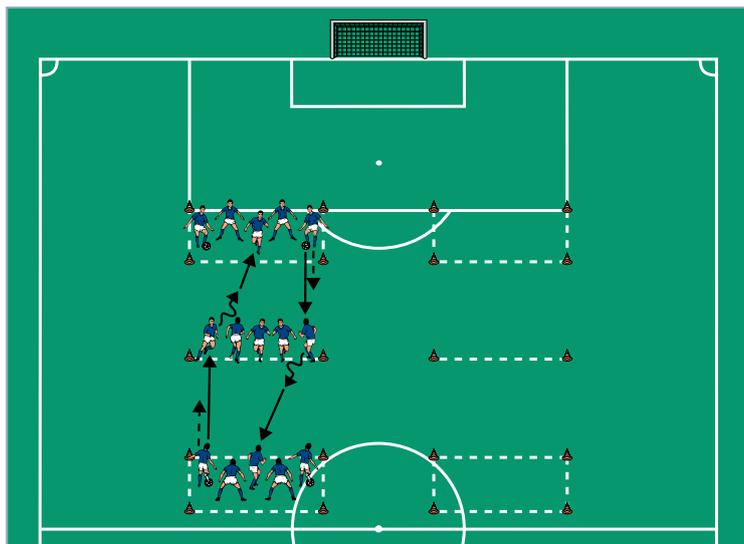


AUFWÄRMEN 1: Passen - annehmen - aufdrehen

von Frank Engel (19.04.2016)



Organisation

- Zwischen Strafraum und Mittellinie 4 Felder und 2 Linien markieren
- Die Spieler gleichmäßig auf den Positionen verteilen
- Je 2 Außenspieler haben 1 Ball

Ablauf

- Die äußeren Ballbesitzer passen zu einem freien Spieler auf der zentralen Linie.
- Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele und drehen zur jeweils anderen Seite auf.
- Anschließend passen sie zu einem freien Außenspieler auf der jeweils anderen Seite weiter.
- Die Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

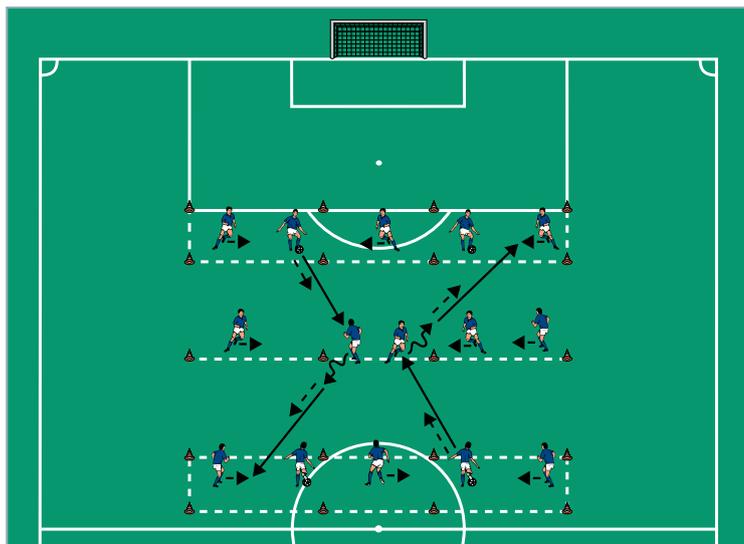
- Die Spieler in beiden Feldern verteilen.
- Die zentralen Spieler lassen das Zuspiel prallen, ehe sie einen weiteren Pass in die Drehung mitnehmen.

Tipps und Korrekturen

- Vor den Zuspielen Blickkontakt aufnehmen.
- Als Passempfänger aktiv entgegenstarten.
- Schnell in die neue Spielrichtung an- und mitnehmen.
- Auf präzise Zuspiele achten!

