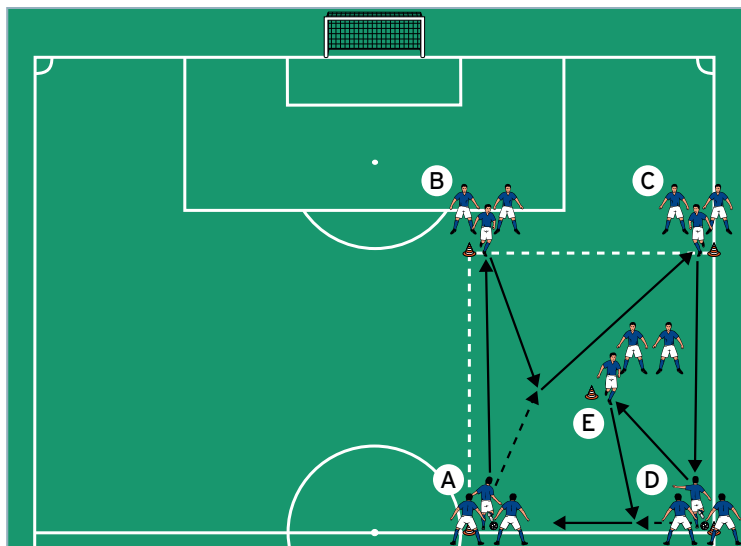


AUFWÄRMEN 2: Passkombination

von Frank Kramer (21.02.2017)



Organisation

- Das Feld beibehalten
- Im Zentrum 1 Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler an den Positionen verteilen
- Die ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball

Ablauf

- A spielt einen Doppelpass mit B und passt dann auf C weiter.
- C passt auf D, der einen Doppelpass mit E spielt.
- Anschließend spielt C zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Spieler laufen im Uhrzeigersinn zur jeweils nächsten Station.

Variationen

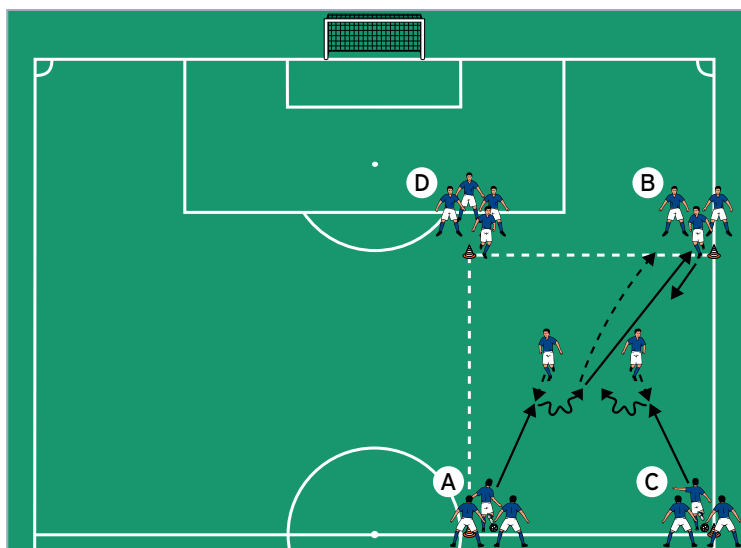
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Die Spielrichtung wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Flache Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- Präzise vor den Körper zuspielen.

AUFWÄRMEN 1: Entgegenkommen, drehen und passen

von Frank Kramer (21.02.2017)



Organisation

- Ein 30 x 30 Meter großes Quadrat aufbauen
- 2 Spieler im Zentrum postieren
- Alle übrigen Spieler an den Eckhütchen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben 1 Ball

Ablauf

- A und C passen jeweils auf einen zentralen Spieler, der kurz an- und mitnimmt und diagonal zu B bzw. D zur anderen Seite passt.
- Die zentralen Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils anderen Seite nach.
- Die Passgeber A und C rücken ins Zentrum.
- Anschließend starten B und D die nächste Aktion von der anderen Seite usw.

Variationen

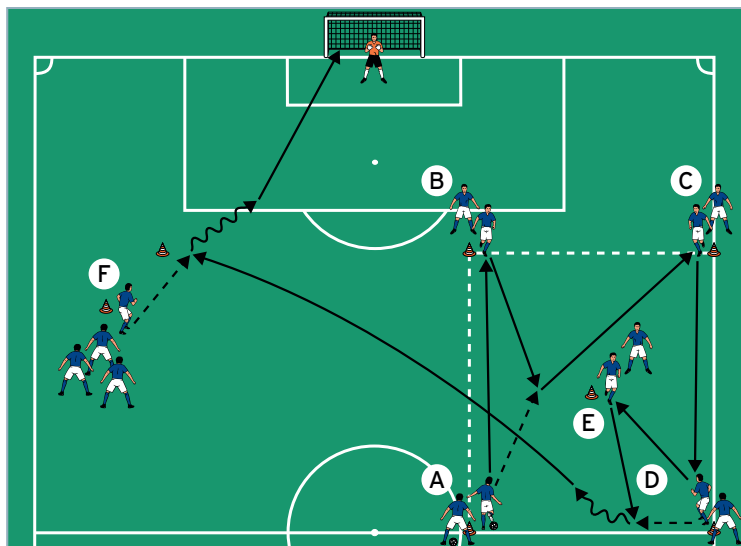
- Die zentralen Spieler können zu einem frei wählbaren Eckspieler auf der jeweils anderen Seite weiterspielen.
- Die zentralen Spieler lassen die Zuspiele prallen, und die jeweiligen Passgeber spielen zur anderen Seite weiter.

