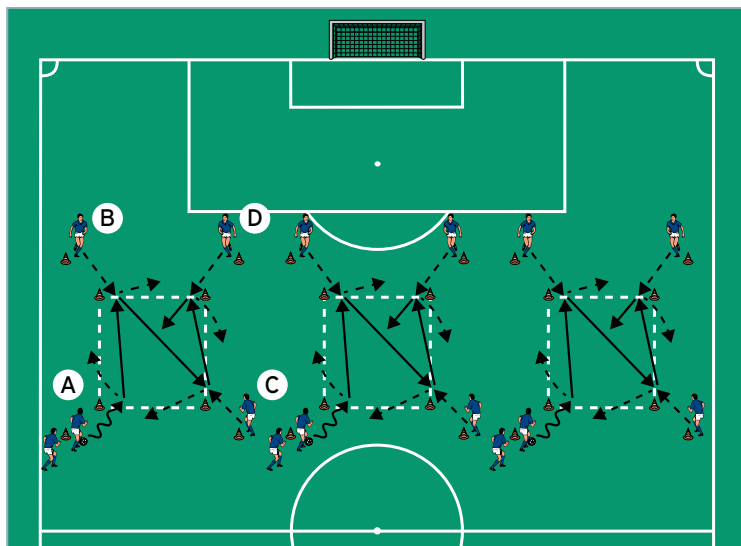


AUFWÄRMEN 1: Pass-Timing I

von Armin Friedrich (08.09.2015)



Organisation

- 3 Felder aufbauen
- 5 Meter hinter jedem Eckhütchen je 1 weiteres Hütchen markieren
- Die Spieler an den Stationen verteilen, wobei das Starthütchen doppelt besetzt sein muss
- Die Startspieler haben je 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, der auf C weiterleitet.
- Anschließend passt C zu D, der zurück zum jeweils nächsten Spieler bei A passt usw.
- Alle Passgeber laufen nach ihren Abspielen zur im Uhrzeigersinn nächsten Position und stellen sich dort wieder an.

Variationen

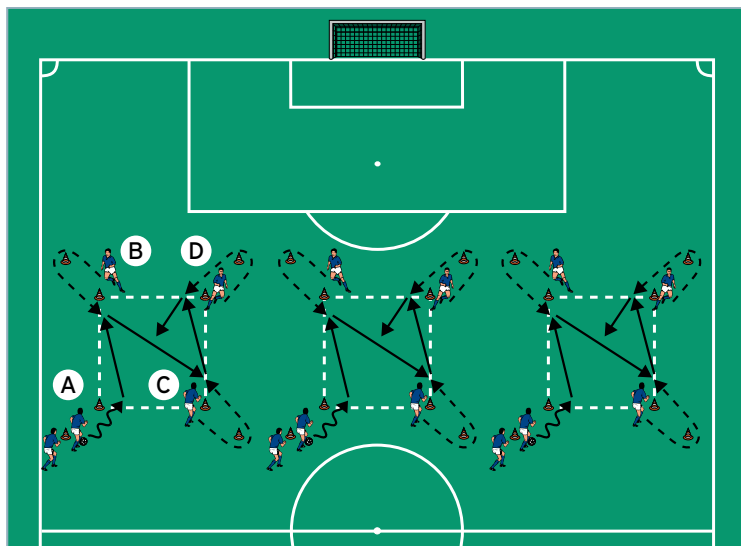
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass alle Passempfänger den Zuspielen nach einem Blickkontakt mit dem Passgeber aktiv entgegenstarten.
- Schnell hin zum Ball laufen und sofort in die neue Passrichtung an- und mitnehmen.

AUFWÄRMEN 2: Pass-Timing II

von Armin Friedrich (08.09.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt starten die Passempfänger an den Eckhütchen und umlaufen das hintere Hütchen, ehe sie die Zuspiele zum jeweils nächsten Spieler weiterleiten.

Variationen

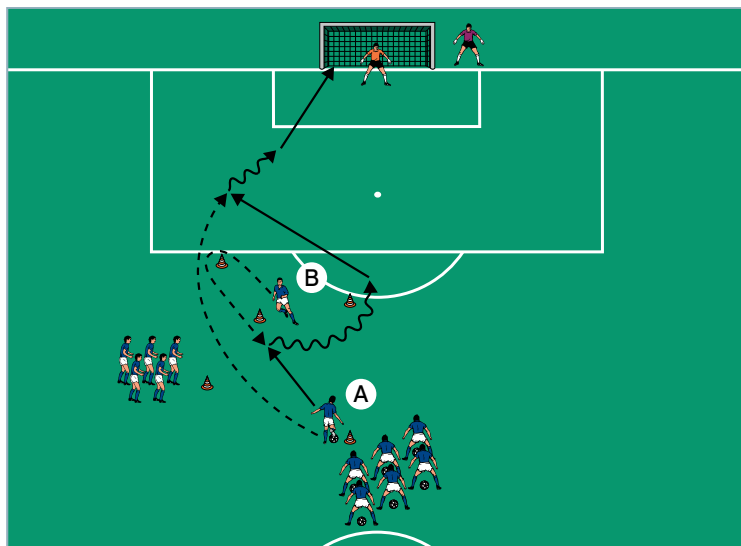
- Den Abstand und die Position des hinteren Hütchens variieren (weiter/näher, seitlich versetzt usw.).
- Die Feldgröße variieren und so die Passdistanzen verändern.

Tipps und Korrekturen

- Den Mitspieler beobachten und den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- Eine hohe Konzentration der Spieler fordern, um mehrere Durchgänge ohne Ballverlust schaffen zu können.

