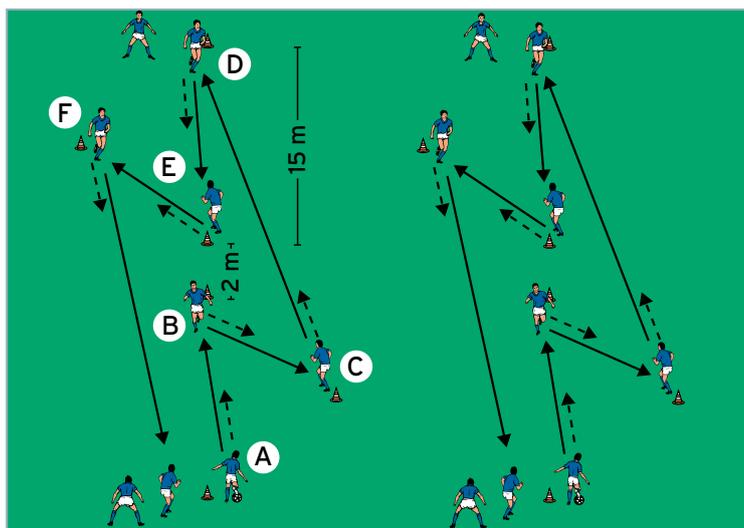


AUFWÄRMEN 1: Passspiel in 2 Dreiecken

von André Schubert (07.10.2014)



Organisation

- 2 Pass-Stationen errichten
- Jeweils 9 Spieler an den Hütchen verteilen

Ablauf

- A passt zu B, der zu C weiterleitet.
- C nimmt das Zuspiel an und mit und passt anschließend zu D weiter.
- D passt zu E, der auf F weiterleitet.
- F nimmt das Zuspiel an und mit und passt anschließend wieder zu A usw.
- Die Spieler laufen jeweils ihren Abspielen auf die nächste Position nach.

Variationen

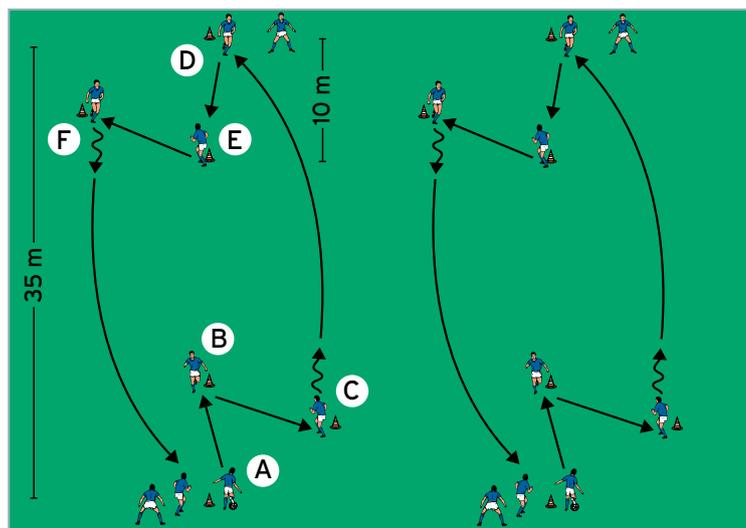
- Nur direkt spielen.
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Die beiden seitlichen Hütchen versetzen, und die Passfolge im Uhrzeigersinn starten.

Tipps und Korrekturen

- Dem Mitspieler 'in den Fuß' bzw. 'in den Lauf' passen, nicht in dessen Rücken!
- Das Passtempo dem Könnensstand entsprechend langsam steigern!
- Genauigkeit vor Passhärte!

AUFWÄRMEN 2: Passspiel mit Flugbällen

von André Schubert (07.10.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Abstände zwischen den Hütchen erhöhen (etwa 35 Meter zwischen den beiden Starthütchen)

Ablauf

- Jetzt spielen C bzw. F einen Flugball auf D bzw. A.
- Die Spieler wechseln nach jeder Aktion innerhalb ihres Dreiecks im Uhrzeigersinn eine Position weiter.

Variationen

- Nach der Passablage von B bzw. E einen direkten Flugball spielen.
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.

