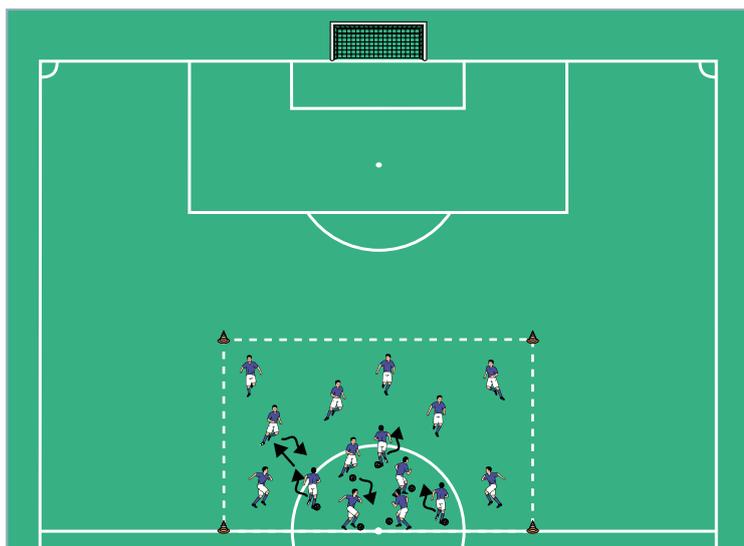


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen im Halbkreis

von Armin Friedrich (09.08.2016)



Organisation

- Am Mittelkreis ein 30 x 20 Meter großes Feld abstecken
- 7 Spieler mit Bällen im Halbkreis postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich außerhalb im Feld auf

Ablauf

- Die Spieler im Halbkreis dribbeln umher und passen zu einem freien Mitspieler im Feld.
- Anschließend tauschen die Passgeber mit den -empfängern jeweils sofort die Positionen und Aufgaben.
- Die neuen Ballbesitzer dribbeln in den Halbkreis, passen zum jeweils nächsten freien Mitspieler usw.

Variationen

- Die Spieler außerhalb des Halbkreises haben Bälle und dribbeln. Sie passen zu einem freien Mitspieler im Halbkreis.
- Die Passempfänger lassen die Zuspiele prallen und bieten sich sofort einem anderen Ballbesitzer zum Zuspiel an.
- Die Ballbesitzer werfen den Passempfängern zu.

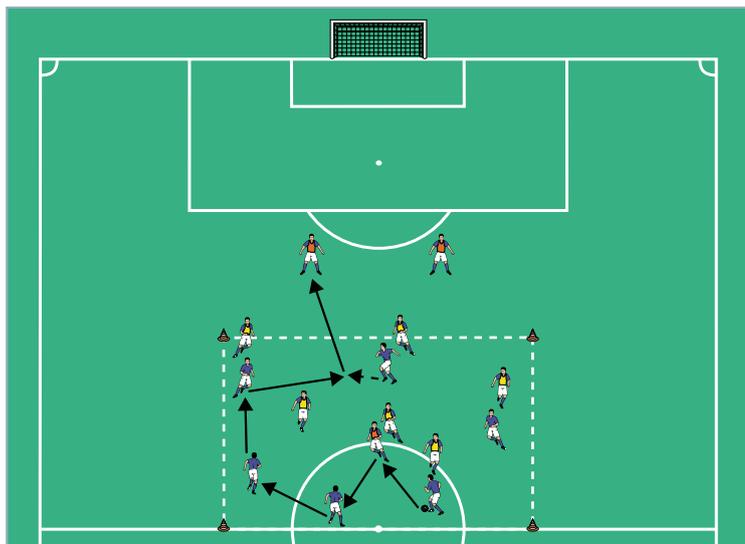
Tipps und Korrekturen

- Auf einen regen Blickkontakt der Spieler untereinander achten.
- Als Außenspieler stets anspielbereit und aufmerksam agieren.
- Die Außenspieler nehmen mit höchstmöglichem Tempo in den Halbkreis an und mit.

