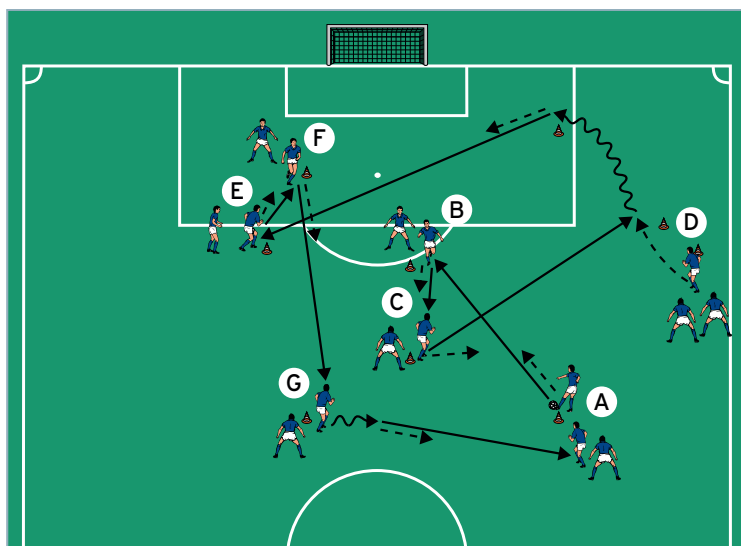


AUFWÄRMEN 1: Zusammenspiel im Technikparcours

von Armin Friedrich (03.11.2015)



Organisation

- Einen Parcours abstecken
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, der auf C prallen lässt.
- C spielt Ball in den Lauf von D, der um das seitliche Markierungshütchen mitnimmt und auf E zurück passt.
- E lässt auf F prallen, der weiter zu G spielt.
- G passt zurück zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

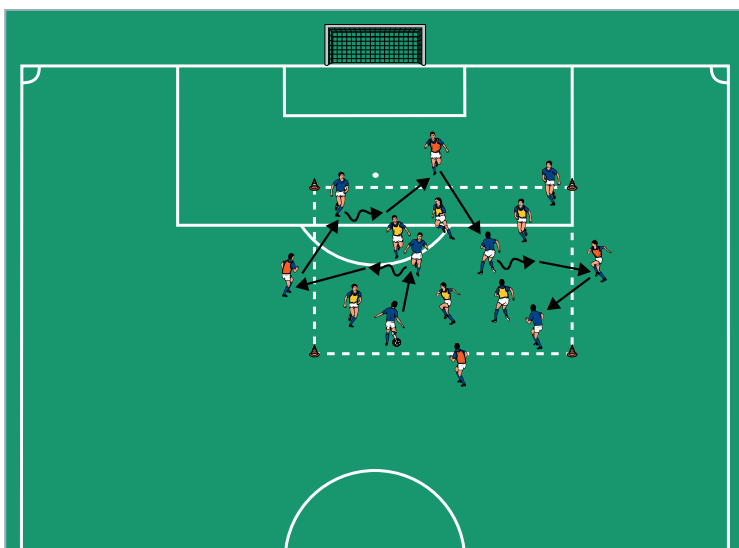
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: A und E passen gleichzeitig zu B bzw. F usw.
- Die Spieler bei B, C, E und F müssen im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Zuspiele möglichst mit dem ersten Kontakt sofort in die neue Passrichtung an- und mitnehmen.
- Den Zuspielen nach Blickkontakt und einer Konterbewegung aktiv entgegenstarten.
- Auf ein korrektes Timing beim Pass in den Lauf von D achten.

AUFWÄRMEN 2: 6 gegen 6 mit 4 neutralen Außenspielern

von Armin Friedrich (03.11.2015)



Organisation

- 1 Feld markieren
- 4 neutrale Anspieler bestimmen und an den Linien postieren
- 2 Teams bilden

Ablauf

- 6 gegen 6 auf Ballhalten im Feld.
- Die Ballbesitzer dürfen die neutralen Außenspieler jederzeit einbeziehen.
- Die Außenspieler nach jeweils 3 Minuten wechseln.

