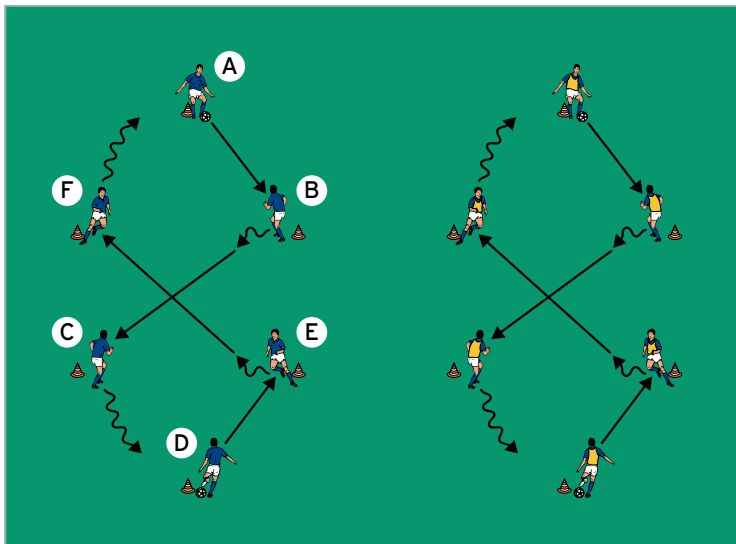


AUFWÄRMEN 1: Kreuz-Pässe

von Frank Engel (08.09.2015)



Organisation

- Zwei Passparcours nebeneinander markieren
- Zwei Mannschaften zu je 6 Spielern bilden
- Die Spieler auf die Positionen verteilen
- A und D jeweils mit Ball am Fuß

Ablauf

- A und D starten jeweils gleichzeitig.
- A passt zu B, der mit dem zweiten Kontakt zu C weiterleitet.
- C nimmt in die Bewegung mit und dribbelt zur Startposition.
- D spielt entsprechend über E zu F.
- Jeder Spieler rückt eine Position weiter.

Variationen

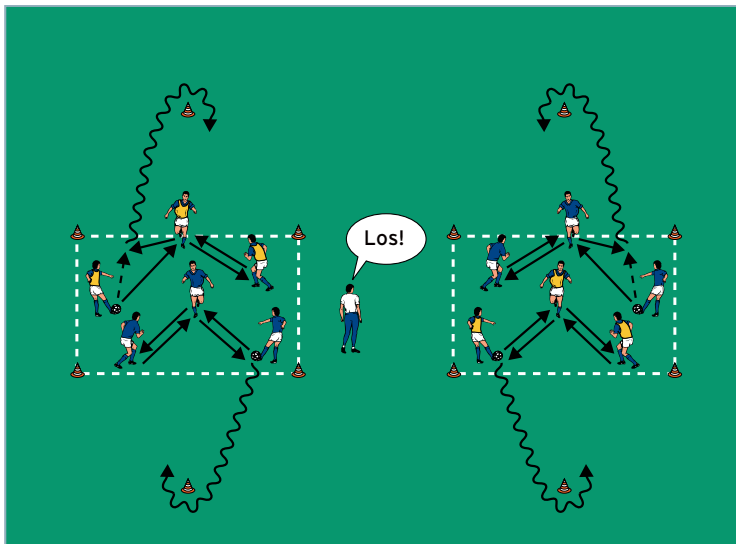
- C und F bauen eine frei wählbare Finte ins Dribbling ein.
- Der Trainer gibt die auszuführende Finte vor.
- Nur direkt spielen.

Tipps und Korrekturen

- Beide Gruppen üben möglichst synchron.
- Sie sprechen sich dazu untereinander ab.
- Zu Beginn der Übung steht die Genauigkeit der Zuspiele im Mittelpunkt.
- Später das Tempo steigern.
- Auf möglichst flaches Passspiel achten.

AUFWÄRMEN 2: Team-Passspiel

von Frank Engel (08.09.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zwischen den Markierungen je ein Feld errichten
- 4 Gruppen zu je 3 Spielern bilden und jeweils 2 Teams auf die Felder verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf die Aktion.
- Die Spieler müssen nun schnellstmöglich 4 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- Der Empfänger des vierten Passes nimmt in die Bewegung mit und umdribbelt ein Hütchen außerhalb des Feldes.
- Anschließend dribbelt er ins Feld zurück.

