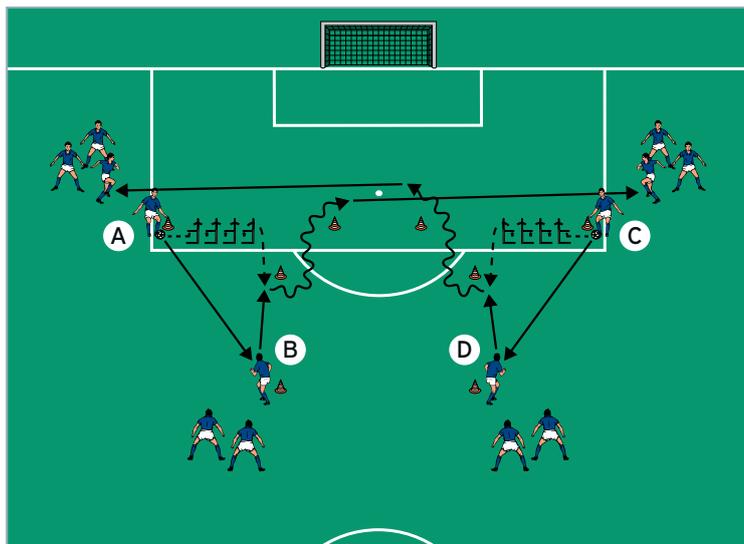


AUFWÄRMEN 1: Geschicklichkeit und Technik I

von Frank Engel (25.08.2015)



Organisation

- Im bzw. vor dem Strafraum einen Technikparcours errichten
- Die Spieler auf den Stationen verteilen
- Die Startspieler bei A und C haben je 1 Ball

Ablauf

- A bzw. C passen zu B bzw. D und überlaufen die Minihürden.
- B und D lassen sofort auf A bzw. C zurückprallen.
- Diese nehmen um das hintere Hütchen mit und passen zum jeweils nächsten Spieler bei C bzw. A.
- Diese nehmen kurz an, starten den Ablauf erneut usw.
- Alle Spieler laufen nach ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position und stellen sich dort wieder an.

Variationen

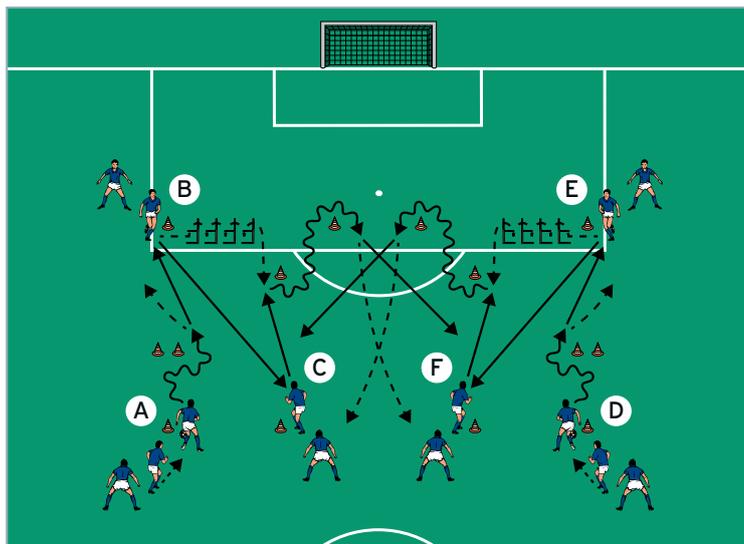
- Beim Lauf über die Hürden verschiedene Lauf-Aufgaben ausführen (z. B. vorwärts, rückwärts, seitwärts mit Blick zum Passgeber oder zum Tor usw.).
- Die Position der Hürden variieren.

Tipps und Korrekturen

- Stehen keine Minihürden zur Verfügung, große Hütchen verwenden.
- Auf ein korrektes Timing beim Doppelpass achten: Der Wandspieler darf nicht zu feste prallen lassen, da der Passempfänger ansonsten nicht genügend Zeit hat, um über die Hürden zu laufen.
- Die Querpässe im Strafraum mit dem korrekten Fuß spielen: Von der linken Seite mit links sowie von rechts mit dem rechten Fuß zuspelen.

AUFWÄRMEN 2: Geschicklichkeit und Technik II

von Frank Engel (25.08.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Den Parcours zusätzlich mit weiteren Hütchen ergänzen
- Die Spieler an den Stationen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball

Ablauf

- A und D starten gleichzeitig, umdribbeln die Hütchen vor ihnen mit einer Finte und passen zu B bzw. E.
- Diese spielen einen Doppelpass mit C bzw. F und überlaufen dabei die Minihürden (siehe Aufwärmen 1).
- Anschließend passen sie zum jeweils nächsten Spieler bei D bzw. A, die ebenfalls starten usw.

Variationen

- Mit genau 2 Kontakten passen (annehmen, spielen).
- Im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Nach dem Abspiele mit höchstem Tempo zur jeweils nächsten Position laufen.
- Darauf achten, dass die Pässe situativ richtig mit dem linken bzw. rechten Fuß gespielt werden.