Variationen

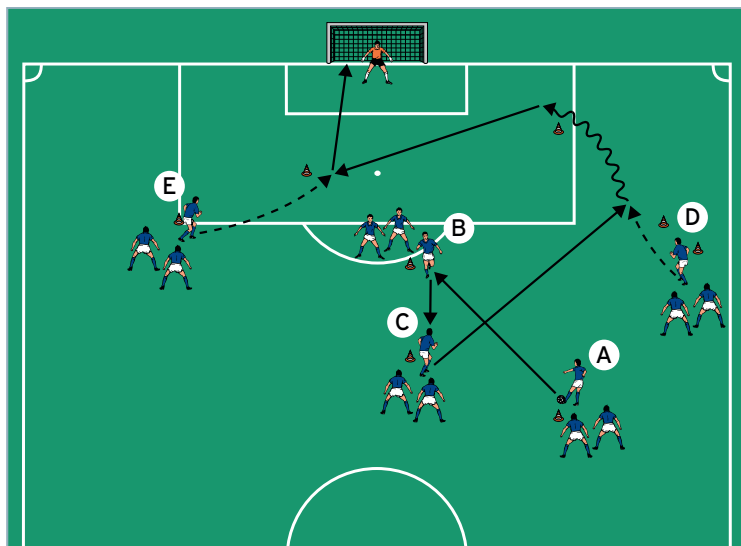
- Die Außenspieler dürfen nur im Direktspiel agieren.
- Jedes Team stellt 2 Außenspieler: Die Ballbesitzer dürfen nur jeweils mit den Außenspielern der eigenen Mannschaft zusammenspielen.
- Der Passgeber wechselt nach einem Pass zum Außenspieler mit dieser Position und Aufgabe.

Tipps und Korrekturen

- Die erfolgreichen Zuspiele im Feld laut mitzählen.
- Auf eine optimale Raumaufteilung im Feld achten.
- Die Zuspiele von den Außenspielern möglichst sofort in offener Stellung in die neue Passrichtung an- und mitnehmen.
- Als Außenspieler stets anspielbereit auf den Fußballen agieren.

HAUPTTEIL 1: Passkombination und Torschuss nach Rückpass von der Grundlinie I

von Armin Friedrich (03.11.2015)



Organisation

- Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Positionshütchen markieren und die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- A passt auf B, der auf C prallen lässt.
- C nimmt kurz an und mit und passt in den Lauf des in Richtung Grundlinie startenden D.
- D dribbelt um das Passhütchen und spielt auf den vor das Tor startenden E, der abschließt.
- Die Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

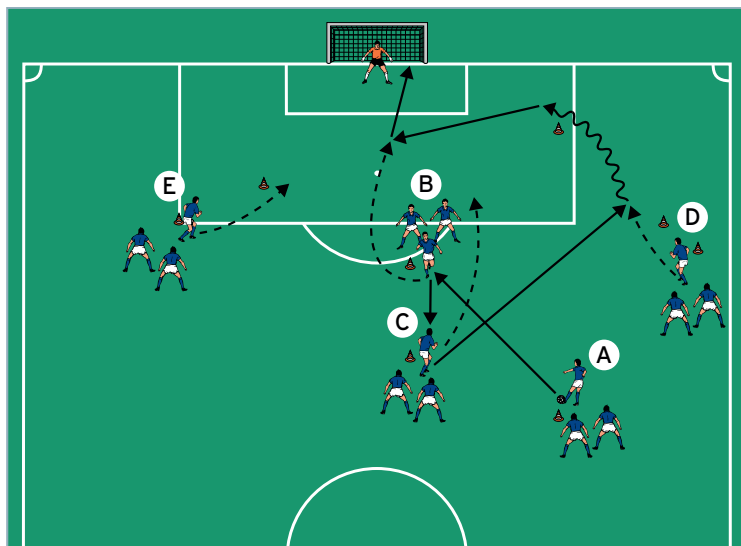
- Über die jeweils andere Seite spielen.
- Die Hereingabe als Flugball zur Direktabnahme zuspieren.

