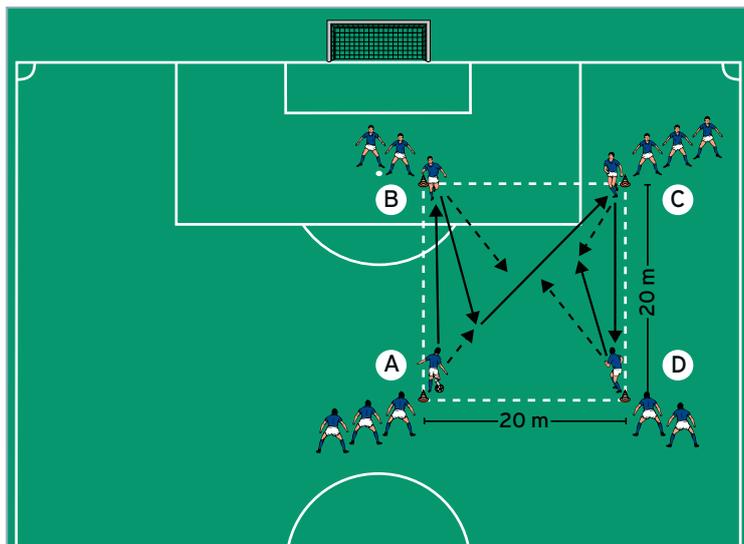


AUFWÄRMEN 1: Passen und Annehmen im Quadrat

von Armin Friedrich (19.05.2015)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler an den Eckhütchen verteilen

Ablauf

- A passt zu B, der sofort auf A zurückprallen lässt.
- Anschließend passt B zu C weiter.
- C passt zu D, der sofort auf C zurückprallen lässt.
- Dann spielt C zurück zu A usw.
- Alle Passgeber laufen nach ihrer Zuspiel-aufgabe durch das Feld zur jeweils diagonal gegenüberliegenden Seite und stellen sich dort wieder an.

Variationen

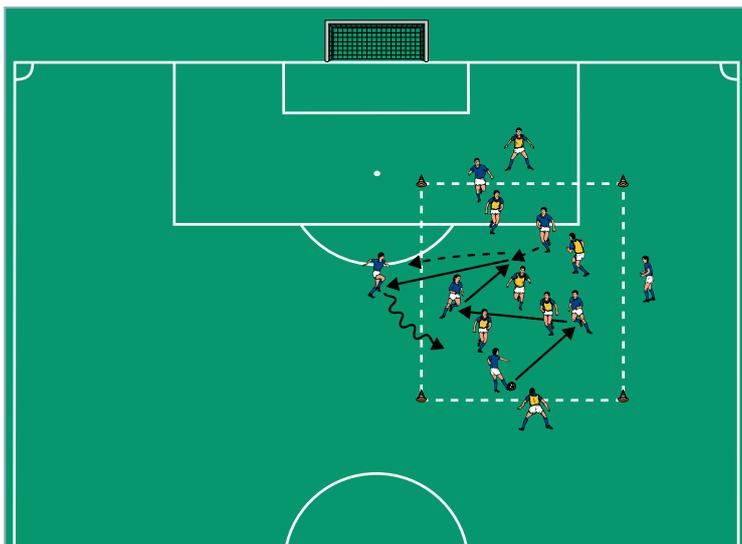
- A und C müssen nach dem Rückpass von B bzw. D zunächst eine Dribbelaufgabe ausführen, ehe sie zur diagonal gegenüberliegenden Seite passen.
- Alle Spieler müssen mit jeweils 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Zuspiele achten.
- Als Passempfänger den Zuspielen mit einer Konterbewegung aktiv entgegenstarten.
- Beim Durchlaufen des Feldes den Kopf heben und Zusammenstöße mit anderen Spielern oder den Bällen vermeiden.

AUFWÄRMEN 2: Passspiel im 5 plus 2 gegen 5 plus 2

von Armin Friedrich (19.05.2015)



Organisation

- Das Feld beibehalten
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 2 Außenspieler, die sich einander gegenüber an den Linien aufstellen

Ablauf

- 5 gegen 5 im Feld mit dem Ziel, einen der eigenen Außenspieler anzuspielen (= 1 Punkt).
- Die jeweiligen Passgeber wechseln mit dem jeweiligen Außenspieler die Positionen und Aufgaben.

