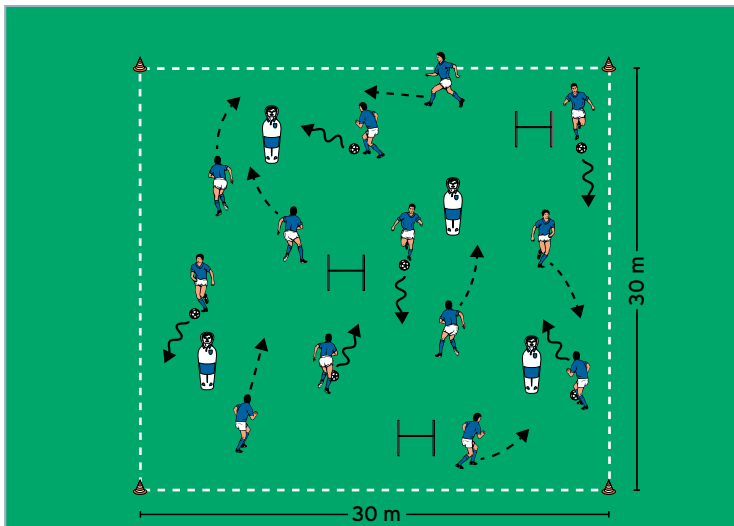


# AUFWÄRMEN 1: Frei bewegen mit Hindernissen

von Jakob Strehlow (04.11.2014)



## Organisation

- Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- Dummys und Hürden als Hindernisse im Feld verteilen
- Alle Spieler verteilen sich im Feld, 6 Spieler haben 1 Ball

## Ablauf

- Die Spieler bewegen sich frei, zu zweit oder zu dritt im Feld.
- Ziel ist es, die Hindernisse in Kombinationen miteinander oder im 1 gegen 1 auszuspielen.

## Variationen

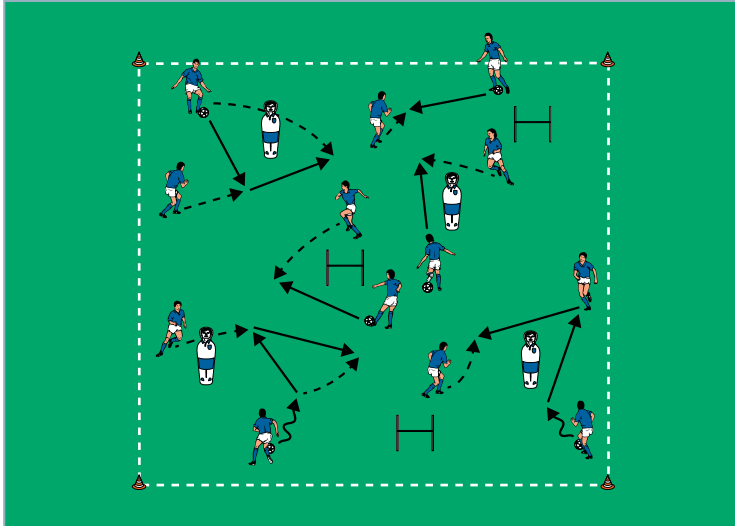
- Direkt als Paar agieren und das Hindernis im 2 gegen 1 überwinden.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Vor den Hindernissen beliebige Finten einbauen (z.B. Übersteiger, Schussfinte usw.).

## Tipps und Korrekturen

- Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.
- Den Ball flach halten.
- Die Spieler frei dribbeln und Optionen individuell ausprobieren lassen.

# AUFWÄRMEN 2: Doppelpass und Hinterlaufen

von Jakob Strehlow (04.11.2014)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Spielerpaare bilden
- Jedes Paar hat 1 Ball

## Ablauf

- Die Spieler bewegen sich zu zweit im Feld und versuchen, die Hindernisse mit einem Doppelpass auszuspielen

