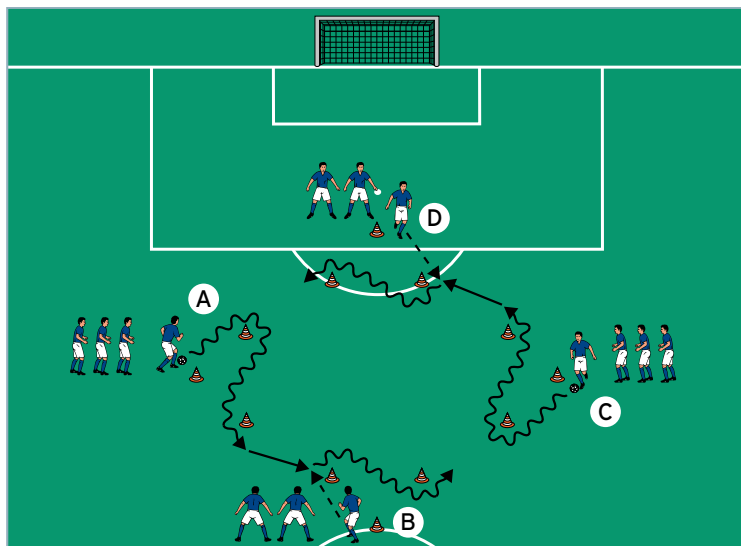


AUFWÄRMEN 1: Ballkontroll-Raute

von Horst Hrubesch (17.05.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum mit 4 Hütchen-Dreiecken einen rautenförmigen Parcours aufbauen
- Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben 1 Ball

Ablauf

- A und C starten gleichzeitig, indem sie um die Hütchen dribbeln und im Gegenuhrzeigersinn zu den entgegenstartenden B und D passen.
- Diese nehmen um die Hütchen an und mit und spielen zu C bzw. A weiter.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen im Gegenuhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

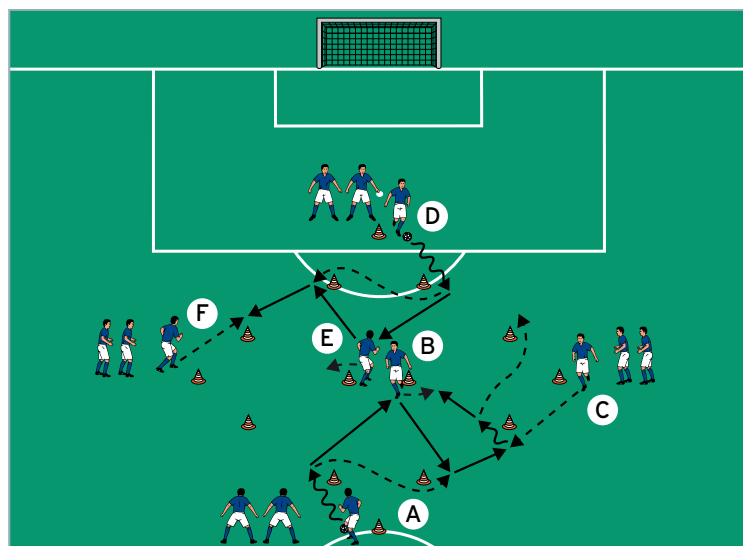
- Die Spielrichtung ändern und im Uhrzeigersinn von Position zu Position spielen.
- Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen.
- Das letzte Hütchen in den Dreiecken mit einer vollen Drehung umdribbeln, ehe zur jeweils nächsten Position weiterspielt wird.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein aktives Entgegenstarten der Passempfänger nach Blickkontakt achten.
- Mit dem ersten Kontakt in offener Stellung seitlich zum jeweils nächsten Hütchen an- und mitnehmen.
- Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.

AUFWÄRMEN 2: Anspieler-Passen

von Horst Hrubesch (17.05.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich 2 Positionshütchen im Zentrum der Raute aufstellen
- 2 Anspieler B und E an den Positionshütchen postieren
- Die ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball

Ablauf

- Grundablauf wie in Aufwärmen 1.
- Jetzt spielen die Ballbesitzer Doppelpässe mit den beiden Anspielern, ehe sie im Gegenuhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position passen.
- A und C spielen Doppelpässe mit B, D und F passen auf E.

