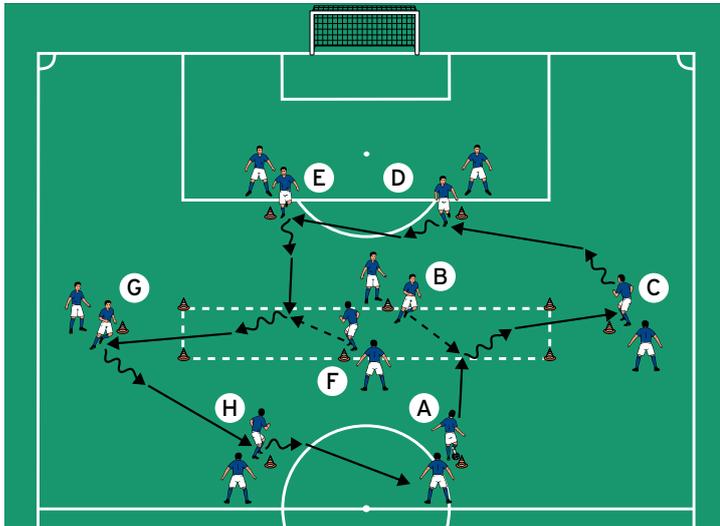


## THEMA: POSITIONSTRAINING DER ZENTRAL-OFFENSIVEN



### AUFWÄRMEN 1:

### GETIMTES ENTGEGENKOMMEN UND PASSEN

#### ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum eine 40 x 10 Meter große Zone markieren
- ▶ Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

#### ABLAUF

- ▶ A passt zum entgegenkommenden B, der kurz an- und mitnimmt und quer auf C spielt.
- ▶ C nimmt nach vorne mit und passt zu D, der auf E weiterleitet.
- ▶ E passt zum entgegenkommenden F, der ebenfalls kurz an- und mitnimmt und auf G spielt.
- ▶ G nimmt mit und passt auf H.
- ▶ H spielt zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter usw.
- ▶ Die Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

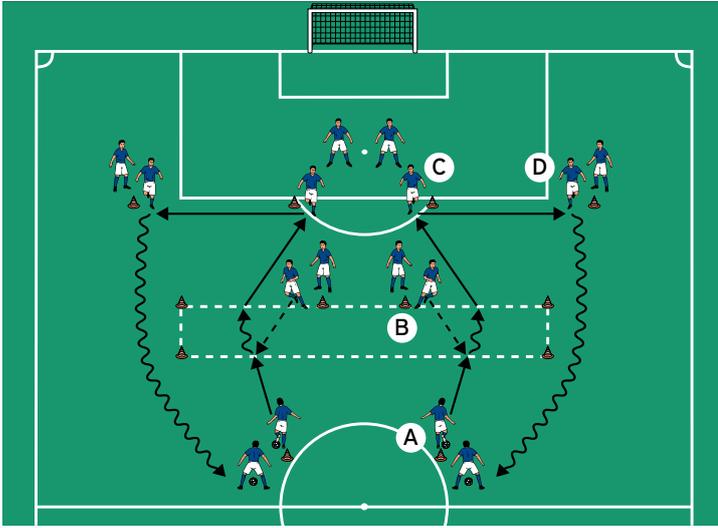
#### VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball.
- ▶ A, D, E und H müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ B und F laufen den Zuspielen jeweils diagonal entgegen.
- ▶ Darauf achten, dass B und F bei der Ballannahme direkt nach vorne hin aufdrehen.
- ▶ Stramme Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.

## THEMA: POSITIONSTRAINING DER ZENTRAL-OFFENSIVEN



### AUFWÄRMEN 2:

### GETIMTES ENTGEGENKOMMEN UND PASSEN MIT DRIBBLING

#### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Positionshütchen leicht umstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

#### ABLAUF

- ▶ Über beide Seiten gleichzeitig spielen: A passt zum entgegenkommenden B, der aufdreht und zu C spielt.
- ▶ C leitet zu D weiter, der zu A zurückdribbelt.
- ▶ Die Spieler folgen jeweils ihren Zuspielen.