Variationen

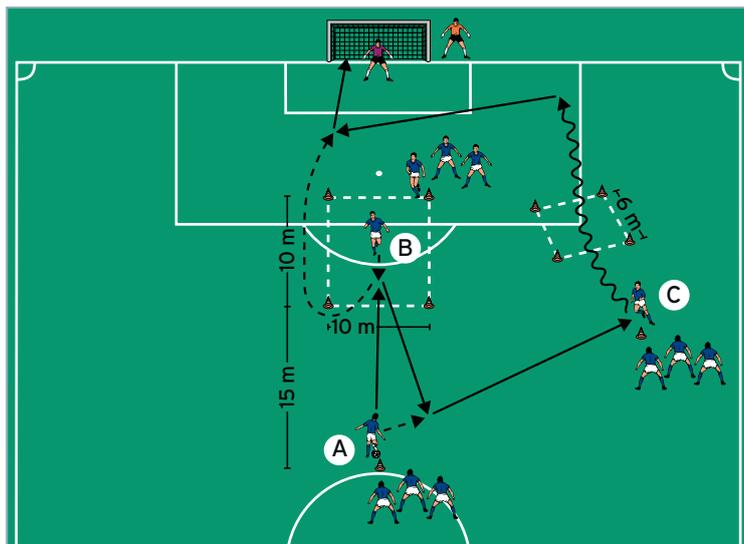
- Mit 'festen' Außenspieler spielen. Diese jedoch regelmäßig wechseln.
- Die Außenspieler agieren als 'Wandspieler' und dürfen nur direkt zurückpassen.
- Die Anspieler jeweils an 2 aneinander-grenzenden Linien aufstellen und so eine Spielrichtung fest vorgeben.

Tipps und Korrekturen

- Die Ballbesitzer sollen den Raum im Feld vollständig ausnutzen.
- Als Passempfänger im Feld stets in offener Stellung agieren.
- Darauf achten, dass die Außenspieler stets anspielbereit sind.

HAUPTTEIL 1: Angriffskombinationen durch das Zentrum und über den Flügel I

von Armin Friedrich (19.05.2015)



Organisation

- Vor 1 Tor mit Torhüter ein 10 x 10 Meter großes Feld aufbauen
- 15 Meter davor 1 Starthütchen aufstellen
- An der Strafraumecke einen 6 Meter breiten Korridor markieren
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- A passt auf den im Feld entgegenstartenden B, der sofort zurückprallen lässt.
- Anschließend passt A auf C, der in die Vorwärtsbewegung an- und mitnimmt und durch den Korridor in Richtung Grundlinie dribbelt.
- Gleichzeitig umläuft B das vordere Eckhütchen des Quadrats und startet vor das Tor.
- C passt flach auf B, der abschließt.
- Nach einiger Zeit die Spieler an den Stationen durchwechseln.

Variationen

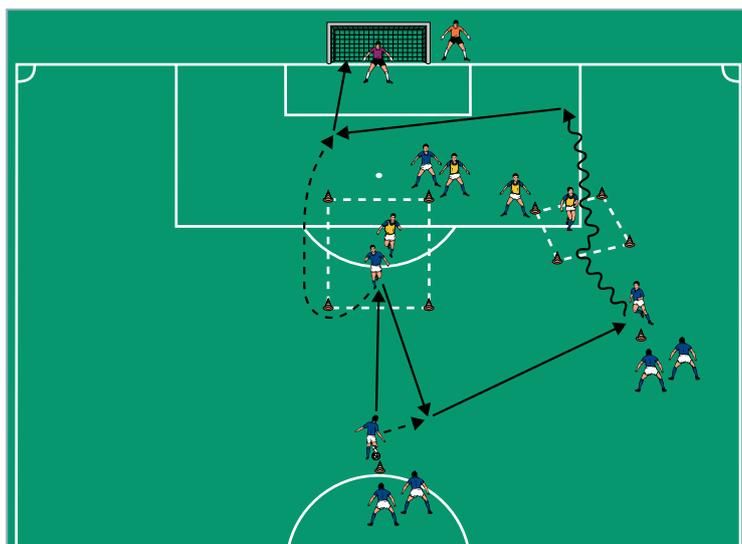
- A kann ebenfalls in den Strafraum nachstarten (Kreuzen auf den langen Pfosten).
- Über die jeweils andere Seite spielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf stramme Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.
- Der Außenspieler soll jeweils flach auf die einlaufenden Stürmer vor das Tor passen!
- Mit höchstmöglichem Tempo durch den Korridor dribbeln.

