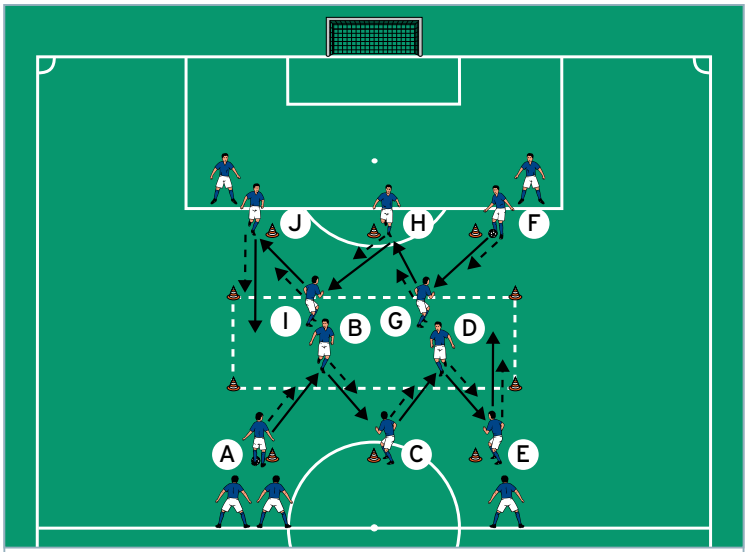
AUFWÄRMEN 1: Passkombination I

von Ralf Peter (17.05.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum ein 12 x 30 Meter großes Rechteck markieren
- Zusätzlich Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und F haben je 1 Ball

Ablauf

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- A bzw. F passen zu B bzw. G, die auf C bzw. H prallen lassen.
- C und H spielen auf D bzw. I weiter, die auf E bzw. J prallen lassen.
- E und J passen zu den jeweils nächsten Spielern bei A und F usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

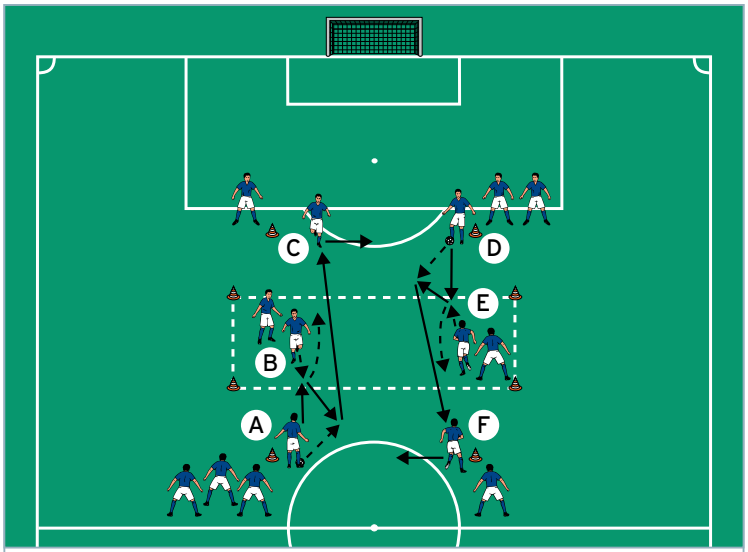
- Die Spielrichtung ändern und im Uhrzeigersinn zupassen.
- Die Seitenwechsel von E zu F bzw. von J zu A als Flugbälle zuspielen.
- Alle Zuspiele müssen direkt erfolgen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler im Rechteck den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt und einer Gegenbewegung aktiv entgegenstarten.
- Auf eine offene Stellung achten, damit die Zuspiele möglichst direkt weitergeleitet werden können.
- Flache und präzise Zuspiele fordern.