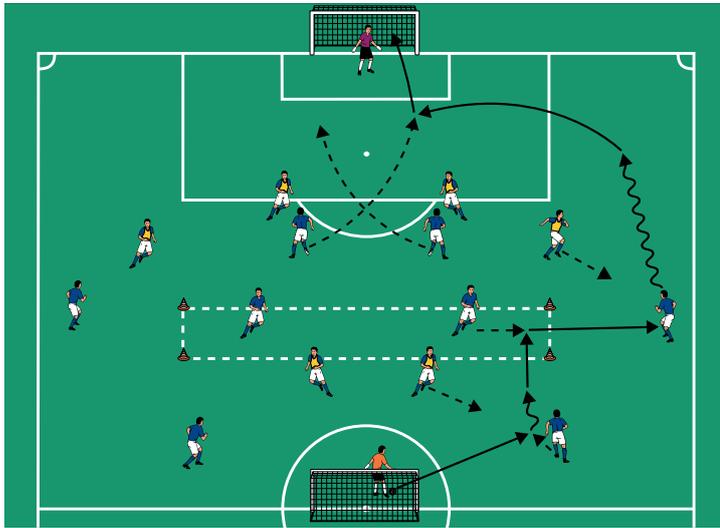
#### VARIATIONEN

- ▶ B muss mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Spieler von C müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Die Spieler von A passen zu den jeweils entfernten Spielern von B, sodass sich die Zuspiele kreuzen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler von B sollen sich per Schulterblick in alle Richtungen orientieren, ehe sie den Zuspielen entgegenstarten.
- ▶ Darauf achten, dass B jeweils mit der Ballannahme in Richtung Strafraum aufdreht.
- ▶ Mit dem ersten Kontakt sofort beschleunigen und schnell weiterspielen.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler bei A startet mit dem Pass von C zu D.

## THEMA: POSITIONSTRAINING DER ZENTRAL-OFFENSIVEN



### HAUPTTEIL 1:

#### SPIEL MIT ZONENSPIELERN

##### ORGANISATION

- ▶ Die Zone beibehalten
- ▶ Die gesamte Feldhälfte als Spielfeld markieren
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen
- ▶ 2 Angreifer in der Zielzone postieren

##### ABLAUF

- ▶ 8 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Angreifer versuchen, einen der Mitspieler in der zentralen Zone anzuspielen.
- ▶ Gelingt dies, freies Spiel bis zum Torabschluss.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Die Verteidiger dürfen die zentrale Zone jedoch nicht betreten.

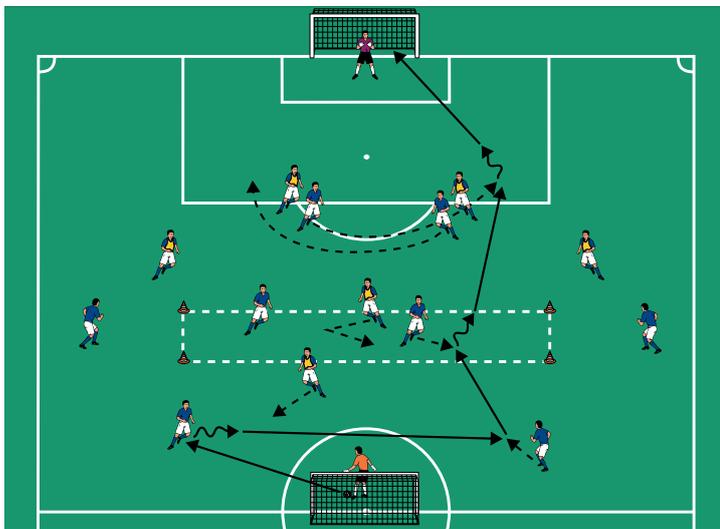
##### VARIATIONEN

- ▶ Es müssen beide Zielspieler angespielt worden sein, bevor die Angreifer gültige Treffer erzielen können.
- ▶ Die Zielspieler müssen zunächst aus der Zone herausstarten und die Zuspiele außerhalb der Zone kontrollieren. Anschließend müssen sie dann in die Zone zurückdribbeln, um das Spiel zu öffnen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass sich die beiden Zielspieler jeweils seitlich in der Zielzone bewegen, um besser anspielbar zu sein.
- ▶ Bevor sich ein Zonenspieler zum Zuspiel anbietet, soll dieser sich mit einem deutlichen Schulterblick im Raum orientieren.
- ▶ Die Zielspieler sollen möglichst von der strafraumnahen Linie diagonal entgegenstarten.

