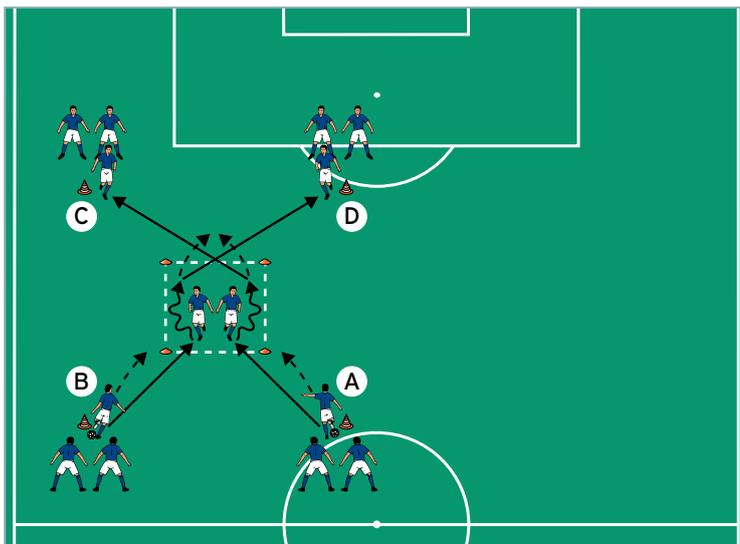


AUFWÄRMEN 1: Passen und Aufdrehen I

von Guido Streichsbier (07.02.2017)



Organisation

- Ein 25 x 25 Meter großes Feld aufbauen
- Im Zentrum ein 10 x 10 Meter großes Aktionsfeld abstecken
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- 2 Spieler starten zunächst im Aktionsfeld

Ablauf

- A und B passen jeweils auf einen Passempfänger im Zentrum, die auf C bzw. D weiterleiten.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen nach.
- Anschließend passen C und D auf die Zentrumsspieler, die auf A und B weiterleiten usw.

Variationen

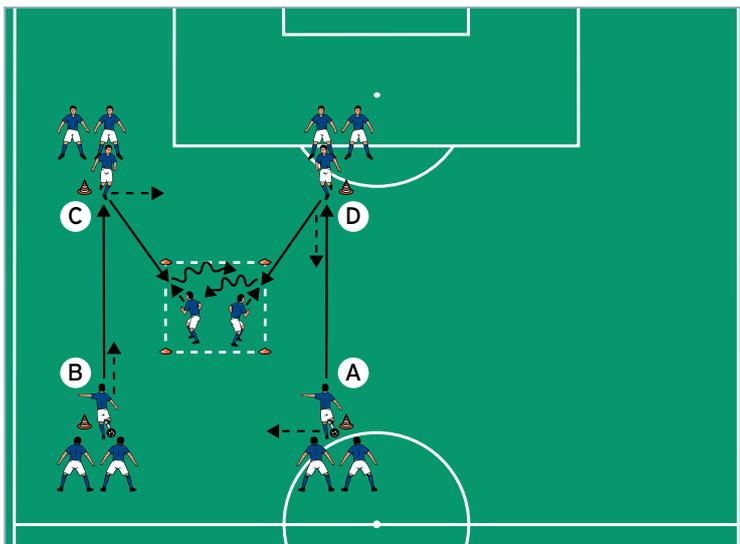
- Die Außenspieler spielen einen Doppelpass mit den Zentrumsspielern und passen dann zur diagonal entgegengesetzten Seite weiter.
- Die Zentrumsspieler müssen spätestens mit dem dritten Kontakt zur diagonal gegenüberliegenden Seite passen.

Tipps und Korrekturen

- Den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- Schon vor der Ballannahme zur jeweils anderen Seite aufdrehen.
- Präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers fordern.