AUFWÄRMEN 2: Passkombination II

von Ralf Peter (17.05.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Positionshütchen umstellen
- Die Spieler neu auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball

Ablauf

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Die Startspieler spielen einen Doppelpass mit B bzw E und passen jeweils zu C bzw. F auf die gegenüberliegende Seite weiter.
- C und F passen zum jeweils nächsten Spieler bei D und A usw.
- Die Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

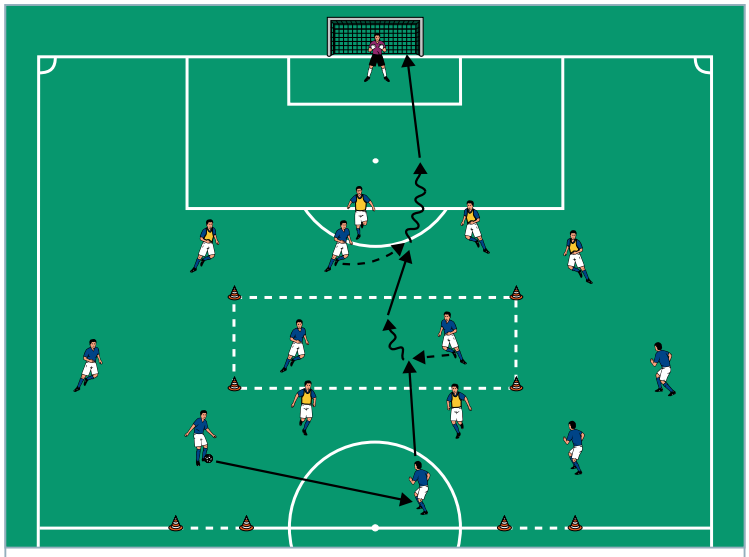
- Die zentralen Spieler B und E dribbeln aus dem Rechteck heraus und übergeben zurück an A und D, die zu C und F auf die jeweils andere Seite passen.
- Die Pässe auf die jeweils andere Seite per Flugball zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass sich die zentralen Spieler zunächst vom Pass weg bewegen und erst dann explosiv entgegenstarten.
- Die Zuspiele feste zurückprallen lassen.
- Auf stramme und präzise Zuspiele zur jeweils anderen Seite achten.

HAUPTTEIL 1: Zentrumsspieler I

von Ralf Peter (17.05.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Positionshütchen entfernen
- Auf der Grundlinie 1 Großtor und auf der Mittellinie 2 Hütchentore markieren
- Das Großtor mit Torhüter besetzen
- 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen
- Die Angreifer stellen 2 Zentrumsspieler, die sich in der mittleren Zone aufstellen

Ablauf

- 8 gegen 6 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Kontertore.
- Die Angreifer müssen zunächst mindestens über einen Zentrumsspieler kombinieren, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- Die Verteidiger dürfen die zentrale Zone nicht betreten.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die beiden Hütchentore.
- Jeder Angriff wird vom Überzahlteam von der eigenen Grundlinie aus gestartet.

Variationen

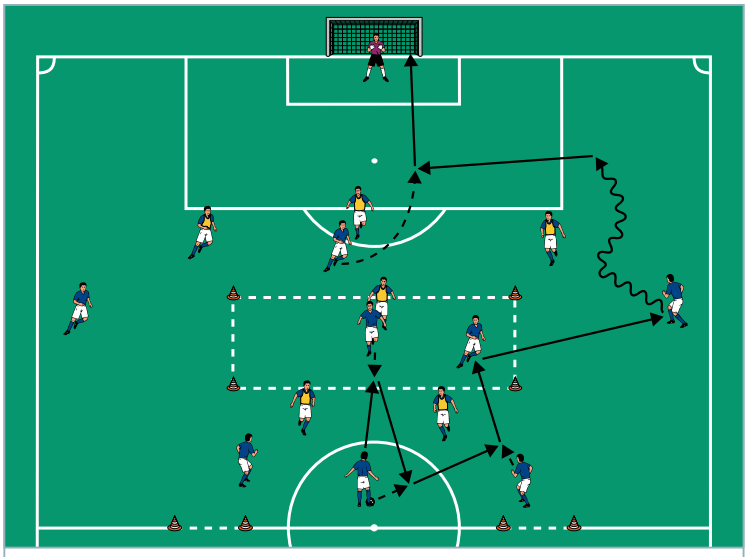
- Es müssen erst beide zentralen Spieler angespielt werden, ehe die Angreifer auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- Die Größe der Mittelzone variieren.
- Das Überzahlteam darf mit maximal 3 Kontakten spielen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die beiden zentralen Spieler stets in Bewegung sind und sich jeweils seitlich anbieten.
- Dabei die Positionen mehrmals gegenseitig tauschen.
- Die Außenspieler häufig ins Spiel einbeziehen!