## THEMA: POSITIONSTRAINING DER ZENTRAL-OFFENSIVEN



### HAUPTTEIL 2:

### ZIELSPIELER MIT GEGNER IM RÜCKEN

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die Verteidiger stellen jetzt ebenfalls einen Spieler in der Zone

#### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt müssen die Angreifer einen Mitspieler in der Zone anspielen, der dabei von einem Verteidiger unter Druck gesetzt wird.
- ▶ Mit dem Pass auf den Zielspieler freies Spiel bis zum Torabschluss.

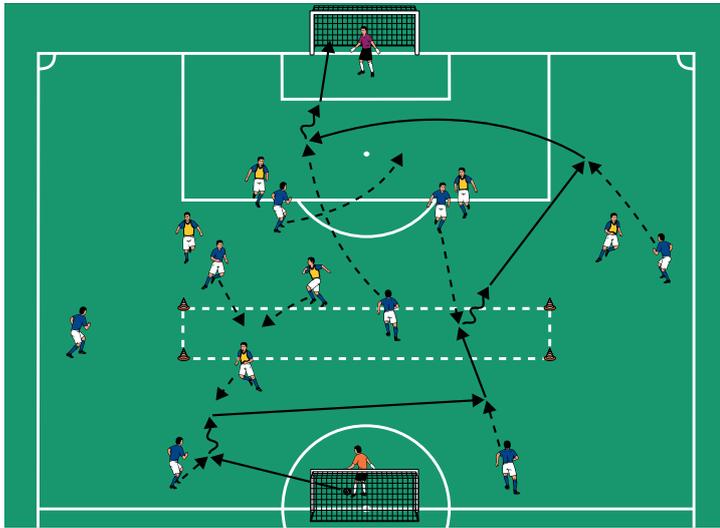
#### VARIATIONEN

- ▶ Die Zielzone verkleinern.
- ▶ Die Zielspieler sollen die 2-gegen-1-Überzahl-situation in der Zone gezielt ausspielen und nach vorne aus der Zone dribbeln.
- ▶ Die Zonenspieler müssen mindestens einmal untereinander passen.
- ▶ Die Angreifer müssen beide Zielspieler in der Zone angespielt haben, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer sollen den freien Zielspieler in der Zone geschickt 'herausspielen' und diesen dann gezielt anspielen.
- ▶ Darauf achten, dass sich die beiden Zielspieler seitlich bewegen und mit einem schnellen diagonalen Entgegenkommen zum Zuspiel anbieten.
- ▶ Immer, wenn es die Situation erlaubt, soll der Zielspieler zur Spielfortsetzung nach vorne aufdrehen.
- ▶ Den Verteidiger in der Zone regelmäßig wechseln.

## THEMA: POSITIONSTRAINING DER ZENTRAL-OFFENSIVEN



### SCHLUSSTEIL: ZONEN-SPIEL

#### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- ▶ Jetzt verteilen sich auch alle Spieler der Angreifer frei im Feld

#### ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf aus den Hauptteilen beibehalten.
- ▶ Jetzt dürfen alle Spieler die zentrale Zone frei betreten.
- ▶ Die Angreifer müssen nach wie vor einen Mitspieler in der Zone anspielen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Zielzone verkleinern.
- ▶ Die Angreifer müssen 2 Zielspieler in der Zone anspielen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- ▶ 2 Teams bilden und im 7 gegen 7 spielen.
- ▶ Die Zone entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel einfordern.
- ▶ Die Zielspieler laufen jeweils zum Anbieten in die Zone hinein und wieder hinaus.
- ▶ Der Pass in die Zone dient als Auftakt für eine schnelle Angriffsaktion.
- ▶ Der Zielspieler entscheidet, ob er zur Spielfortsetzung prallen lässt oder zum Tor aufdreht.
- ▶ Zielstrebig abschließen!