## Variationen

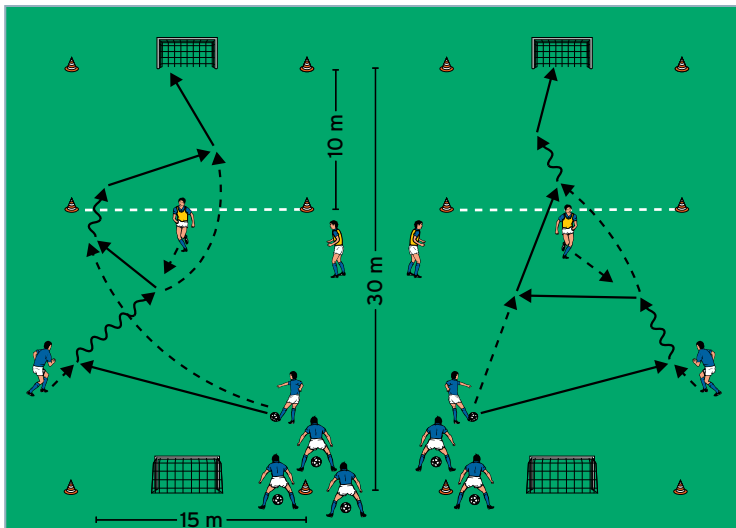
- Die Hindernisse durch einen Pass zum hinterlaufenden Mitspieler ausspielen.
- Die Ballbesitzer müssen frei wählbare Finten (z.B. Schussfinte, Zidane-Trick usw.) in das Dribbling einbauen.

## Tipps und Korrekturen

- Beim Ausspielen des Hindernisses mit hohem Tempo agieren.
- Als Ballbesitzer in die offene Stellung des Mitspielers passen.
- Als Passempfänger sauber prallen lassen.

# HAUPTTEIL 1: 2 gegen 1 am Flügel

von Jakob Strehlow (04.11.2014)



## Organisation

- Zwei 30 x 15 Meter große Felder markieren
- Auf die Grundlinien je 1 Mini-Tor stellen
- 10 Meter vor je einem Mini-Tor eine Dribbellinie kennzeichnen
- 2 Gruppen einteilen und die Spieler den Positionen und Starthütchen gemäß Abbildung zuordnen

## Ablauf

- Der Spieler im Zentrum startet durch einen Pass zum Außenspieler die Aktion.
- Die beiden Angreifer versuchen daraufhin, den Verteidiger im 2 gegen 1 auszuspielen und über die Dribbellinie zu kombinieren.
- Mit Abseits spielen.
- Nach Überquerung der Dribbellinie folgt der Abschluss auf das Mini-Tor.
- Der Verteidiger darf das Feld hinter der Dribbellinie nicht betreten.
- Gelingt dem Verteidiger die Balleroberung, kontert er auf das Mini-Tor.

## Variationen

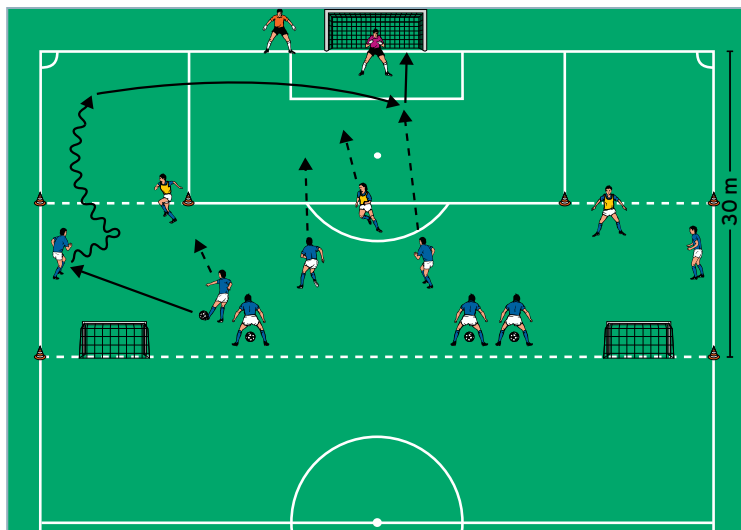
- Ohne Abseits spielen.
- Der Verteidiger darf über die Dribbellinie verfolgen.
- Direkt beim Außenspieler starten.

## Tipps und Korrekturen

- Den Verteidiger häufig wechseln.
- Den Verteidiger hauptsächlich durch Doppelpass und Hinterlaufen ausspielen.
- Möglichst zielstrebig über die Dribbellinie kombinieren.