Variationen

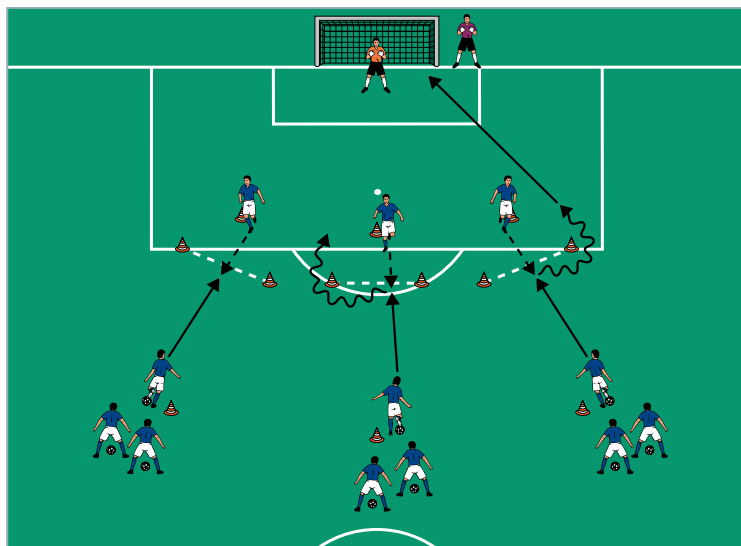
- Die Spielrichtung ändern und im Uhrzeigersinn von Position zu Position spielen.
- Die Übung möglichst im Direktspiel durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.
- Blickkontakt vor den Zuspielen aufnehmen.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 1: Torschuss-Folgen

von Horst Hrubesch (17.05.2016)



Organisation

- An der Strafraumgrenze vor 1 Tor mit Torhüter 3 Dreiecke markieren
- Vor jedem Hütchen-Dreieck 1 Starthütchen errichten
- An den Hütchen-Dreiecken je 1 Spieler ohne Ball postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich mit Bällen an den Starthütchen auf

Ablauf

- Der erste Anspieler passt zum entgegenstartenden Angreifer, der um das Dreieck herum an- und mitnimmt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- Anschließend passt der erste Anspieler vom nächsten Starthütchen usw.
- Die Passgeber werden Anspieler, die Schützen holen ihre Bälle und stellen sich bei der jeweils nächsten Anspielergruppe wieder an.

Variationen

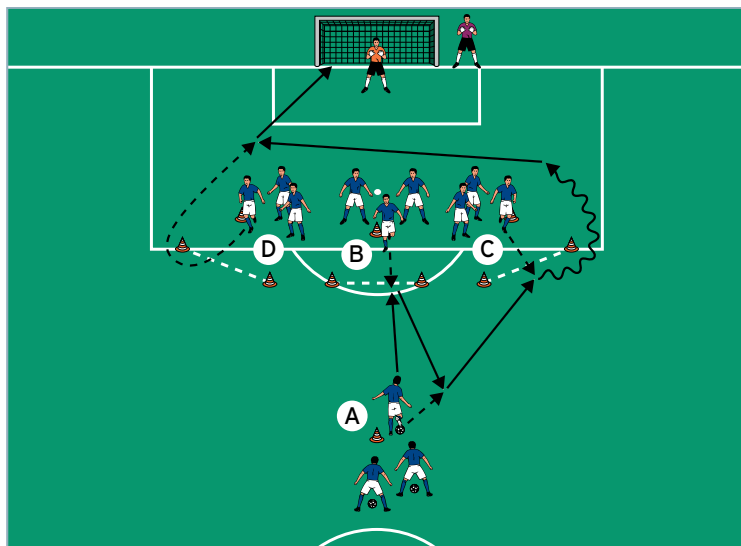
- Die Seite vorgeben, zu der die Passempfänger um die Hütchen-Dreiecke dribbeln sollen.
- Die Art der Zuspiele variieren (z. B. Innen-/Außenseite, flach/halbhoch/hoch usw.).

Tipps und Korrekturen

- Als Passempfänger den Zuspielen nach einer Konterbewegung aktiv entgegenstarten.
- Darauf achten, dass die Ballan- und -mitnahme jeweils vor den Hütchen-Dreiecken erfolgt.
- Mit dem ersten Kontakt sofort in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.
- Möglichst schnell in Richtung Tor aufdrehen.

HAUPTTEIL 2: Passfolgen mit Torabschluss

von Horst Hrubesch (17.05.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die äußeren Starthütchen entfernen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- A spielt einen Doppelpass mit B und passt auf C weiter.
- C umdribbelt das Hütchen-Dreieck in den Strafraum.
- Gleichzeitig umläuft D sein Hütchen-Dreieck und startet ebenfalls in den Strafraum.
- C passt auf D quer, der auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- Nach der Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

Variationen

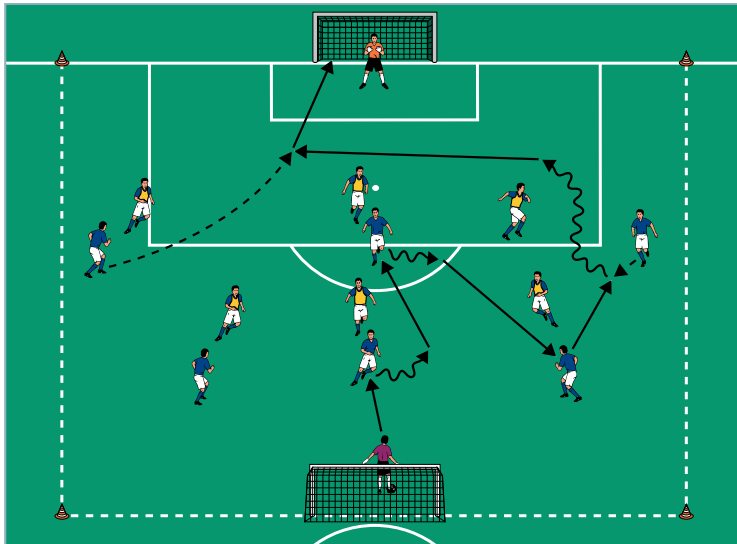
- Die Übung über die jeweils andere Seite durchführen.
- A fordert die Passablage von B in einer frei wählbaren Richtung und bestimmt so die Seite, über die die Aktion durchgespielt wird.

Tipps und Korrekturen

- Ein schnelles, aber präzises Kombinationspiel fordern.
- Auf ein korrektes Timing achten.
- Die Passempfänger müssen die Zuspiele jeweils vor den Hütchen-Dreiecken an- und mitnehmen.
- Zielstrebig abschließen!

SCHLUSSTEIL: Anspiele in die Spitze

von Horst Hrubesch (17.05.2016)



Organisation

- Ein 50 x 50 Meter großes Feld markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Großtor aufstellen
- 2 Teams bilden
- Jede Mannschaft stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Gültige Treffer dürfen nur nach einem Zuspiel auf den zentralen Angreifer erzielt werden.

Variationen

- Die Ballbesitzer müssen sich zunächst 5-mal in den eigenen Reihen zugespielt haben, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- Frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein gut abgestimmtes Entgegenstarten des zentralen Stürmers achten.
- Dieser darf als Passempfänger entscheiden, ob er das Zuspiel prallen lässt oder selbst in Richtung Tor aufdreht und abschließt.
- Vor den Abspielen Blickkontakt aufbauen.
- Den Zuspielen als Passempfänger mit einer Gegenbewegung aktiv entgegenstarten.
- Als Ballbesitzer die vollständige Breite des Feldes ausnutzen, um dem zentralen Stürmer ausreichen Raum für eine schnelle Drehung zum Tor zu schaffen.