HAUPTTEIL 2: Zentrumsspieler II

von Ralf Peter (17.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Jetzt zusätzlich 1 Verteidiger in der Mittelzone postieren

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt agieren die Zentrumsspieler in der Mittelzone im 2 gegen 1 gegen den Verteidiger.
- Es müssen zunächst beide Zentrumsspieler angespielt werden, ehe die Angreifer auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Hütchentore.

Variationen

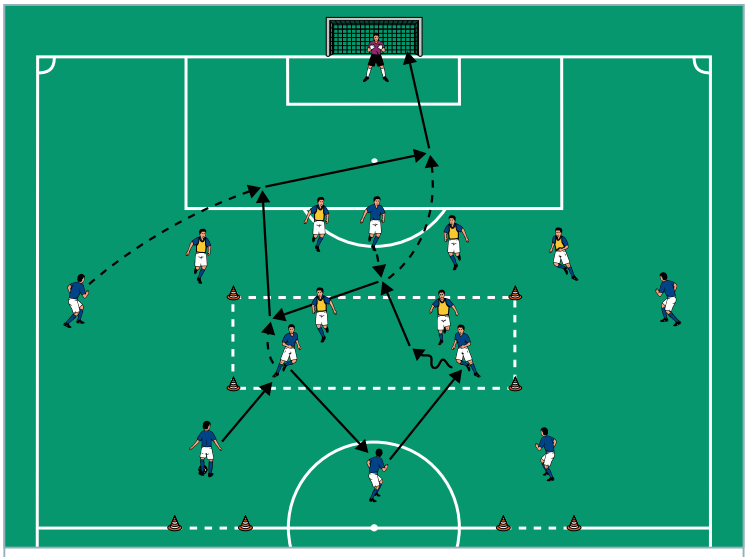
- Die Angreifer müssen zusätzlich zur Anspieleraufgabe auf die Zentrumsspieler 10 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- Nach dem ersten Anspiel in die Mittelzone darf ein zusätzlicher Verteidiger zum 2 gegen 2 nachrücken.
- Das Überzahlteam darf mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die beiden zentralen Spieler stets in Bewegung sind und sich jeweils seitlich anbieten.
- Die Zentrumsspieler müssen sich geschickt vom Gegenspieler lösen, um jederzeit anspielbar zu sein.
- Nachdem die Angreifer die Zuspielaufgaben gelöst haben, sofort in Richtung Tor ziehen und zielstrebig abschließen!

SCHLUSSTEIL: Zentrumsspieler III

von Ralf Peter (17.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Jetzt 2 Zentrumsspieler und 2 Verteidiger in der Mittelzone postieren

Ablauf

- Den Grundablauf aus dem Hauptteil beibehalten.
- Jetzt müssen die Zentrumsspieler in der Mittelzone im 2 gegen 2 gegen die Verteidiger agieren.
- Die Angreifer müssen beide Zentrumsspieler einbeziehen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- Bei Ballgewinn der Verteidiger kontern diese auf die gegenüberliegenden Hütchentore.

Variationen

- Die Angreifer dürfen auch zweimal den gleichen Zentrumsspieler anspielen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- Die Angreifer dürfen aus dem Spiel heraus die Positionen mit den Zentrumsspielern tauschen. Es müssen sich jedoch stets 2 Zentrumsspieler in der Mittelzone befinden.
- Die Mittelzone entfernen und ohne Pflichtzuspiele agieren.
- 2 Teams zu je 7 Spielern bilden und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein stetiges gut getimtes Entgegenstarten der Zentrumsspieler achten.
- Die Mittelzone je nach Anforderung und Leistungsstärke der Spieler in der Tiefe verschieben oder in der Größe verändern.
- Zielstrebig abschließen!