HAUPTTEIL 2: Angriffskombinationen durch das Zentrum und über den Flügel II

von Armin Friedrich (19.05.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Zusätzlich Verteidiger bestimmen und am Feld und am Korridor aufstellen

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt setzt der Verteidiger im Feld den Passempfänger B unter Druck.
- Gelingen dennoch der Rückpass sowie der Pass auf C, so muss C nun im 1 gegen 1 gegen den zweiten Verteidiger durch den Korridor dribbeln, ehe er vor das Tor passen darf.

Variationen

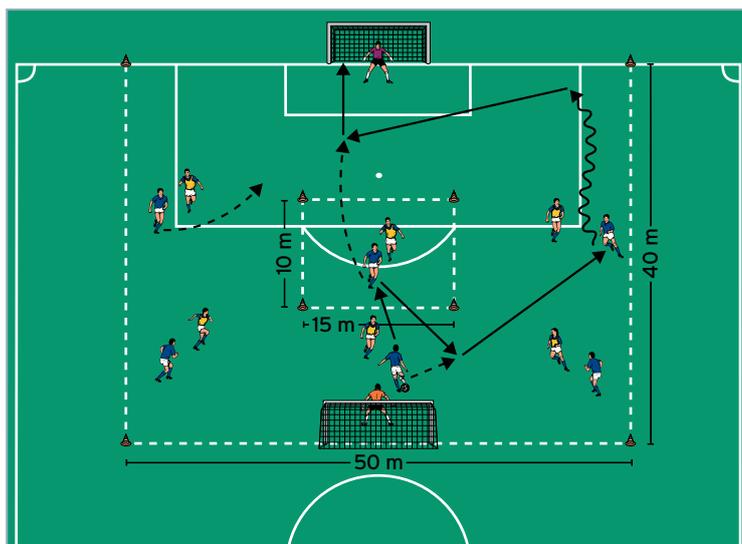
- Die Verteidiger dürfen zusätzlich ebenfalls vor das Tor nachrücken und den Abschluss verhindern.
- Über die jeweils andere Seite spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Größe des Korridors dem Leistungsstand der Spieler anpassen: Ballbesitzer C muss eine realistische Chance haben, das 1-gegen-1-Duell im Korridor auch gewinnen zu können.
- Mit höchstem Tempo und fintenreich dribbeln sowie zielstrebig in Richtung Grundlinie ziehen.
- Passempfänger B soll den Zuspielen mit einer Auftaktbewegung aktiv entgegenstarten, um sich vom Verteidiger lösen zu können.
- Auf ein korrektes Timing beim Hereinstarten von B in den Strafraum achten: Explosiv in den Ball starten und zielstrebig abschließen!

SCHLUSSTEIL: Rechteck-Spiel im 6 gegen 6 plus Torhüter

von Armin Friedrich (19.05.2015)



Organisation

- Ein 50 x 40 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- In der Feldmitte eine 10 x 15 Meter große Zone errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Ballbesitzer dürfen erst dann einen Treffer erzielen, wenn sie zuvor den eigenen Stürmer in der Mittelzone angespielt haben.
- Anschließend freies Spiel bis zum Torabschluss.

Variationen

- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Ballbesitzer dürfen nur mit Flachpässen agieren.
- Die Mittelzone entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Passempfänger im zentralen Feld dürfen frei entscheiden, ob sie zurück oder zur Seite prallen lassen oder selbst ins 1-gegen-1-Duell gehen möchten.
- Auf ein korrektes Timing beim Entgegenstarten des Angreifers achten.
- Nach dem Anspiel in die Mittelzone zielstrebig abschließen!