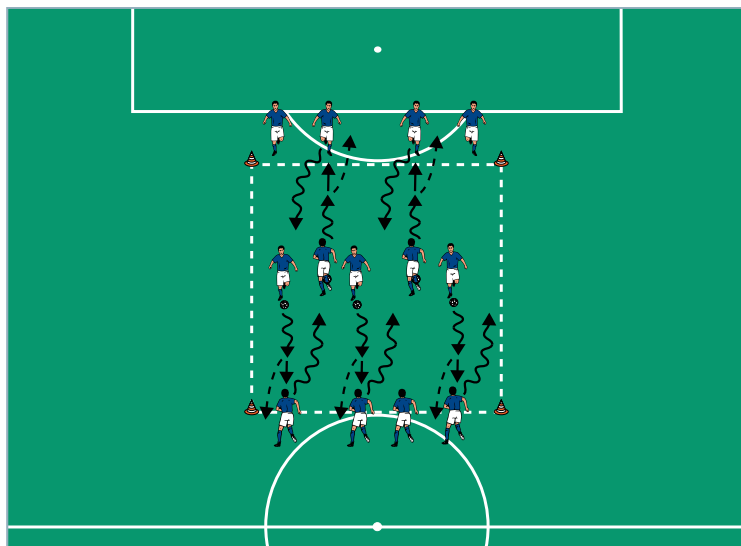


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen mit Richtungswechseln

von Armin Friedrich (26.07.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum ein 20 x 20 Meter großes Quadrat abstecken
- Auf 2 gegenüberliegenden Seiten des Feldes je 4 Spieler postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich mit Bällen im Feld auf

Ablauf

- Die Spieler im Feld dribbeln frei umher, passen zu einem Außenspieler und tauschen mit diesem die Positionen und Aufgaben.
- Der Außenspieler nimmt in die Vorwärtsbewegung mit, dribbelt ins Quadrat und sucht sich einen Mitspieler auf der jeweils anderen Seite usw.

Variationen

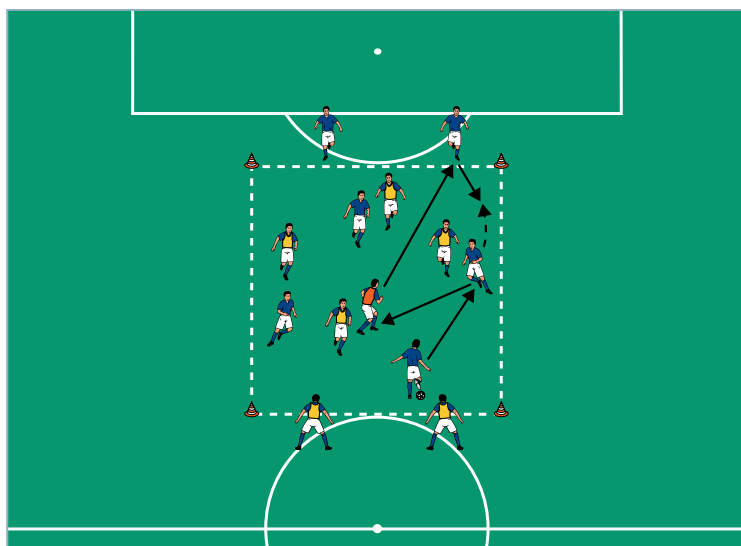
- Die Mittellinie markieren. Die Zuspiele müssen vor oder hinter der Mittellinie erfolgen.
- Frei wählbare Finten ins Dribbling einbauen.
- Die zentralen Spieler verbleiben in den Feldern und spielen Doppelpässe mit freien Anspielern auf beiden Seiten. Nach jeweils 1 Minute die Aufgaben wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Blickkontakt zwischen Passgeber und -empfänger fordern.
- Darauf achten, dass die Außenspieler stets in Erwartungshaltung auf den Fußballen agieren.
- Mit dem ersten Kontakt in die Vorwärtsbewegung ins Feld an- und mitnehmen.