## HAUPTTEIL 2: Flügelspiel mit Torabschluss

von Jakob Strehlow (04.11.2014)



### Organisation

- Ein Spielfeld in der Länge auf 30 Meter begrenzen
- Auf eine Grundlinie 1 Tor mit Torhüter und gegenüber 2 Mini-Tore stellen
- 7 Angreifer und 3 Verteidiger einteilen und den Positionen und Starthütchen gemäß Abbildung zuordnen

### Ablauf

- Die Aktionen werden jeweils links und rechts im Wechsel durchgespielt.
- Ein Spieler im Zentrum startet mit einem Pass zum Außenspieler.
- Die beiden Angreifer versuchen daraufhin, den Verteidiger auf dem Flügel im 2 gegen 1 auszuspielen.
- Der Verteidiger darf das Feld hinter der Dribbellinie nicht betreten.
- Ist der Verteidiger überwunden, folgt die Flanke vors Tor.
- Gelingt dem Verteidiger die Balleroberung, kontert er auf das Mini-Tor.
- Vor dem Tor versuchen 2 Angreifer die Flanke gegen 1 Verteidiger zu verwerten.

### Variationen

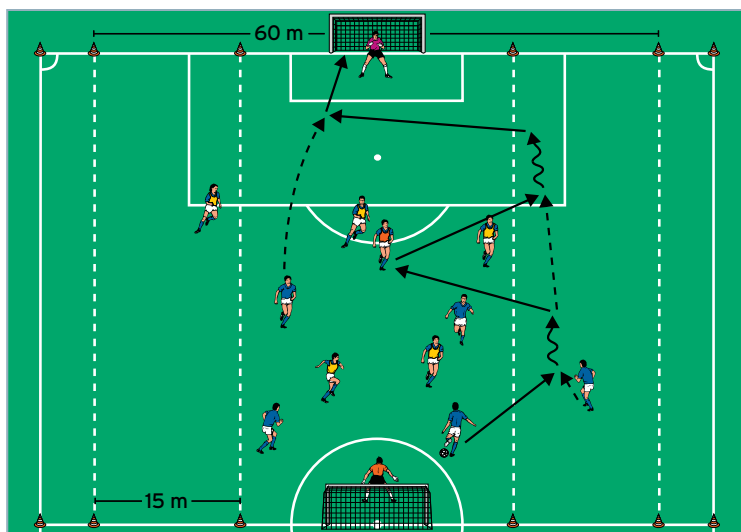
- Der Verteidiger darf über die Dribbellinie verfolgen.
- Den ballnahen Stürmer für das Ausspielen auf dem Flügel einbeziehen.

### Tipps und Korrekturen

- Mit Abseits spielen.
- Die Verteidiger häufig wechseln.
- Darauf achten, dass die Angreifer im Zentrum zielstrebig abschließen.
- Nur die Flanke vom Flügel und nicht das Dribbling ins Zentrum zulassen.
- Als Ballbesitzer auf dem Flügel möglichst schnell Tempo aufnehmen.

# SCHLUSSTEIL: Flügelzonen-Spiel

von Jakob Strehlow (04.11.2014)



## Organisation

- Ein 60 Meter breites Spielfeld von Grund- bis Mittellinie markieren
- Auf den Grundlinien je ein Tor mit Torhüter platzieren
- Zwei 15 Meter breite Flügelzonen abstecken
- Zwei Mannschaften zu je 5 Spielern und 1 Neutralen im Feld postieren

## Ablauf

- Im Spiel 5 gegen 5 plus 1 versuchen die Teams, Treffer zu erzielen.
- In der zentralen Zone mit maximal 2 Kontakten agieren, in den Flügelzonen sind die Kontakte jeweils frei.
- Die Bälle werden immer von den Torhütern wieder eingespielt.
- Die Mannschaft, die einen Treffer erzielt, bleibt zur Belohnung weiter in Ballbesitz.

## Variationen

- Tore nach Flanke vom Flügel zählen doppelt.
- In allen Zonen mit freien Kontakten agieren.

## Tipps und Korrekturen

- Mit Abseits spielen.
- Möglichst mit Doppelpässen und Hinterlaufen über die Flügel kombinieren.
- Zielstrebig abschließen.