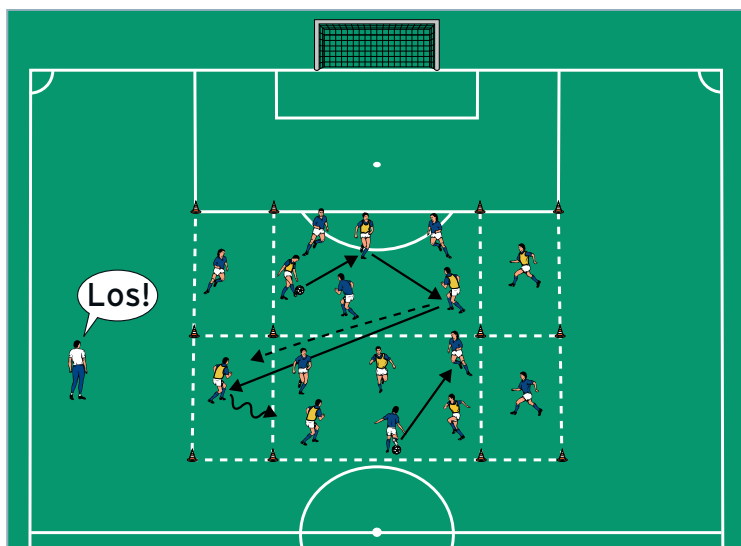


AUFWÄRMEN 1: Anspielmöglichkeiten auf den Außenpositionen

von Horst Hrubesch (19.05.2015)



Organisation

- Zwischen Strafraum und Mittelkreis 6 Zonen errichten (siehe Abbildung)
- 2 Mannschaften einteilen
- Jeweils 2 Außenspieler bestimmen und einander diagonal gegenüberstehend in den 4 äußeren Zonen postieren
- Jede Mittelzone zudem mit 3 Spielern beider Mannschaften besetzen

Ablauf

- In beiden Mittelzonen 3 gegen 3 auf Ballhalten.
- Auf ein Trainerkommando spielen die Ballbesitzer in beiden Mittelzonen jeweils diagonal nach außen zu ihrem Mitspieler.
- Der Außenspieler nimmt in die jeweils andere Mittelzone an und mit.
- Der Passgeber läuft seinem Abspiel in die Außenzone nach.
- Die übrigen Spieler in der Mittelzone wechseln so die Felder, dass in beiden Zonen wieder ein 3 gegen 3 entsteht.

Variationen

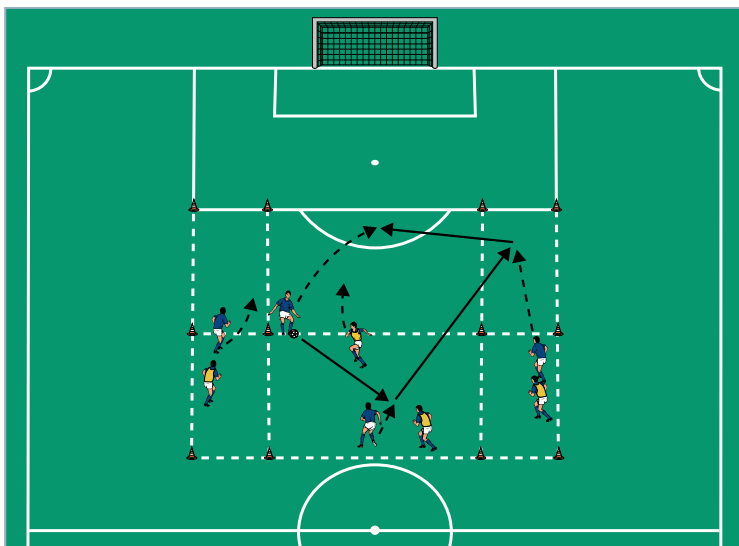
- Mit höchstens 3 Kontakten spielen.
- Die Anspiele auf die Außenpositionen müssen als Flugbälle erfolgen.
- Die Außenspieler verbleiben auf ihren Positionen und leiten den Ball in die jeweils andere Mittelzone weiter.

Tipps und Korrekturen

- Stets in Bewegung bleiben und so freilaufen, dass der Ballbesitzer möglichst immer 2 Anspielstationen hat.
- Die Positionen bzw. die Felder möglichst schnell wechseln, damit reibungslos weitergespielt werden kann.
- Beim Spiel auf Ballhalten in den Mittelzonen den kompletten Raum ausnutzen.
- Vor diesem Auftaktspiel als Einstimmung auf den Trainingsschwerpunkt laufen/spielen sich die Spieler individuell 5 bis 10 Minuten ein.