AUFWÄRMEN 2: Spiel auf Zielspieler

von Armin Friedrich (26.07.2016)



Organisation

- Das Feld weiter verwenden
- 1 neutralen Spieler bestimmen
- 2 Teams bilden
- Jedes Team stellt 2 Zielspieler, die sich jeweils hinter der gegnerischen Grundlinie aufstellen

Ablauf

- 4 gegen 4 im Feld.
- Die Ballbesitzer dürfen den Neutralen jederzeit einbeziehen.
- Ziel ist es, einen der eigenen Anspieler hinter der gegnerischen Grundlinie anzu-spielen.
- Gelingt dies, so bleibt das erfolgreiche Team in Ballbesitz.
- Jetzt müssen die Ballbesitzer zum jeweils anderen Anspieler passen usw.

Variationen

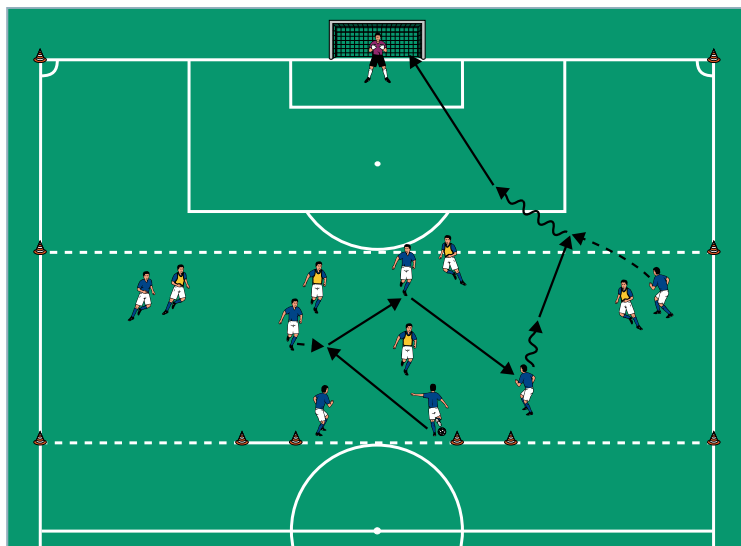
- Der neutrale Spieler darf nur im Direktspiel agieren.
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Die Ballbesitzer müssen sich zunächst mindestens 5-mal in den eigenen Reihen zuspielen, ehe sie zu einem der Außenspieler passen dürfen.

Tipps und Korrekturen

- Als Zielspieler möglichst seitlich bewegen, um stets aus dem Deckungsschatten der gegnerischen Verteidiger herauszutreten.
- Die Ballbesitzer sollten im Feld jeweils möglichst in Form einer 'Würfel-Fünf' agieren.
- Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

HAUPTTEIL 1: Kombinations-Spiel mit Passlinie I

von Armin Friedrich (26.07.2016)



Organisation

- Ein 45 x 70 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter sowie gegenüber 2 Hütchentore errichten
- 22 Meter vor dem Großtor eine Passlinie markieren
- 7 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen

Ablauf

- 7 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Hütchentore.
- Gültige Treffer können nur nach einem Zuspiel über die Passlinie erzielt werden.
- Die Verteidiger dürfen nicht hinter die Passlinie zurückweichen.
- Nach einem Zuspiel versucht der Ballbesitzer, den gegnerischen Torhüter im Alleingang auszuspielen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Hütchentore.

Variationen

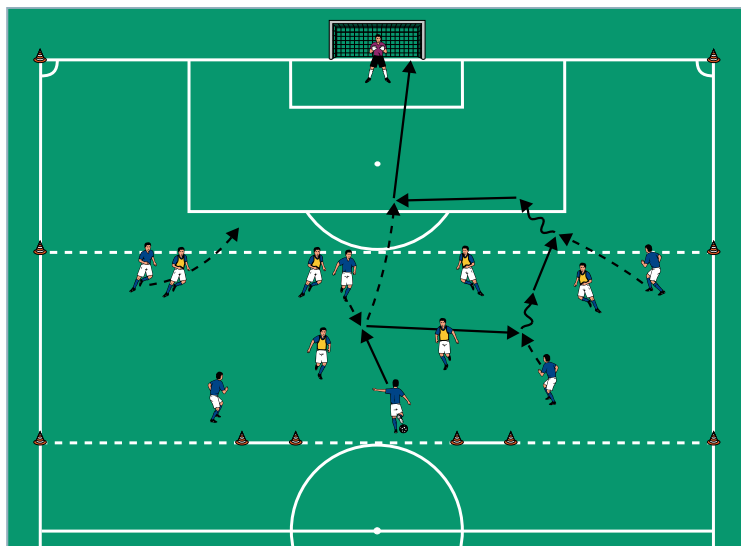
- Die Angreifer müssen sich zunächst mindestens 5-mal in den eigenen Reihe zuspielen, ehe der Pass über die Linie erfolgen darf.
- Die Verteidiger dürfen nach dem Zuspiel über die Passlinie nach hinten nachrücken.