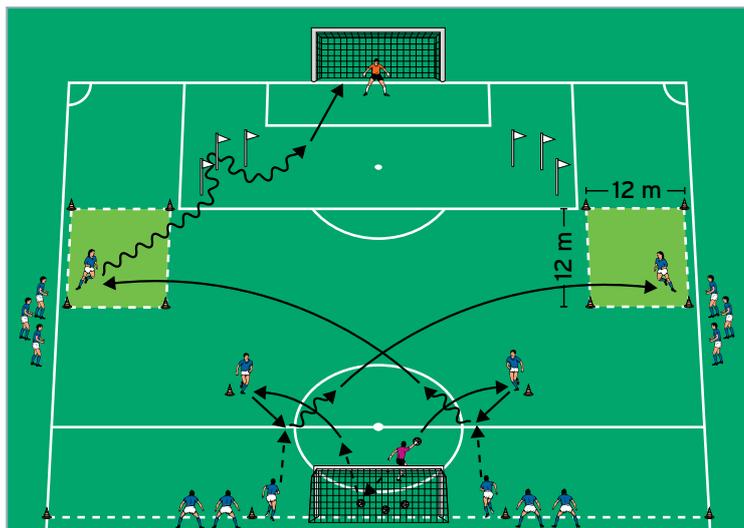
Tipps und Korrekturen

- Die Entfernung der Passdreiecke zueinander dem Könnensstand der Spieler entsprechend langsam steigern!
- Genauigkeit vor Passhärte!

HAUPTTEIL 1:

Diagonalbälle mit Torabschluss

von André Schubert (07.10.2014)



Organisation

- Ein 2/3-Spielfeld mit großen Toren mit Torhütern markieren
- Zwei 12 x 12 Meter große Felder auf den Außenpositionen errichten
- Je 3 Slalomstangen im Abstand von 2 Metern leicht versetzt an der Strafraumecke aufstellen
- Zusätzlich Start- und Positionshütchen errichten und die Spieler daran verteilen

Ablauf

- Der Torhüter beginnt den Spielaufbau abwechselnd mit einem gezielten Abwurf auf einen Mittelfeldspieler an den Positionshütchen.
- Der Passempfänger lässt nach innen auf einen Mitspieler prallen, der von einer Position neben dem Tor startet.
- Dieser nimmt das Zuspiel in die Bewegung an und mit und spielt einen Flugball in das diagonal gegenüberliegende Außenquadrat.
- Der dort postierte Mitspieler nimmt in den Slalomparcours an und mit und schließt anschließend auf das Tor ab.
- Nach jeweils 5 Minuten wechseln die Spieler die Seiten.

Variationen

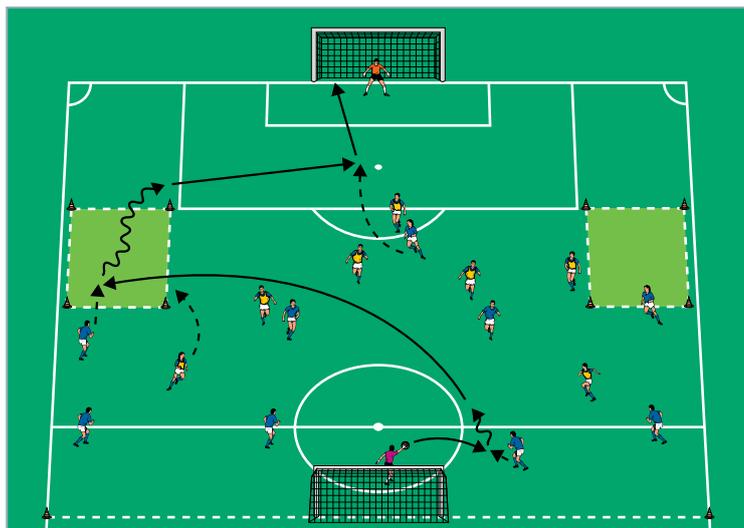
- Auch die Flugbälle per Direktspiel zuspielen.
- 1 Verteidiger bestimmen, den die Außenspieler nach der An- und Mitnahme des Flugballes im 1 gegen 1 ausspielen müssen.

Tipps und Korrekturen

- Im Tor ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- Auf schnelle und präzise Abwürfe des Torhüters achten!

SCHLUSSTEIL: 9 gegen 7 mit 2 Torhütern

von André Schubert (07.10.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Slalomstangen entfernen
- 1 Mannschaft zu 9, 1 Team zu 7 Spielern bilden

Ablauf

- 9 gegen 7 auf 2 Tore mit Torhütern.
- Treffer nach einem Diagonalball zu einem Mitspieler, der in eines der Außenfelder gestartet ist, zählen doppelt!

Variationen

- Die Überzahlmannschaft darf mit höchstens 3 Kontakten agieren!
- 2 Teams zu je 8 Spielern bilden und frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer sollen möglichst die gesamte Breite und Tiefe des Spielfeldes nutzen.
- Die Aufgaben zum Trainingsende möglichst fließend in ein freies Spiel übergehen lassen.