AUFWÄRMEN 2: Außenpositionen selbstständig besetzen

von Horst Hrubesch (19.05.2015)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- 4 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden

Ablauf

- 4 gegen 4 auf Ballhalten in einer Spielfeldhälfte.
- Die jeweiligen Außenzonen dürfen ins Spiel einbezogen werden.
- Nach 3 Zuspielen innerhalb einer Mannschaft darf der Ball nach außen in das andere Feld gespielt werden.
- Hierfür starten Mitspieler in die Außenzonen der anderen Spielfeldhälfte und bieten sich dort zum Zuspiel an.
- Nach erfolgreichem Pass in die Außenzone rücken alle Spieler in die andere Hälfte nach und setzen dort das Spiel fort.

Variationen

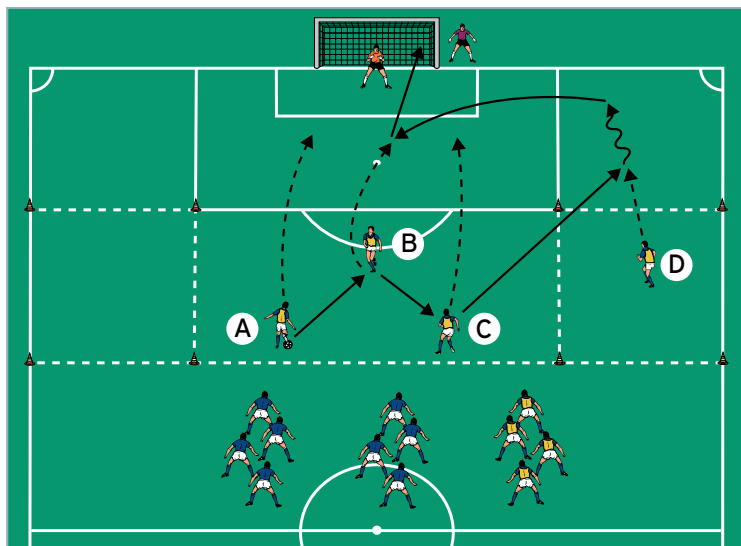
- Mit höchstens 3 Kontakten spielen.
- Der Ball muss von den Außenzonen direkt wieder in die jeweilige Mittelzone gespielt werden.

Tipps und Korrekturen

- Die Außenpositionen möglichst schnell besetzen, um die Zuspiele nach außen zu ermöglichen.
- Danach möglichst schnell in die andere Spielfeldhälfte nachrücken, und das Spiel fortsetzen.
- 2 Mannschaften treten im Feld gegeneinander an, die anderen beiden pausieren.
- Die pausierenden Teams spielen 3 gegen 1 oder 6 gegen 2 auf Ballhalten. Hierfür an den Seiten geeignete Felder markieren.

HAUPTTEIL 1: Flanken-Wettkampf

von Horst Hrubesch (19.05.2015)



Organisation

- Einen doppelten Strafraum markieren
- 1 Tor auf einer Grundlinie errichten
- Die Mannschaften in jeweils 2 Gruppen zu je 4 Spielern teilen
- 1 Gruppe im Feld postieren, 1 Spieler in einer Flügelzone

Ablauf

- Die Mannschaften treten im Wechsel gegeneinander an.
- A passt zu B, der auf C weiterleitet.
- C passt zu D auf den Flügel.
- Anschließend starten A, B und C vor das gegnerische Tor.
- D nimmt in die Bewegung an und mit und flankt auf die vor das Tor startenden Angreifer.
- Tore nur direkt!
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variationen

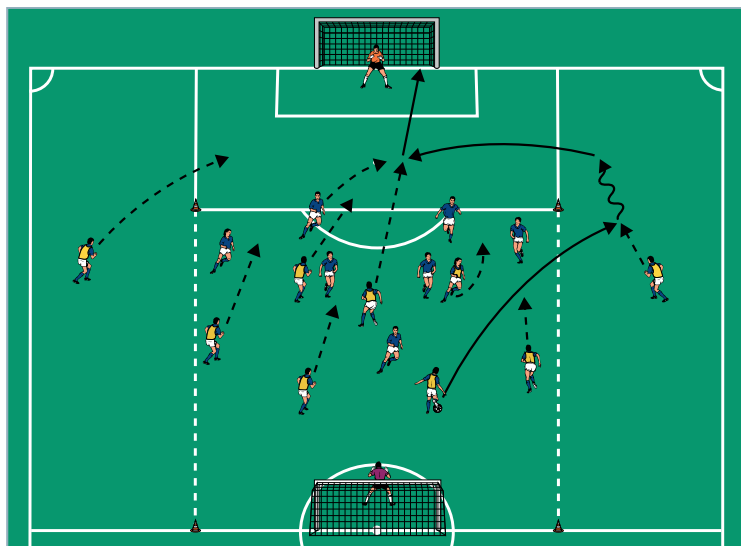
- Die Flügelzone vorgeben, über die gespielt werden muss.
- Die Hereingabe von außen vor das Tor muss direkt erfolgen.
- Mit einmaliger Nachschussmöglichkeit spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Hereingaben von außen gut vorbereiten.
- Präzise vor das Tor flanken. Dabei stets warten, bis die Mitspieler das Zentrum besetzt haben.

