraum und Mittelkreis 6 Zonen errichten (siehe Abbildung)
- 2 Mannschaften einteilen
- Jeweils 2 Außenspieler bestimmen und einander diagonal gegenüberstehend in den 4 äußeren Zonen postieren
- Jede Mittelzone zudem mit 3 Spielern beider Mannschaften besetzen

Ablauf

- In beiden Mittelzonen 3 gegen 3 auf Ballhalten.
- Auf ein Trainerkommando spielen die Ballbesitzer in beiden Mittelzonen jeweils diagonal nach außen zu ihrem Mitspieler.
- Der Außenspieler nimmt in die jeweils andere Mittelzone an und mit.
- Der Passgeber läuft seinem Abspiel in die Außenzone nach.
- Die übrigen Spieler in der Mittelzone wechseln so die Felder, dass in beiden Zonen wieder ein 3 gegen 3 entsteht.

Variationen

- Mit höchstens 3 Kontakten spielen.
- Die Anspiele auf die Außenpositionen müssen als Flugbälle erfolgen.
- Die Außenspieler verbleiben auf ihren Positionen und leiten den Ball in die jeweils andere Mittelzone weiter.

Tipps und Korrekturen

- Stets in Bewegung bleiben und so freilaufen, dass der Ballbesitzer möglichst immer 2 Anspielstationen hat.
- Die Positionen bzw. die Felder möglichst schnell wechseln, damit reibungslos weitergespielt werden kann.
- Beim Spiel auf Ballhalten in den Mittelzonen den kompletten Raum ausnutzen.
- Vor diesem Auftaktspiel als Einstimmung auf den Trainingsschwerpunkt laufen/spielen sich die Spieler individuell 5 bis 10 Minuten ein.