Tipps und Korrekturen

- Ziel des Spiels ist der Pass durch die Nahtstellen der gegnerischen Viererkette.
- Darauf achten, dass die Ballbesitzer die vollständige Breite des Feldes nutzen, um Lücken zwischen den Verteidigern zu schaffen.
- Die Steilpässe dürfen nicht zu weit nach vorne gespielt werden, da der Torhüter die Zuspiele ansonsten ablaufen kann.
- Die Angreifer sollen die richtigen Situationen für einen Steilpass erkennen und diesen gezielt zum Einsatz bringen.
- Zielstrebig abschließen!

HAUPTTEIL 2: Kombinations-Spiel mit Passlinie II

von Armin Friedrich (26.07.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- 2 Teams zu je 6 Spielern bilden

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt treten die Teams im 6 gegen 6 gegeneinander an.
- Nach einer Weile die Aufgaben tauschen.

Variationen

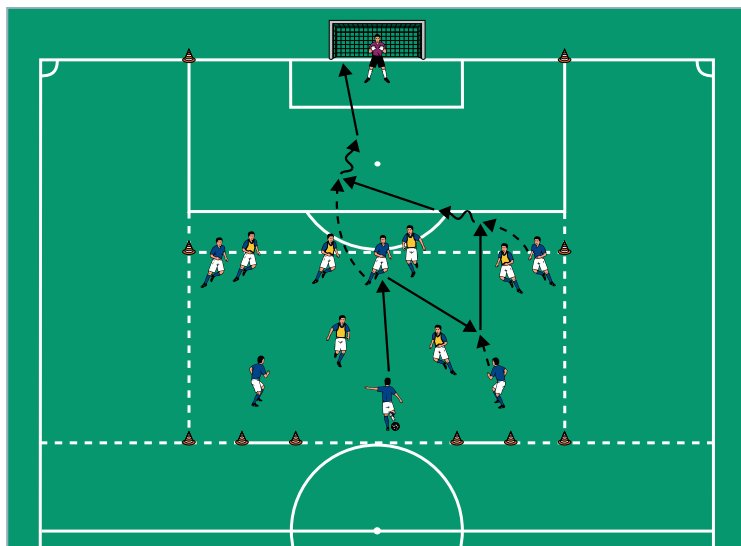
- Ohne Passlinie, aber mit Abseits spielen.
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- Gezielt die Seiten wechseln und durchkombinieren, bis sich eine Lücke ergibt.
- Im richtigen Moment durch die Schnittstellen spielen.
- Den Zuspielen immer wieder aktiv entgegenstarten und sich nach einem Abspiel sofort wieder anbieten ("Spiel und geh!").

SCHLUSSTEIL: Kombinations-Spiel mit Passlinie III

von Armin Friedrich (26.07.2016)



Organisation

- Grundaufbau wie zuvor
- Das Spielfeld jetzt auf Strafraumbreite verkleinern
- Die Teams beibehalten

Ablauf

- Den Ablauf aus Hauptteil 2 beibehalten.
- Jetzt treten die beiden Teams auf Strafraumbreite gegeneinander an.
- Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

Variationen

- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Passlinie entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein optimales Positionsspiel in Tiefe und Breite achten.
- Die Angreifer sollen mutig agieren und sich Torchancen erspielen.
- Die Stürmer an der Passlinie trotz Gegnerdruck immer wieder anspielen.
- Zwischen den Spielen jeweils 3 Minuten 'aktive' Erholung durchführen.