AUFWÄRMEN 2: Passen und Aufdrehen II

von Guido Streichsbier (07.02.2017)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Zentrumsspieler bestimmen

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passen A zunächst zu D bzw. B zu C.
- Die Passempfänger spielen zu den Zentrumsspielern weiter, die kurz an- und mitnehmen und zur jeweils diagonal gegenüberliegenden Seite zurück auf die jeweils nächsten Spieler an den Starthütchen passen.
- Die Außenspieler rücken jeweils im Uhrzeigersinn eine Position weiter.

Variationen

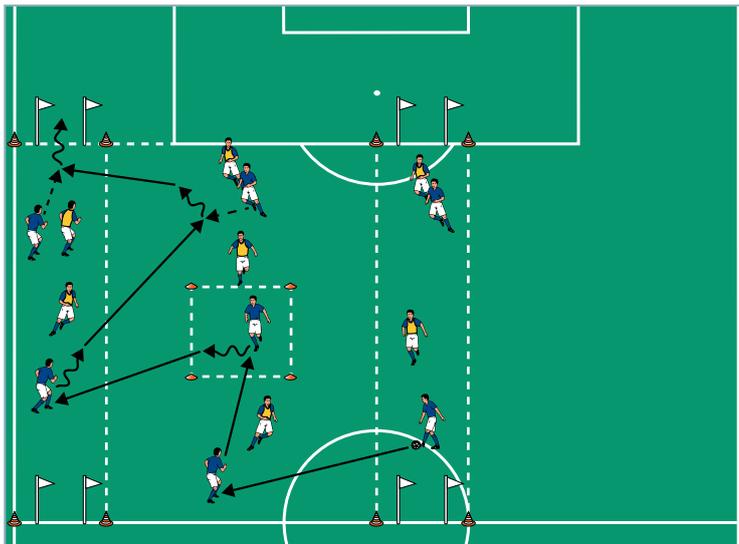
- Die äußeren Passempfänger müssen im Direktspiel auf die Zentrumsspieler weiterleiten.
- Die zentralen Spieler lassen die Zuspiele jeweils prallen und fordern dann das jeweils nächste Zuspiel von der diagonal gegenüberliegenden Seite.

Tipps und Korrekturen

- Präzise Pässe in den Fuß der Passempfänger fordern.
- Auf ein korrektes Timing beim Entgegenstarten achten.
- Die Zentrumsspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 1: Positions-Spiel mit Außenzonen

von Guido Streichsbier (07.02.2017)



Organisation

- Ein 45 x 35 Meter großes Feld mit Außenzonen markieren
- Im Zentrum ein 10 x 10 Meter großes Quadrat errichten
- Auf den Grundlinien je zwei 6 Meter breite Stangentore aufstellen
- 2 Mannschaften bilden

Ablauf

- 7 gegen 7 auf die Stangentore, die durchdribbelt werden müssen.
- Bei Ballbesitz orientiert sich ein Spieler ins Quadrat, wo er nicht angegriffen werden darf.
- Die Ballbesitzer dürfen erst nach einem Zuspiel ins Zentrum durch eines der gegenüberliegenden Stangentore dribbeln.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, wechselt sofort das Angriffsrecht.