HAUPTTEIL 1: Hinterlaufen im Zentrum

von Armin Friedrich (08.09.2015)



Organisation

- Vor einem Tor mit Torhüter mehrere Positionshütchen errichten
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- B umläuft das hintere Hütchen und dem Zuspiel von A entgegen.
- A passt zu B, der zum Passhütchen an- und mitnimmt.
- Gleichzeitig hinterläuft A den Ballbesitzer B.
- B legt in den Lauf von A ab.
- Dieser nimmt kurz an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.

Variationen

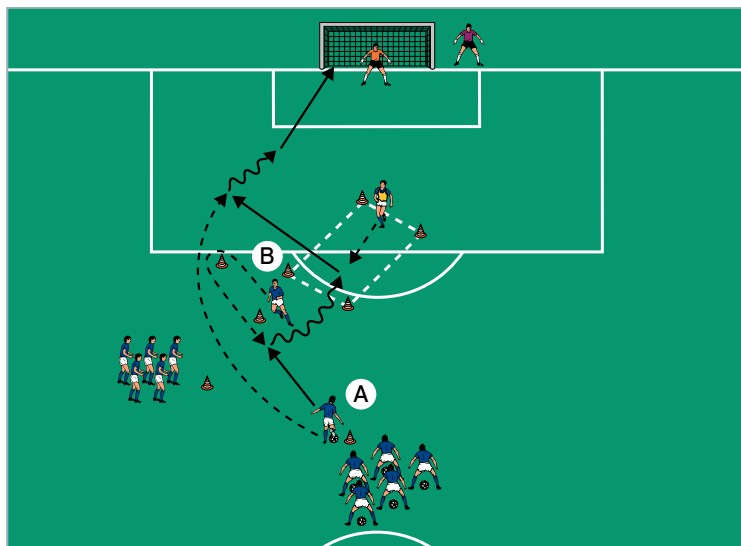
- Über die jeweils andere Seite spielen.
- A muss per Direktschuss abschließen.
- B darf alternativ auch selbst auf das Tor mit Torhüter abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Beim Umlaufen des hinteren Hütchens den Blickkontakt zum Passgeber stets aufrecht erhalten.
- Das Hütchen mit höchstem Tempo umlaufen, um einen Bewegungsvorsprung zum imaginären Gegenspieler zu erhalten.
- Zielstrebig abschließen!

HAUPTTEIL 2: Hinterlaufen im Zentrum mit Verteidiger

von Armin Friedrich (08.09.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich ein Feld markieren
- 1 Verteidiger bestimmen und hinter dem Feld aufstellen

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dribbelt B nach dem Zuspiel von A ins Feld und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger erneut auf den hinterlaufenden A abzulegen.
- Alternativ darf B auch selbst auf das Tor mit Torhüter abschließen.

Variationen

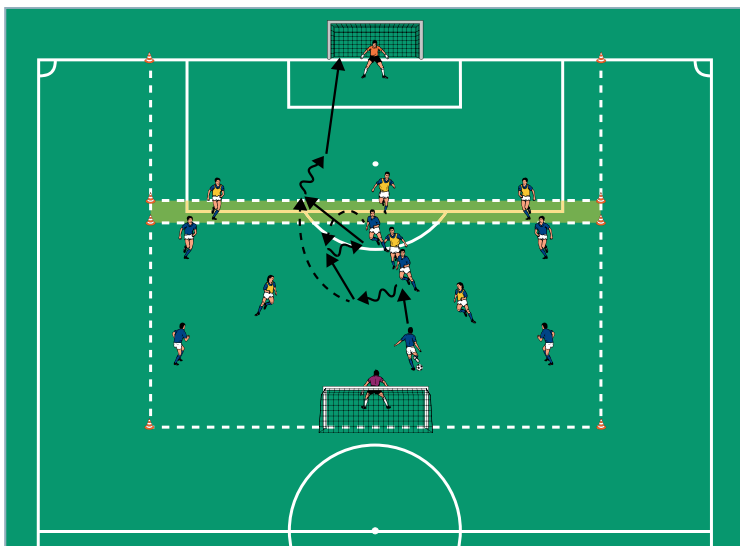
- Die Positionen der Angreifer sowie des Verteidigers variieren.
- B läuft nach dem erneuten Abspiel auf A weiter in Richtung Tor. A darf alternativ erneut auf B querlegen.

Tipps und Korrekturen

- Nicht zu früh abspielen. Den Verteidiger zunächst im 1 gegen 1 binden.
- Darauf achten, dass der hinterlaufende Mittelfeldspieler nicht ins Abseits läuft.
- Den Verteidiger regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Angriffs-Spiel nach Entgegen- kommen und Hinterlaufen

von Armin Friedrich (08.09.2015)



Organisation

- Ein Feld mit Toren mit Torhütern errichten
- An der Strafraumlinie eine 2 Meter breite Zone markieren
- 2 Teams bilden (7 Angreifer und 6 Verteidiger)

Ablauf

- 7 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Gültige Treffer können nur nach einem Zuspiel auf einen entgegenstartenden Angreifer erzielt werden, nachdem sich dieser zuvor in die Zone abgesetzt hatte ("in die Tiefe - raus aus der Tiefe").
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

Variationen

- Die Zone entfernen und die Angreifer aus dem Strafraum entgegenstarten lassen.
- Treffer können von überall erzielt werden. Tore nach Zuspielen auf einen entgegenstartenden Angreifer zählen dreifach.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Als Angreifer die Außenpositionen besetzen, um möglichst viel Platz im Zentrum zu schaffen.
- Die Mittelfeldspieler sollen nach ihren Zuspielen versuchen, die Angreifer vor das Tor zu hinterlaufen.