HAUPTTEIL 1: Torschuss-Koordination I

von Frank Engel (25.08.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die zusätzlichen Hütchen von Aufwärmen 2 wieder entfernen
- Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

Ablauf

- Der Startspieler spielt einen Doppelpass mit dem ersten Passempfänger und überläuft dabei die Minihürden (siehe Aufwärmen 1).
- Anschließend nimmt er zur Schusslinie an und mit und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Nach einer Weile die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

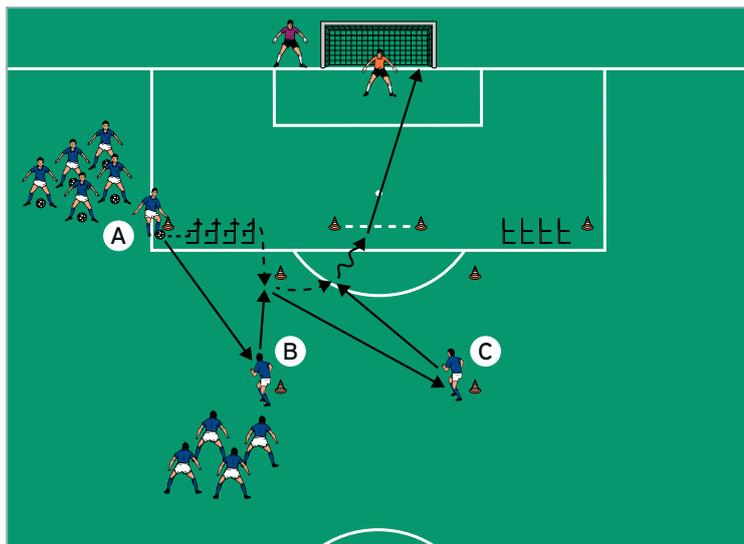
- Die Übung von der jeweils anderen Seite durchführen.
- Vor dem Torschuss kurz zur anderen Seite abkappen und mit dem jeweils anderen Fuß schießen.

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Torschüsse in die Ecken des Tores achten.
- Die Zuspiele so in die Bewegung an- und mitnehmen, dass ohne Geschwindigkeitsverlust sofort abgeschlossen werden kann.
- Den Zuspielen mit höchstmöglichem Tempo aktiv entgegenstarten.

HAUPTTEIL 2: Torschuss-Koordination II

von Frank Engel (25.08.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Zusätzlich einen Wandspieler bestimmen

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt spielt A nach seinem Doppelpass mit B auch noch einen Doppelpass mit C, ehe er auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- Nach einer Weile die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

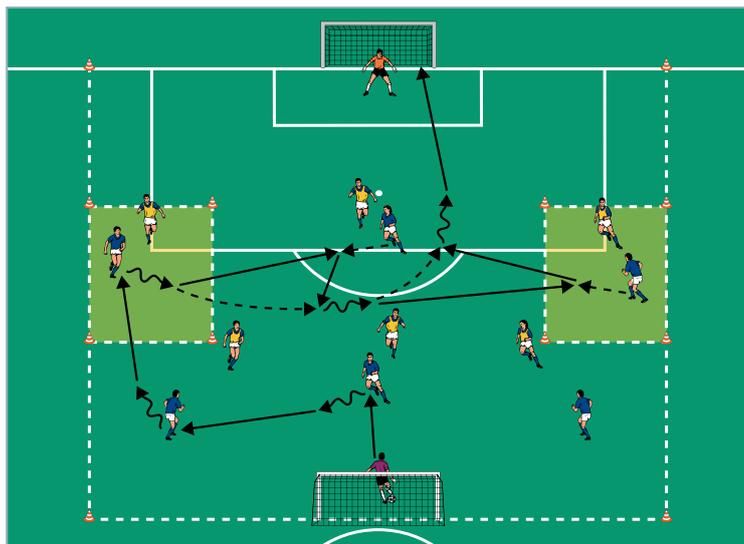
- Über die jeweils andere Seite spielen.
- Die Position des Wandspielers verändern.
- Mit genau 2 Kontakten auf das Tor abschließen (annehmen, schießen).

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass der Wandspieler das Zuspiel von A immer direkt zum Torabschluss auflegt.
- Den Wandspieler regelmäßig wechseln.
- Die Torhüter wechseln sich ab.

SCHLUSSTEIL: Angriffs-Spiel nach Pass ans Strafraumeck

von Frank Engel (25.08.2015)



Organisation

- Ein 50 x 45 Meter großes Feld mit Toren markieren
- In der Mitte des Feldes an den Seitenlinien je eine 10 x 10 Meter große Zone markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Ballbesitzer müssen zunächst einen Mitspieler in einer der Zonen anspielen, ehe sie auf das gegnerische Tor abschließen dürfen.

Variationen

- Erleichtern: Die Spieler der Verteidiger dürfen die Angriffszonen nicht betreten.
- Angreifer und Verteidiger festlegen: Die Angreifer starten jeden Angriff von der Mittellinie, die Verteidiger dürfen sofort auf das gegenüberliegende Tor kontern.
- Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Zonen entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Mit dem Pass in eine Zone einen Tempowechsel im Angriff einfordern.
- Den Zuspielen aktiv entgegenstarten und nach einer Temposteigerung zielstrebig abschließen!