Tipps und Korrekturen

- Den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.
- Die Passempfänger im Zentrum sollen mit der Ballannahme sofort aufdrehen.
- Präzise Pässe in den Fuß der Mitspieler fordern.

HAUPTTEIL 1: Passkombination am Flügel mit Diagonalball

von Frank Kramer (21.02.2017)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter sowie an der gegenüberliegenden Strafraumecke 2 Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- Grundablauf wie in Aufwärmen 2.
- Jetzt spielt D abschließend einen Flugball auf F, der in Richtung Strafraum dribbelt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- Die Positionen im Uhrzeigersinn wechseln.
- Der Torschütze holt seinen Ball und stellt sich bei A wieder an.

Variationen

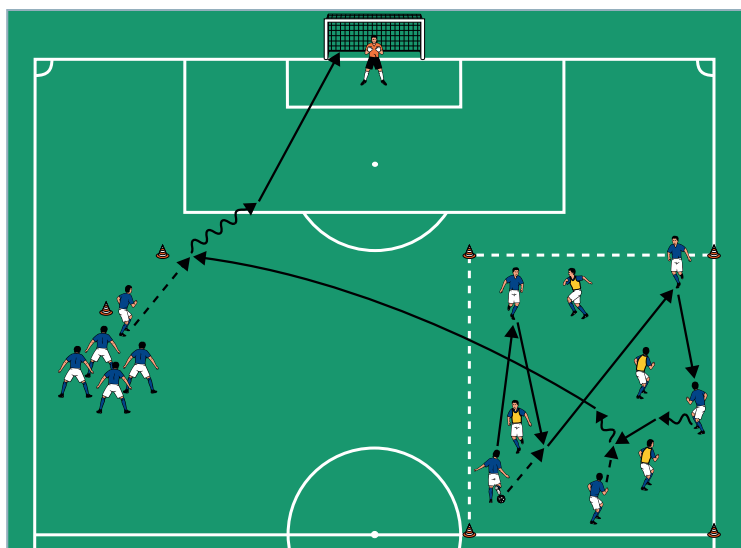
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Über die jeweils andere Seite spielen.

Tipps und Korrekturen

- Präzise Diagonalbälle mit dem Vollspann spielen.
- F soll mit höchstmöglichem Tempo in Richtung Strafraum ziehen und zielstrebig abschließen.

HAUPTTEIL 2: Kombinationsspiel am Flügel mit Diagonalball

von Frank Kramer (21.02.2017)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Das zentrale Hütchen entfernen
- 4 Verteidiger bestimmen und im Feld positionieren
- Alle übrigen Spieler agieren als Angreifer
- 5 Angreifer im Feld aufstellen, alle übrigen positionieren sich als Torschützen am Positionshütchen auf der anderen Seite

Ablauf

- 5 gegen 4 auf Ballhalten.
- Die Angreifer versuchen, 5 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- Gelingt dies, so versuchen die Ballbesitzer per Flugball in den Lauf des Angreifers auf der anderen Seite zu spielen.
- Dieser nimmt in Richtung Strafraum an und mit und schließt ab.

Variationen

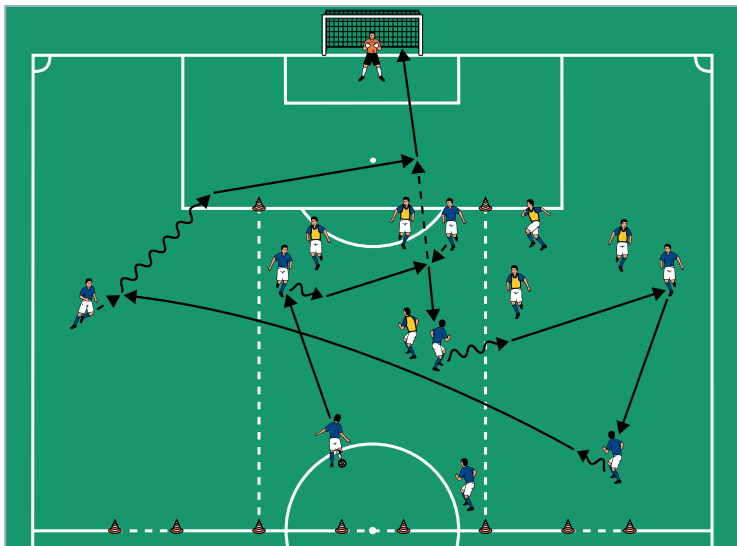
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Ballbesitzer sollen so aus der Drucksituation herauskombinieren, dass der finale Passgeber genügend Raum für den Diagonalball hat.
- Die Positionen regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Spielverlagerung nach Kombinationsspiel

von Frank Kramer (21.02.2017)



Organisation

- Auf einer Spielfeldhälfte 1 Tor mit Torhüter sowie gegenüber 3 Hütchentore markieren
- Das Feld bis zum Strafraum in 3 Längszonen aufteilen
- 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen

Ablauf

- 8 gegen 6 auf das Tor mit Torhüter sowie die Hütchentore.
- Die Angreifer versuchen, auf einer Seite des Feldes 6 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- Gelingt dies, so versuchen sie, per Diagonalball auf einen Mitspieler in der anderen Außenzone zu verlagern.
- Anschließend freies Spiel.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie direkt auf die Hütchentore.

Variationen

- Zunächst im 7 gegen 6 nur auf 2 Zonen spielen und 1 weiteren Angreifer als Empfänger des Diagonalballs fest in der gegenüberliegenden Zone postieren.
- Die Zonen entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Diagonalbälle auf den anderen Flügel achten.
- Die Flugbälle dürfen nicht zu hektisch gespielt werden. Dafür etwas nach hinten absetzen, um nicht sofort unter Gegnerdruck zu stehen.