AUFWÄRMEN 2: Aufdrehen nach diagonalen Zuspielen

von Frank Engel (19.04.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Felder zusammenführen
- Die Spieler auf der gesamten Breite des Feldes verteilen

Ablauf

- Grundablauf wie in Aufwärmen 1.
- Jetzt sollen die Zuspiele möglichst diagonal erfolgen.
- Die zentralen Passempfänger bieten sich entsprechend seitlich zum Zuspiel an.

Variationen

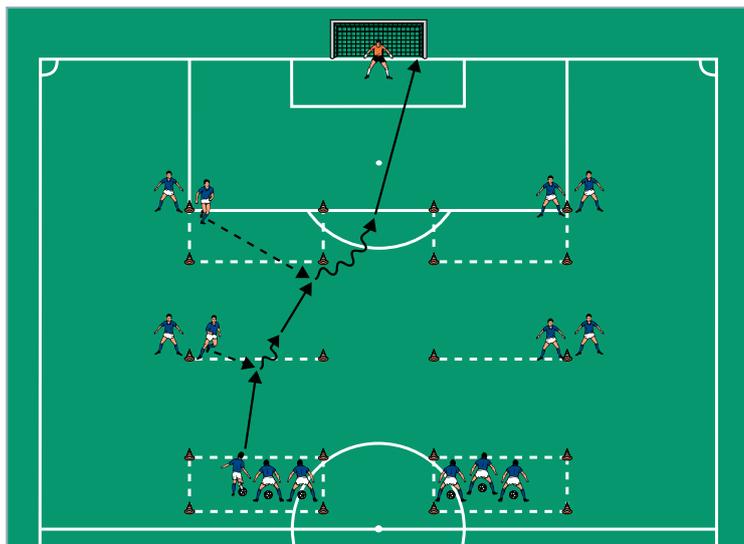
- Die Passempfänger im Zentrum dribbeln zunächst zur Seite in eine andere Zone, ehe sie zu einem freien Spieler auf die gegenüberliegende Seite passen.
- Die zentralen Passempfänger dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Den Zuspielen als Passempfänger aktiv entgegenstarten.
- Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.
- Vor der Ballannahme orientieren und in freie Räume an- und mitnehmen.

HAUPTTEIL 1: Aufdrehen und schießen

von Frank Engel (19.04.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Felder wieder teilen
- Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Anspieler in den Feldern an der Mittellinie haben Bälle

Ablauf

- Der erste Anspieler auf einer Seite passt zum zentralen Spieler an der Linie.
- Dieser nimmt in die Drehung an und mit und spielt auf den von der gegenüberliegenden Seite entgegenstartenden Angreifer weiter.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel, dreht in Richtung Tor auf und schießt ab.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.
- Im Wechsel von beiden Seiten üben.

Variationen

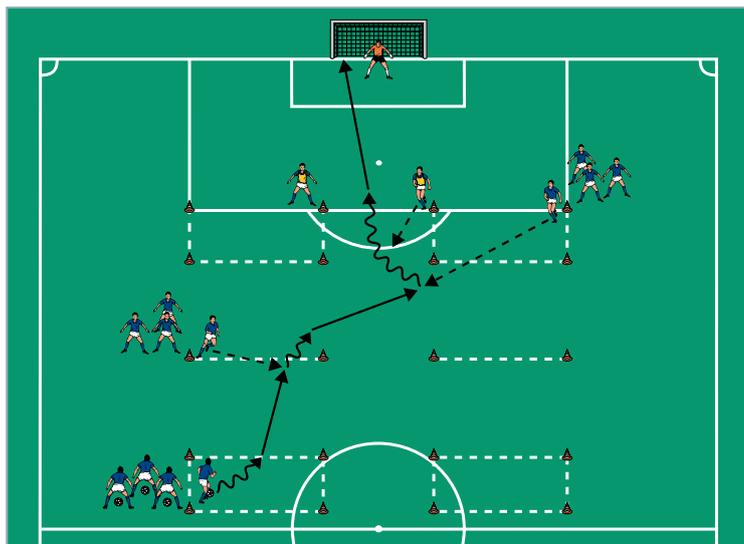
- Der Stürmer lässt auf den zentralen Spieler prallen. Anschließend spielt dieser in die Drehung zum Tor erneut zu.
- Der zentrale Spieler passt zum Stürmer auf der diagonal gegenüberliegenden Seite weiter.
- 2 Teams bilden und im Wechsel abschließen. Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Auf stramme und präzise Zuspiele in den Fuß der Passempfänger achten.
- Zügig zum Tor aufdrehen, um das Spielgeschehen schnell vor Augen zu haben.
- Zielstrebig abschließen!

