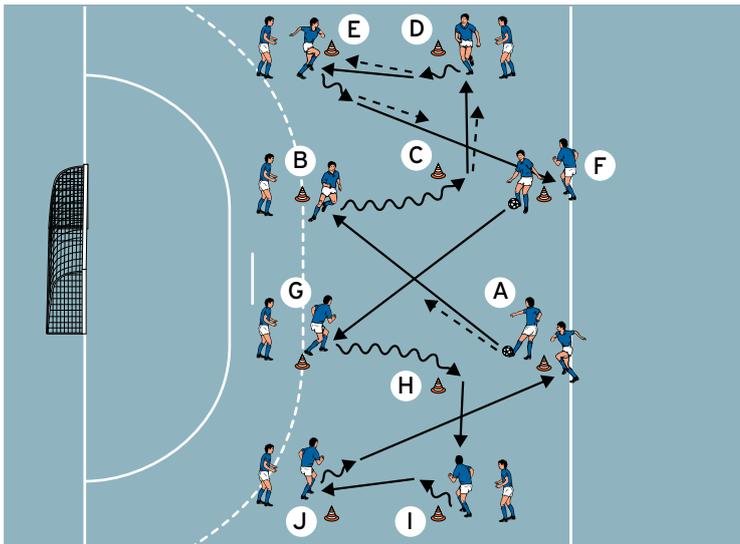


AUFWÄRMEN 1:

Dribbeln, Passen und Annehmen

von Armin Friedrich (30.12.2014)



Organisation

- Zwischen Halbkreis und Mittellinie einen Parcours aufbauen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

Ablauf

- A passt auf B, der zur Position C dribbelt und nach außen auf D passt.
- D nimmt an und mit und spielt einen Steilpass auf E, der auf F prallen lässt.
- Die Spieler auf der anderen Seite üben identisch: F passt auf G, der zur Position H dribbelt usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

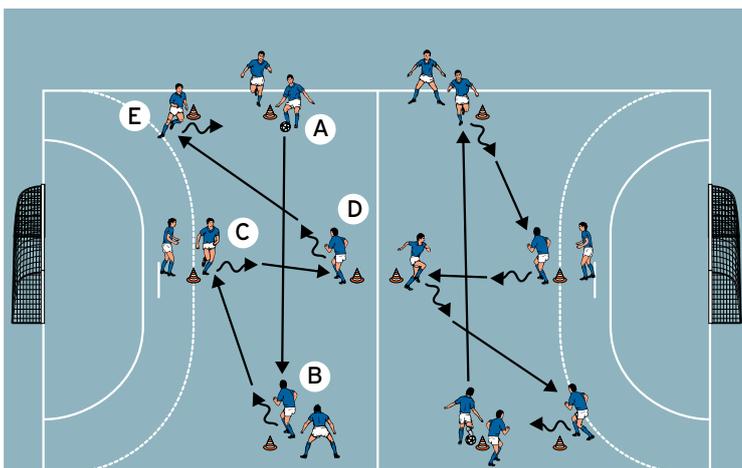
- Von Position zu Position dribbeln.
- Mit 2 oder mehr Bällen gleichzeitig starten.

Tipps und Korrekturen

- Zunächst mit nur einem Ball spielen, damit sich die Spieler die Wege einprägen können.
- Das Übungstempo dann kontinuierlich steigern.
- Auf präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers achten.

AUFWÄRMEN 2: Passkombination

von Armin Friedrich (30.12.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Dribbelhütchen C und H entfernen
- In der anderen Hallenhälfte einen weiteren Parcours aufbauen
- 2 Gruppen einteilen und auf den Positionen verteilen

Ablauf

- A passt auf B, der kurz an- und mitnimmt und auf C weiterleitet.
- C passt auf D, der auf E weiterspielt.
- E passt zurück auf A usw.
- Die Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

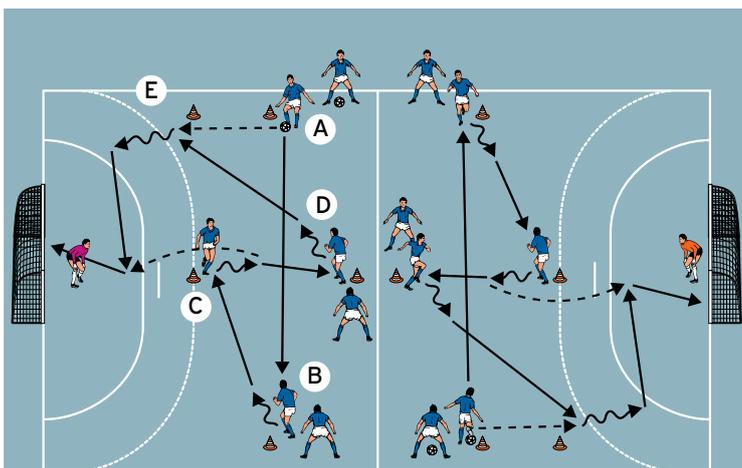
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Rückpässe (C auf D sowie E auf A) müssen direkt gespielt werden.