Variationen

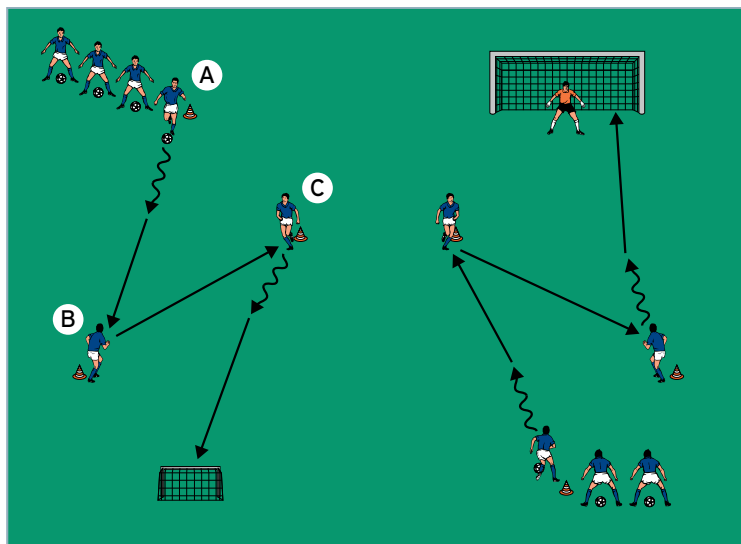
- Wettbewerb: Die Mannschaft, die zuerst wieder das Feld erreicht, erhält 1 Punkt.
- Ein Turnier im Modus 'jeder gegen jeden' spielen.
- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Nur Direktspiel erlauben.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler passen sich zur Gewöhnung zunächst frei und im lockeren Tempo in der Gruppe zu.
- Nach dem Kommando des Trainers muss jeder Spieler der Gruppe in die Aktion eingebunden werden.
- Auf ein sauberes Passspiel mit der Innenseite achten.

HAUPTTEIL 1: In die Tiefe kombinieren

von Frank Engel (08.09.2015)



Organisation

- Zwei Passparcours nebeneinander markieren
- Vor einem Parcours ein Minitor und vor dem anderen gegenüber ein großes Tor mit Torhüter errichten
- Zwei Teams zu 6 und 5 Spielern bilden
- Die Mannschaft mit 5 Spielern verteilt sich am Parcours mit Großtor, die andere am Parcours mit Minitor
- Die Spieler auf die Positionen verteilen
- A jeweils mit Ball

Ablauf

- A dribbelt ins Feld und passt scharf zu B.
- B lässt direkt auf C prallen.
- C nimmt in die Bewegung mit und schießt ab.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

Variationen

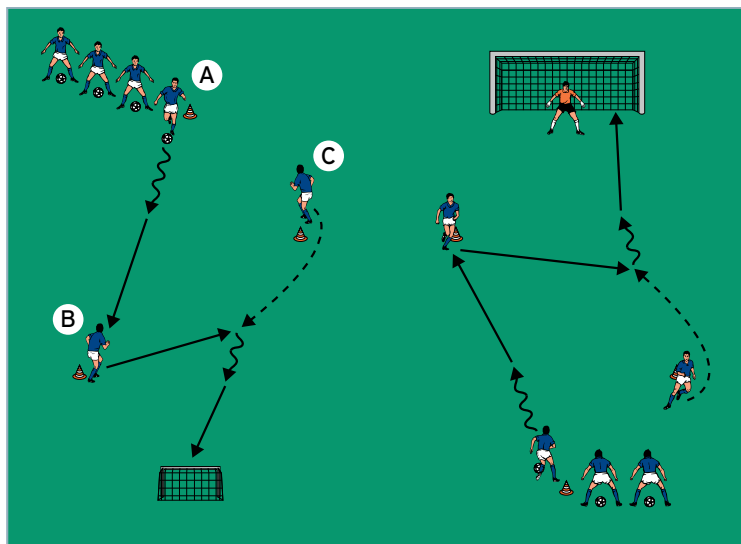
- Wettbewerb: Für jeden Treffer auf das große Tor 2 Punkte und auf das kleine Tor 1 Punkt vergeben.
- Nur Direktspiel erlauben.
- Die Spieler passen und schießen nur mit links/rechts.

