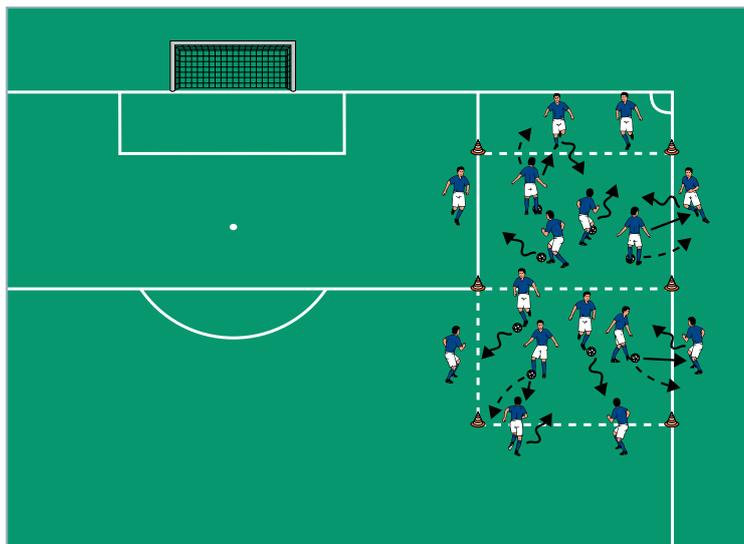


AUFWÄRMEN 1: Ballgewöhnung

von Frank Engel (12.07.2016)



Organisation

- Zwischen Strafraum und Seitenlinie ein 20 x 14 Meter großes Feld abstecken
- 8 Spieler mit Bällen im Feld verteilen
- 8 Spieler ohne Bälle an den Linien des Feldes postieren

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln frei im Feld umher.
- Sie passen zu einem freien Außenspieler, wechseln mit diesem die Positionen und Aufgaben usw.

Variationen

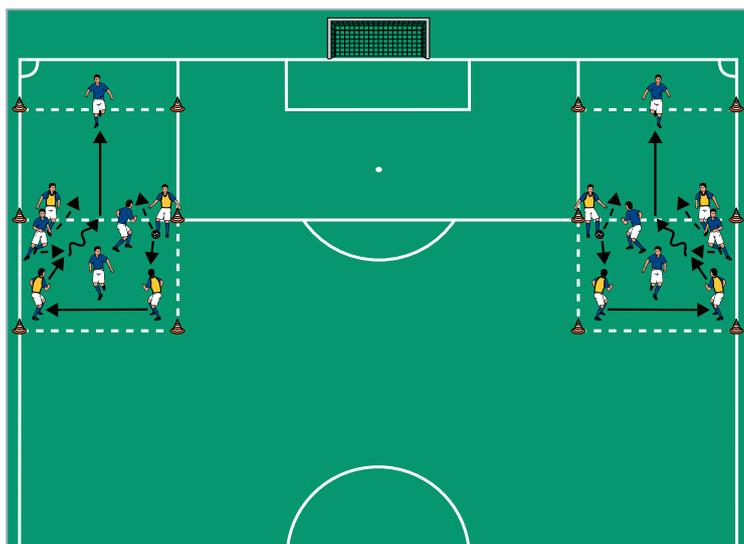
- Die Außenspieler haben Bälle und passen den Spielern im Feld zu, die die Zuspiele sofort prallen lassen und sich bei einem anderen Außenspieler erneut anbieten.
- Den zentralen Spielern hoch zuwerfen. Die Passempfänger köpfen zurück bzw. kontrollieren die Zuspiele mit der Brust und spielen per Volleyschuss zurück.

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Zuspiele achten.
- Als Außenspieler stets in Erwartungshaltung auf den Vorfüßen agieren.

AUFWÄRMEN 2: Pressing mit Felderwechsel

von Frank Engel (12.07.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Auf der jeweils anderen Seite ein zweites Feld aufbauen
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Je 2 Teams einteilen
- 1 Mannschaft pro Feld stellt 1 Anspieler, der sich in der jeweils anderen Spielfeldhälfte aufstellt

Ablauf

- 4 gegen 3 plus 1 in beiden Feldern.
- Bei Ballgewinn des Unterzahlteams passen diese auf ihren Mitspieler in der anderen Feldhälfte und rücken nach.
- Gleichzeitig rücken auch 3 Spieler der Mannschaft nach, die den Ball verloren hat.
- Erneutes 4 gegen 3 plus 1 auf der jeweils anderen Seite.

