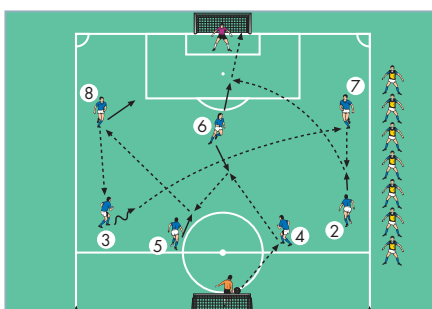


AUFWÄRMEN 2: 7 gegen 0

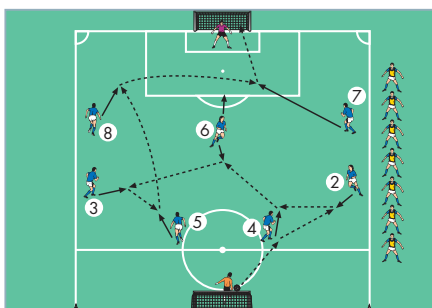
von Frank Engel (27.02.2014)



Übung 1



Übung 2



Organisation

- Auf der Grund- und 20 Meter hinter der Mittellinie 2 Tore mit Torhütern errichten
- 2 Mannschaften einteilen
- 1 Mannschaft im Feld postieren

Ablauf

Übung 1

- Die Torhüter leiten im Wechsel jede Aktion mit einem Abwurf zu einem Innenverteidiger ein.
- 4 passt zu 6, der zu 5 prallen lässt. 5 leitet das Zuspiel zu 8 weiter, der entgegenkommt und auf 3 prallen lässt.
- 3 nimmt den Ball kurz nach vorne mit und verlagert das Spiel mit einem diagonalen Flugball.
- 7 lässt auf 2 prallen, der auf die in die Mitte startenden 6 und 8 flankt.
- Anschließend startet die nächste Mannschaft.

Übung 2

- Die Torhüter leiten im Wechsel jede Aktion mit einem Abwurf zu einem Innenverteidiger ein.
- 4 passt zu 2, der prallen lässt.
- 4 leitet den Rückpass direkt in die Tiefe weiter. 6 nimmt den Ball nach hinten mit und verlagert das Spiel.
- 3 lässt direkt auf 5 prallen, der anschließend in den Lauf von 8 weiterleitet.
- 8 nimmt das Zuspiel nach vorne mit und flankt.

Variationen

- Keinen festen Spielzug vorgeben. Nach 6 freien Zuspielen zum Tor kombinieren.
- Beide Mannschaften üben gleichzeitig in entgegengesetzter Spielrichtung.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler positionsspezifisch einteilen.
- Jeden Spielzug durch ein genaues Passspiel zum Abschluss bringen.
- Druckvolle Zuspiele fordern!
- Auf das Spiel ohne Ball und die Ballan- und -mitnahme in die Bewegungsrichtung achten!
- Nach einigen Durchgängen den Spielzug variieren.