Tipps und Korrekturen

- Mit höchstmöglichem Tempo spielen.
- Auf präzise, flache Zuspiele in den Fuß des Mitspielers achten.

HAUPTTEIL 1: Passkombination mit Torabschluss

von Armin Friedrich (30.12.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Auf den Grundlinien je 1 Tor aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen, die Position E bleibt jetzt frei
- Die Tore mit Torhütern besetzen

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt läuft A nach seinem Pass auf Position E.
- D spielt auf A, der in Richtung Grundlinie und auf den vor das Tor startenden C zum Torschuss ablegt.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

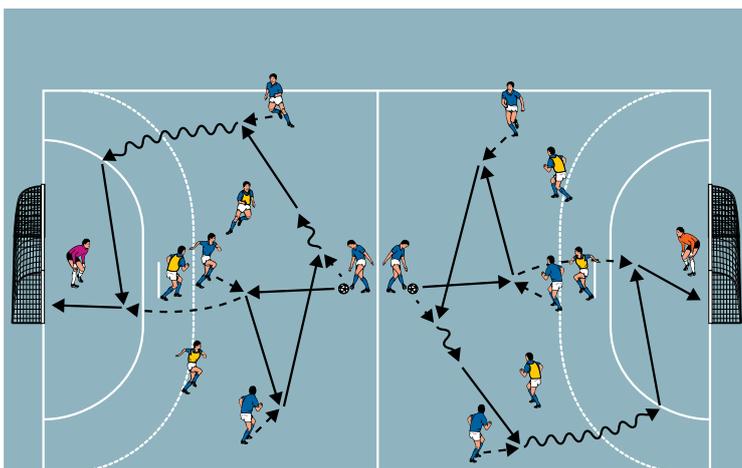
- Die Passfolge über die jeweils andere Seite durchspielen.
- Der ballferne Außenspieler B startet nach seinem Pass zusätzlich in Richtung 'langer Pfosten'.

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise, flache Zuspiele achten.
- Die Hereingaben von außen stramm vor das Tor spielen.
- Zielstrebig abschließen.

HAUPTTEIL 2: 4-gegen-3-Überzahlspiel

von Armin Friedrich (30.12.2014)



Organisation

- Das Feld und die Gruppen beibehalten
- Die Positionshütchen entfernen
- Pro Gruppe 4 Angreifer und 3 Verteidiger bestimmen
- Die Angreifer stellen sich reutenförmig auf

Ablauf

- 4 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, über die Mittellinie zu dribbeln.

Variationen

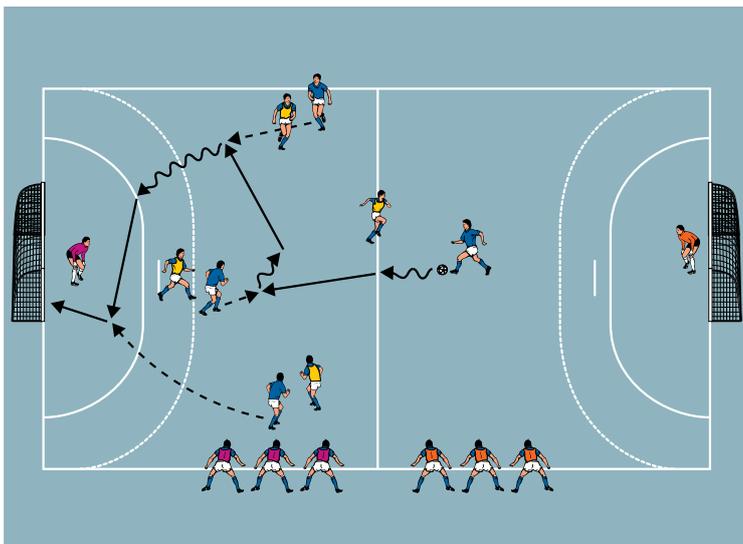
- Die Angreifer müssen zunächst mindestens 5 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Ballbesitzer sollen versuchen, ruhig in den eigenen Reihen zu kombinieren, um Abspielfehler zu vermeiden.
- Die Positionen in Tiefe und Breite besetzen und die sich bietenden Räume vollständig nutzen.
- Möglichst schnell kombinieren und zielstrebig abschließen.

SCHLUSSTEIL: Abschlussturnier mit 4 Teams

von Armin Friedrich (30.12.2014)



Organisation

- Die Tore mit Torhütern beibehalten
- 2 Teams zu je 4 sowie 2 Teams zu je 3 Spielern bilden

Ablauf

- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' organisieren: 4 gegen 4, 3 gegen 3 oder 4 gegen 3 auf die Tore mit Torhütern.
- Spielzeit: jeweils 6 Minuten.

Variationen

- Die Überzahlteams dürfen nur mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Treffer der Unterzahlteams zählen doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Die Teams agieren im Wechsel in Gleich-, Über- und Unterzahl.
- Zielstrebig abschließen.