Tipps und Korrekturen

- Auf stramme und präzise Zuspiele achten.
- Zielstrebig abschließen!

HAUPTTEIL 2: Passkombination und Torschuss nach Rückpass von der Grundlinie II

von Armin Friedrich (03.11.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt starten B und C ebenfalls mit abgestimmten Laufwegen vor das Tor.
- D kann entscheiden, ob er auf B am 'kurzen Pfosten', auf E am 'langen' Pfosten oder C im Rückraum passt.

Variationen

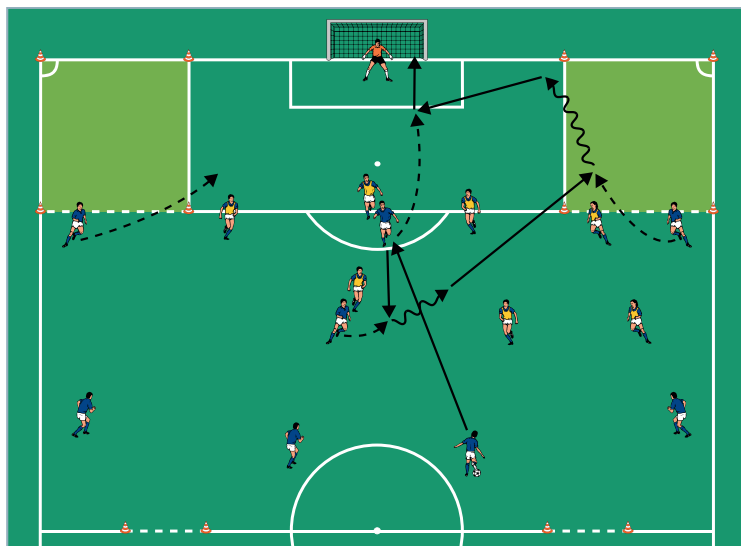
- 1 Verteidiger bestimmen und im Strafraum aufstellen.
- Über die jeweils andere Seite spielen.

Tipps und Korrekturen

- Nicht zu früh vor das Tor sondern getimt in den Rückpass starten.
- Vor dem Rückpass den Kopf vom Ball heben und die Anspielmöglichkeiten erkennen.
- Zielstrebig abschließen!

SCHLUSSTEIL: Tore nach Rückpass vom Flügel

von Armin Friedrich (03.11.2015)



Organisation

- Eine Feldhälfte als Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie 1 Großtor aufstellen und gegenüber 2 Hütchentore errichten
- Auf beiden Seiten zwischen dem Strafraum und der Seitenlinie 1 Flügelzone markieren
- 2 Teams einteilen
- 1 Mannschaft stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 8 gegen 7 plus Torhüter auf das Großtor.
- Das Überzahl-Team darf nur nach einem Pass aus einer der Flügelzonen gültige Treffer erzielen.
- Die Verteidiger dürfen die Flügelzonen nicht betreten.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Hütchentore.

Variationen

- Die Angreifer dürfen die Flügelzonen erst nach einem Zuspiel in diese Zonen betreten ('Eishockey-Abseits').
- Die Verteidiger dürfen auch in den Außenzone attackieren.
- Zum Schluss die Zonen entfernen und freispielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Ballbesitzer sollen so lange im Zentrum kombinieren, bis sich eine sichere Möglichkeit für ein Zuspiel in eine der Außenzonen ergibt.
- Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- Darauf achten, dass die Angreifer nicht zu weit aufrücken, um hinten immer anspielbar zu sein.