Variationen

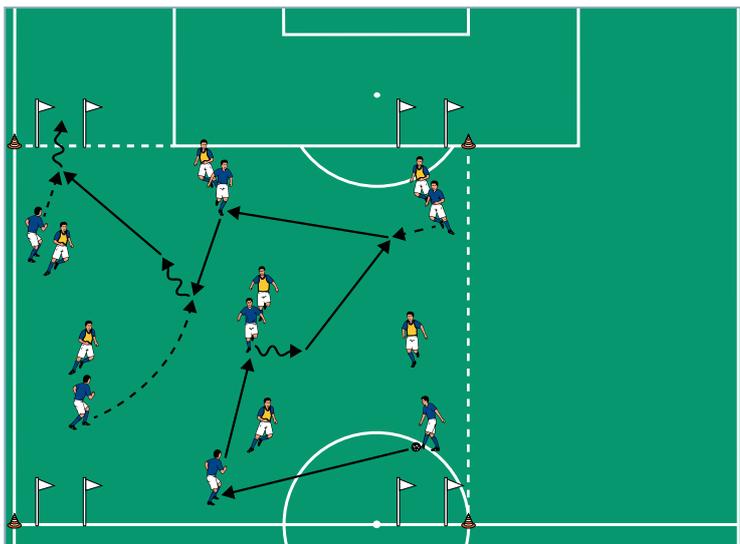
- Die Verteidiger dürfen auch im mittleren Quadrat attackieren.
- Die Ballbesitzer müssen neben dem Zentrumsspieler auch je einen Außenspieler auf beiden Seiten angespielt haben, bevor sie frei spielen dürfen.

Tipps und Korrekturen

- Stehen keine Stangen zur Verfügung, alternativ Hütchentore errichten.
- Die Spieler im Quadrat sollen sich möglichst aufdrehen oder direkt prallen lassen.

HAUPTTEIL 2: Positions-Spiel auf 4 Stangentore

von Guido Streichsbier (07.02.2017)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Die Zonen entfernen

Ablauf

- 7 gegen 7 auf die Stangentore, die durchdribbelt werden müssen.

Variationen

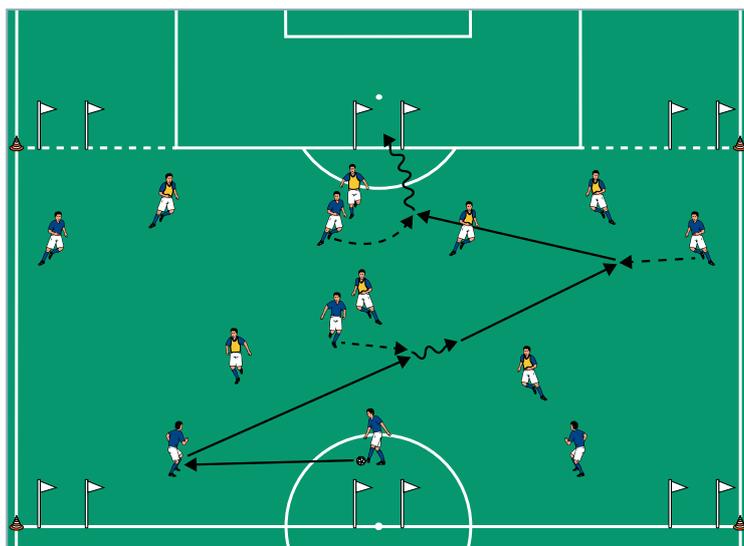
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Die Stangentore verkleinern. Jetzt dürfen die Ballbesitzer auch per Zielschuss auf die Stangentore abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen bei Ballbesitz die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- Ein schnelles Kombinationsspiel einfordern.
- Möglichst schnell zur jeweils anderen Seite aufdrehen und zielstrebig in Richtung der gegnerischen Stangentore dribbeln.
- Stehen keine Stangen zur Verfügung, alternativ Hütchentore errichten.

SCHLUSSTEIL: Positions-Spiel auf 6 Stangentore

von Guido Streichsbier (07.02.2017)



Organisation

- Ein 35 x 70 Meter großes Feld mit 6 Stangentoren errichten
- 2 Teams einteilen

Ablauf

- 7 gegen 7 auf jeweils 3 Stangentore, die durchdribbelt werden müssen.

Variationen

- Die Ballbesitzer müssen zunächst 10 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe sie durch eines der Hütchentore dribbeln dürfen.
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Stangentore verkleinern. Jetzt dürfen die Ballbesitzer auch per Zielschuss auf die Stangentore abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- Die Seiten stetig wechseln, um gezielt Lücken zu erkennen.
- Zielstrebig auf die Stangentore zudribbeln.