Tipps und Korrekturen

- Möglichst flach und präzise passen.
- Zielstrebig abschließen.
- Mit Tempo andribbeln.
- Möglichst mit dem ersten Kontakt mitnehmen und dem zweiten abschließen.

HAUPTTEIL 2: In die Tiefe überspielen

von Frank Engel (08.09.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Spieler auf die Positionen verteilen
- A jeweils mit Ball

Ablauf

- C fordert ein Zuspiel von A und startet so die Aktion.
- A spielt jedoch tief zu B.
- B legt quer in den Raum zu C, der einläuft, in die Bewegung mitnimmt und abschließt.

Variationen

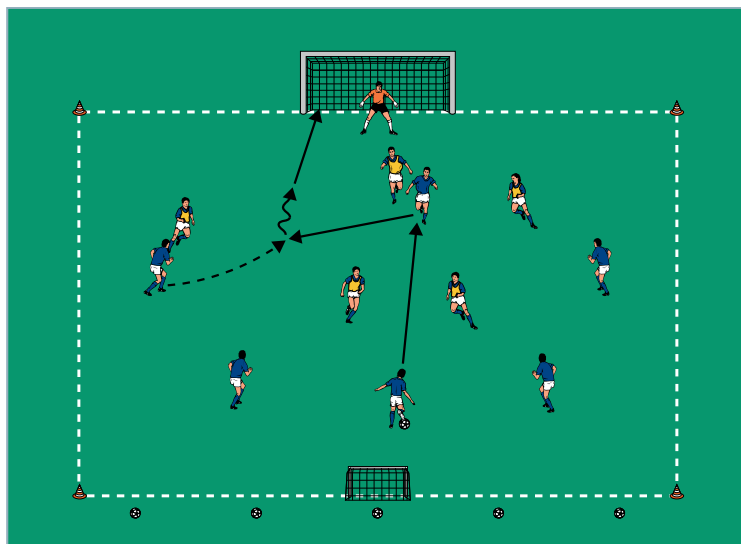
- C baut vor dem Torschuss eine beliebige Finte (z.B. Übersteiger, Schere usw.) ins Dribbling ein.
- Nur Direktspiel erlauben.
- B legt zurück zu A, der in den Lauf von C spielt.

Tipps und Korrekturen

- Der Ablauf unterscheidet sich nur unwesentlich von der Vorübung.
- Die Positionen gegebenenfalls etwas enger zusammenlegen.
- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Den Ablauf kontrolliert aber mit hohem Tempo durchspielen.
- Auf eine angemessene Passhärte achten.

SCHLUSSTEIL: In Überzahl angreifen

von Frank Engel (08.09.2015)



Organisation

- Ein 40-x-40-Meter-Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter und gegenüber 1 Minitor errichten
- Die Bälle hinter der Grundlinie mit dem Minitor verteilen
- 2 Mannschaften zu 5 und 6 Spielern bilden, die Unterzahlmannschaft spielt mit dem Torhüter auf das Minitor

Ablauf

- Die Überzahlmannschaft greift auf das große Tor an.
- Jede Aktion wird von der Überzahlmannschaft gestartet.
- Nach 5 Minuten die Seiten und Aufgaben wechseln.

Variationen

- Überzahl spielt mit maximal 3 Kontakten.
- Bei einem Treffer auf das Minitor wechselt das Angriffsrecht.
- Das Überzahlteam darf nur direkt abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Die Überzahlmannschaft sollte aus einem sicheren Spielaufbau versuchen, gelernte Passfolgen in die Kombination einzubauen.
- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Sobald alle Bälle verspielt sind, eine kurze Pause machen und die Bälle zusammenholen lassen.
- Beide Teams bestimmen einen Mannschaftskapitän, der die erzielten Treffer jeweils laut mitzählt.