HAUPTTEIL 2: Aufdrehen und 1 gegen 1

von Frank Engel (19.04.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- 2 Verteidiger bestimmen und an der Strafraumgrenze aufstellen
- Alle übrigen Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Anspieler haben Bälle

Ablauf

- Gleicher Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- Jetzt passt der zentrale Spieler zu dem aus dem diagonal gegenüberliegenden Feld entgegenstartenden Angreifer weiter.
- Dieser dreht zum Tor auf und versucht, im 1 gegen 1 gegen einen Verteidiger auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

Variationen

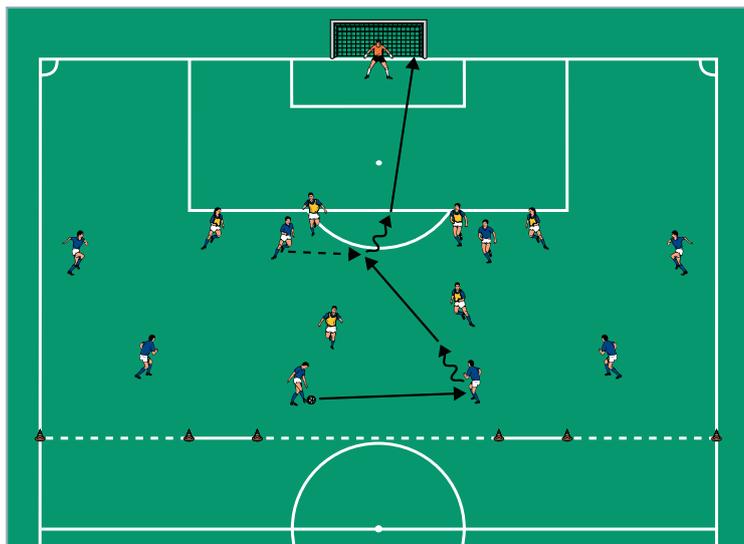
- Den Ablauf von der jeweils anderen Seite durchführen.
- Die Stürmer dürfen frei entscheiden, ob sie sofort aufdrehen und ins 1 gegen 1 gehen oder ob sie zunächst auf den nachrückenden zentralen Spieler prallen lassen. 2 gegen 1 bis zum Torabschluss!

Tipps und Korrekturen

- Als Stürmer mit höchstmöglichem Tempo entgegenstarten und sofort zum Tor aufdrehen.
- Das Dribbeltempo im 1 gegen 1 möglichst beibehalten.
- Um den gegnerischen Verteidiger zu überwinden, gegebenenfalls Finten einsetzen.
- Zielstrebig abschließen!
- Die Verteidiger wechseln sich gegenseitig ab.

SCHLUSSTEIL: Strafraum-Spiel im 8 gegen 6

von Frank Engel (19.04.2016)



Organisation

- Ein 45 x 70 Meter großes Feld mit 1 Großtor mit Torhüter und 2 Hütchentoren markieren
- 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen

Ablauf

- 8 gegen 6 auf das Tor mit Torhüter.
- Die Angreifer versuchen, einen Stürmer anzuspielen, der in den Strafraum dribbelt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Hütchentore.

Variationen

- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Tore sind von überall möglich. Treffer nach einem Dribbling in den Strafraum zählen doppelt.
- 2 Teams zu je 7 Spielern bilden und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein gut getimtes Freilaufverhalten der Stürmer achten.
- Stramme und exakte Zuspiele in den Fuß der Passempfänger fordern.
- Das Spiel gezielt verlagern, um Räume für Steilpässe zu schaffen.
- Zielstrebig abschließen!