Variationen

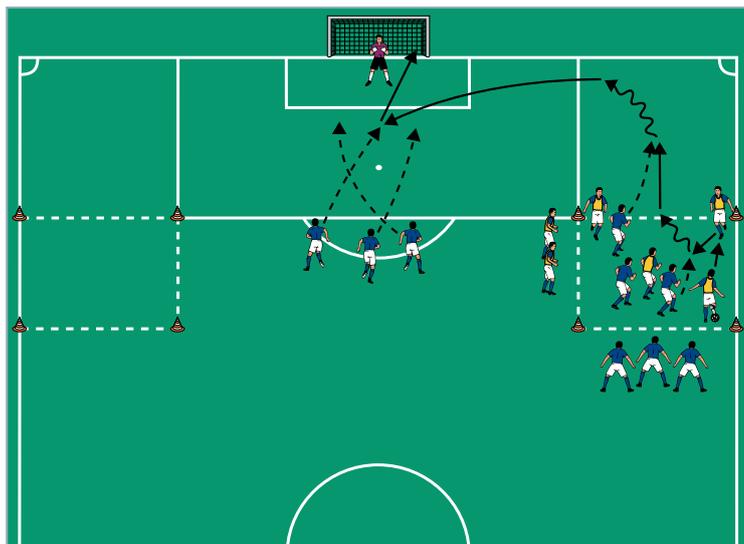
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Gelingt es den Ballbesitzern, 20 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen, so müssen die Verteidiger eine Zusatzaufgabe ausführen (z. B. Liegestütze).

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger in Unterzahl müssen gemeinsam agieren, um eine Chance auf einen Ballgewinn zu haben.
- Nach Ballgewinn möglichst schnell umschalten.
- Aber mit Ruhe ins andere Feld spielen, um den Ball nicht sofort wieder zu verlieren.

HAUPTTEIL 1: Flanke mit Torabschluss nach Ballgewinn

von Frank Engel (12.07.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Auf der Grundlinie zusätzlich 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Die Flügelzonen jeweils bis zur Grundlinie erweitern
- Angreifer und Verteidiger bestimmen und die Spieler auf den Positionen verteilen

Ablauf

- Auf einer Seite spielen: 4 gegen 3 auf Ballhalten in einer Hälfte der Flügelzone.
- Gelingt es dem Unterzahlteam, den Ball zu erobern, so spielen sie schnellstmöglich einen Steilpass in die Endzone vor der Grundlinie.
- Gleichzeitig startet ein Angreifer nach und flankt vor das Tor.
- Die Stürmer im Zentrum versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Die Spieler nach einiger Zeit durchwechseln.

Variationen

- Über die jeweils andere Seite spielen.
- Jeweils nur 2 Stürmer im Zentrum agieren lassen, die vor das Tor kreuzen.

Tipps und Korrekturen

- Auf zielgenaue Flanken achten.
- Die Stürmer im Zentrum müssen gestaffelt einlaufen.
- Die Positionen vor dem Tor schnellstmöglich besetzen und zielstrebig abschließen.

HAUPTTEIL 2: Flanke mit Torabschluss gegen 1 Verteidiger nach Ballgewinn

von Frank Engel (12.07.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- 2 Verteidiger bestimmen, die abwechselnd im Strafraum agieren
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

Ablauf

- Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- Jetzt versuchen die Stürmer im Zentrum, im 3 gegen 1 gegen den Verteidiger auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Die Spieler nach einiger Zeit durchwechseln.

Variationen

- Von der jeweils anderen Seite üben.
- Beide Abwehrspieler im Zentrum agieren gemeinsam gegen die drei Angreifer.

Tipps und Korrekturen

- Die Außenspieler sollen den Blick vom Ball heben und verfolgen, wohin sich der Verteidiger orientiert.
- Anschließend zielgenau auf einen freien Stürmer vor das Tor flanken.
- Als Stürmer die Flanken zielstrebig verwandeln.
- Der Torhüter darf spielnah agieren und die Flanken abfangen, wenn sie zu nah vor das Tor gespielt werden.