HAUPTTEIL 2: Anspiel über die Außenzonen

von Horst Hrubesch (19.05.2015)



Organisation

- In einer Spielfeldhälfte 2 Großtore gegenüber aufstellen und mit Torhütern besetzen
- Auf Strafraumbreite eine Mittelzone markieren
- 2 Mannschaften zu 9 und 7 Spielern bilden
- 2 Außenspieler der Überzahl-Mannschaft den Flügelzonen zuweisen

Ablauf

- 7 gegen 7 in der Mittelzone.
- Blau spielt im 4-2-1 in der Mittelzone.
- Gelb spielt gemeinsam mit den beiden Außenspielern und muss jeden Angriff über eine der Flügelzonen einleiten.
- Der jeweils ballferne Außenspieler darf zusätzlich in die Mitte vor das Tor ziehen und ebenfalls abschließen.

Variationen

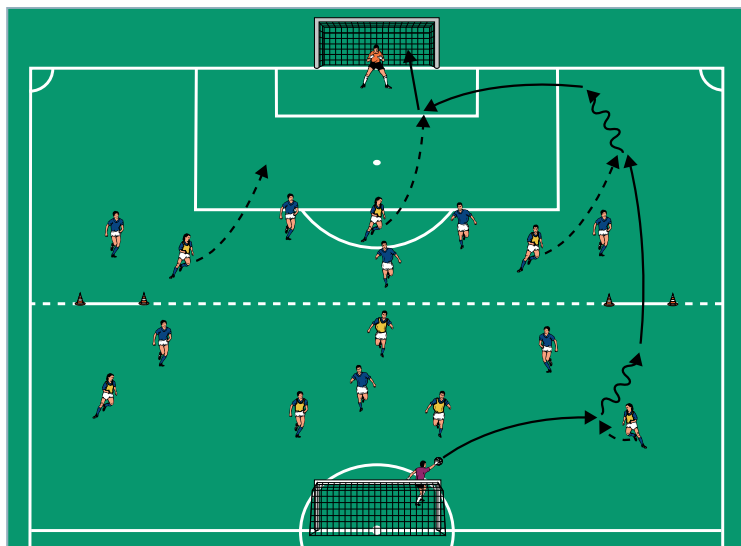
- Nur über rechts/links spielen.
- Beide Mannschaften stellen 2 Außenspieler, die in den Flügelzonen jeweils im 1 gegen 1 antreten.
- Zusätzlich darf 1 weiterer Angreifer die Außenzone zum 2 gegen 1 betreten.
- Die Außenspieler müssen nicht flanken, sondern dürfen auch selbst in Richtung Tor dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer von Gelb sollen nach dem Zuspiel nach außen schnell vor das gegnerische Tor nachrücken.
- Die Flanken bzw. Zuspiele von außen gut vorbereiten.
- Die Außenspieler starten jeweils in der Mitte der Flügelzonen in den Ball, damit nach vorne gespielt werden kann und das Zuspiel nicht in den Rücken erfolgt.

SCHLUSSTEIL: Spielaufbau über außen

von Horst Hrubesch (19.05.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 2 beibehalten
- Zusätzlich eine Mittellinie mit je 1 Hütchentor auf den Außenpositionen markieren
- 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden

Ablauf

- 8 gegen 8.
- Der Ball darf die Mittellinie jedoch erst nach einem Pass durch eines der Hütchentore überqueren.

Variationen

- Als Erleichterung für den Spielaufbau neutrale Spieler benennen, die die Ballbesitzer unterstützen.
- Der Pass über die Mittellinie durch das Zentrum ist erlaubt. Pass oder Dribbling durch eines der Hütchentore ergeben jedoch 1 Zusatzpunkt.

Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer sollen schnell in die gegnerische Hälfte nachrücken.
- Anspielstationen auf den Außenpositionen schaffen.
- Gegebenenfalls das Spiel schnell auf die andere Seite verlagern.
- Die Breite der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen.