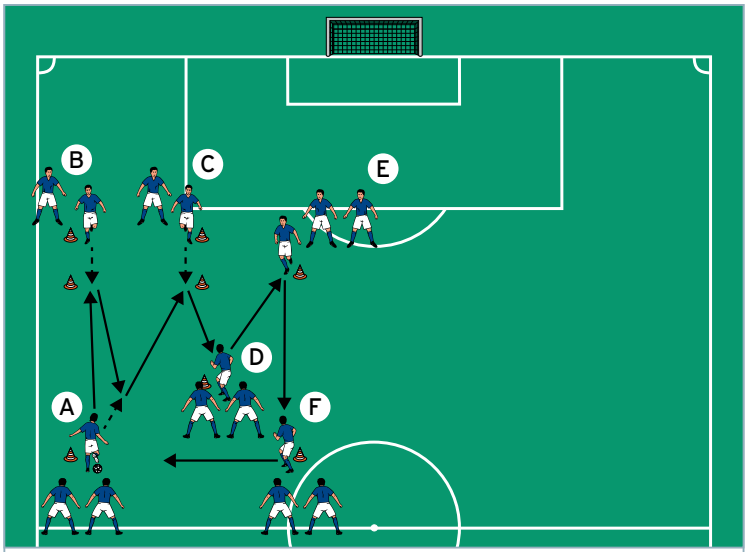
AUFWÄRMEN 1: Entgegenkommen und Passen

von Horst Hrubesch (14.06.2016)



Organisation

- Auf einem Flügel einen Passparcours aufbauen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, der das Zuspiel sofort zurückprallen lässt.
- Anschließend spielt A zu C weiter, der auf D prallen lässt.
- Danach passt D zu E, der auf F prallen lässt.
- F nimmt kurz an und mit und spielt zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter.
- Alle Spieler laufen im Uhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position und stellen sich dort wieder an.

Variationen

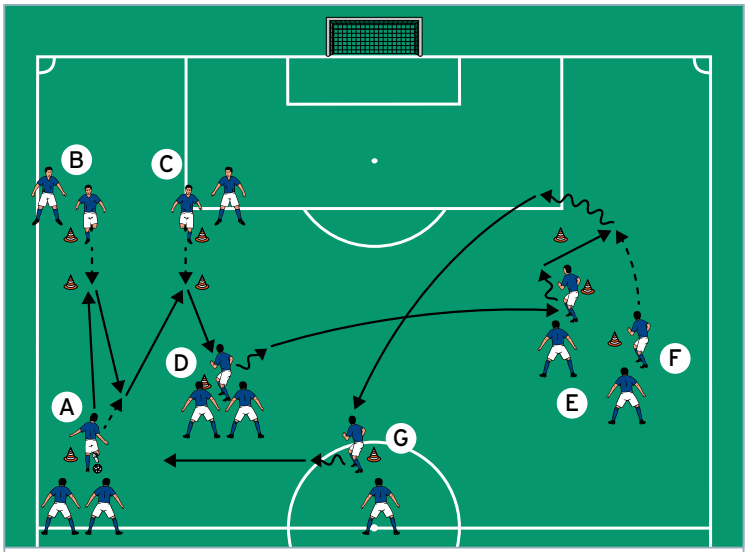
- Mit 2 Bällen spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D starten gleichzeitig mit einem Zuspiel auf B bzw. E.
- Im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein aktives Entgegenstarten der Passempfänger nach Blickkontakt zum Zuspieler achten.
- Alle Zuspiele möglichst flach halten, um ein direktes Weiterleiten zu erleichtern.
- Die Passempfänger sollen jeweils in Ballerwartungshaltung auf den Vorfüßen agieren.

AUFWÄRMEN 2: Entgegenkommen und Passen mit Flachpässen und Flugbällen

von Horst Hrubesch (14.06.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Das Positionshütchen bei E entfernen
- Zusätzlich eine weitere Position an der gegenüberliegenden Strafraumecke errichten
- Die Spieler an den Positionshütchen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt spielt D einen Flugball auf die andere Seite.
- E nimmt kurz an und mit.
- Gleichzeitig hinterläuft F den Ballbesitzer E und erhält von diesem das Zuspiel in den Lauf.
- F kontrolliert das Zuspiel und spielt einen Flugball auf G, der zum jeweils nächsten Spieler bei A passt usw.
- Alle Spieler stellen sich bei der jeweils nächsten Position wieder an.

Variationen

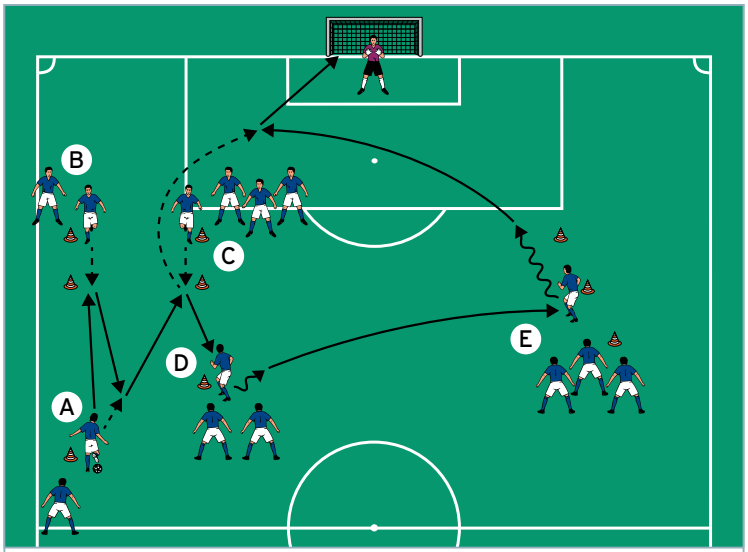
- Ausschließlich Flachpässe zulassen.
- Mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).

Tipps und Korrekturen

- Die Flugbälle durch eine gute Ballannahme bestmöglich vorbereiten.
- Präzise Zuspiele einfordern.
- Auf ein gutes Timing beim Hinterlaufen achten.

HAUPTTEIL 1: Spielverlagerung mit Querpass

von Horst Hrubesch (14.06.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Position G entfernen
- Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter markieren
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- Den Grundablauf aus Aufwärmen 2 beibehalten.
- Jetzt dribbelt E selbst in Richtung Strafraum.
- Nach seiner Passablage auf D startet C vor das Tor.
- E flankt auf den einlaufenden C, der abschließt.
- Alle Spieler stellen sich bei der jeweils nächsten Position wieder an.

Variationen

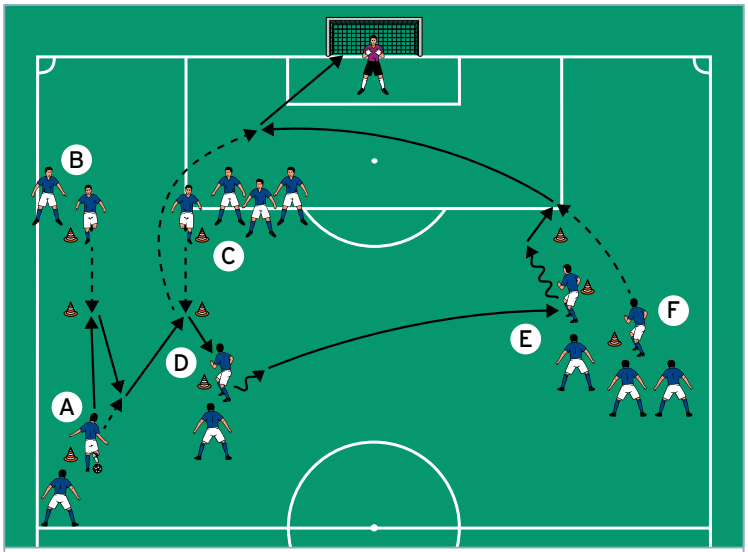
- Auch B rückt von der Seite vor das Tor ein.
- E darf alternativ auch selbst auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- Über die jeweils andere Seite spielen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass E das Zuspiel mit dem ersten Kontakt in Richtung Gegner-Tor mitnimmt und zielstrebig nach innen startet.
- Scharfe, präzise Querpässe oder Flugbälle auf E spielen.
- C soll nach der Kontrolle der Hereingabe von E schnellstmöglich abschließen.

HAUPTTEIL 2: Spielverlagerung mit Querpass nach Hinterlaufen

von Horst Hrubesch (14.06.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die Spieler an den Positionen verteilen

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passt E nach der Kontrolle des Flugballs auf den hinterlaufenden F weiter.
- F flankt auf den einlaufenden C vor das Tor.

Variationen

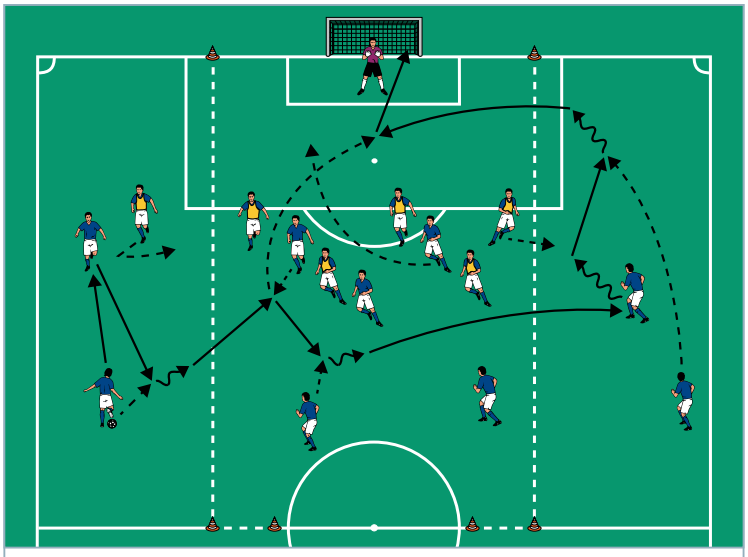
- E spielt in den Lauf von F in Richtung Grundlinie zu. F flankt von der Grundlinie vor das Tor.
- Über die jeweils andere Seite spielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf maximales Tempo beim Hinterlaufen achten.
- Darauf achten, dass alle Spieler die Aktion aufeinander abgestimmt im richtigen Timing durchführen.
- Zielstrebig abschließen!

SCHLUSSTEIL: Tore nach Spielverlagerung

von Horst Hrubesch (14.06.2016)



Organisation

- Eine Feldhälfte als Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- An den Seiten zwei 20 Meter breite Zonen abstecken
- Auf der gegenüberliegenden Grundlinie 2 Kontertore markieren
- 9 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen

Ablauf

- 9 gegen 6 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Kontertore.
- Gültige Treffer der Überzahlmannschaft können nur nach einer Spielverlagerung von einer in die andere Außenzone erzielt werden.
- Bei Ballgewinn der Unterzahlmannschaft kontern diese auf die gegenüberliegenden Kontertore.

Variationen

- Treffer nach einem Hinterlaufen am Flügel zählen doppelt.
- Die Außenzonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Auf einen situativ richtigen Seitenwechsel achten.
- Im Zentrum möglichst schnell den Flugball in die andere Außenzone vorbereiten.
- Nach dem Seitenwechsel mit höchstmöglichem Tempo in Richtung Gegner-Tor starten.