AUFWÄRMEN 2:

Spiel auf 2 Zielspieler

von Armin Friedrich (09.08.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Zielspieler und 1 Neutralen bestimmen
- 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen

Ablauf

- 6 gegen 6 plus 1 auf 2 Zielspieler.
- Die Ballbesitzer versuchen, im Zusammenspiel mit dem Neutralen mindestens 5 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen und anschließend zu einem der beiden Zielspieler zu passen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

Variationen

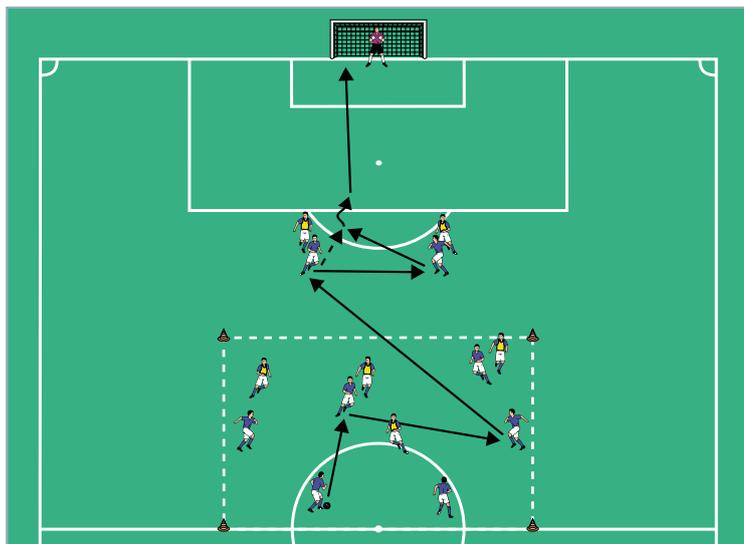
- Der neutrale Spieler darf nur im Direktspiel agieren.
- Ohne Neutralen spielen: 6 gegen 6 auf 3 Zielspieler.
- Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

Tipps und Korrekturen

- Die Zielspieler bewegen sich seitlich, um jeweils anspielbereit in einer Passgasse sein zu können.
- Darauf achten, dass die Ballbesitzer die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- Den Neutralen sowie die Zielspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 1: Spiel in die Spitze I

von Armin Friedrich (09.08.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter markieren
- 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen
- Die Angreifer stellen 2 Zielspieler
- 2 Verteidiger bei den Zielspielern außerhalb des Feldes postieren

Ablauf

- 6 gegen 4 auf 2 Stürmer.
- Die Angreifer versuchen, mindestens 5 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen und anschließend zu einem der Stürmer zu passen.
- Gelingt dies, so versuchen die Passempfänger, im 2 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Erobern die beiden Verteidiger am Strafraum den Ball, dribbeln sie ins Rechteck (= 1 Punkt).
- Erobern die Verteidiger im Feld den Ball, so versuchen sie, ihrerseits 5 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen (= 1 Punkt).

Variationen

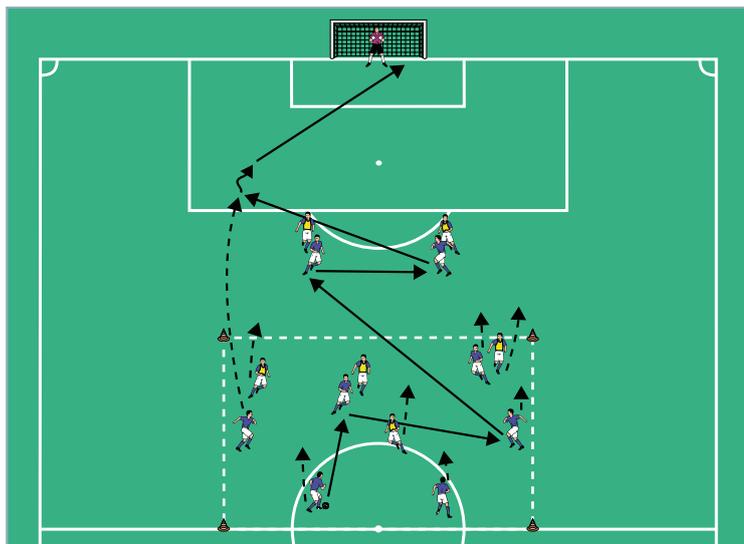
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Die Angreifer versuchen, schnellstmöglich auf einen der Stürmer zu spielen.

Tipps und Korrekturen

- Mit Abseits spielen!
- Darauf achten, dass sich die Stürmer stets aktiv zum Zuspiel anbieten.
- Bei einem Ballverlust in Überzahl sofort ins Gegenpressing übergehen.
- Die Positionen regelmäßig durchwechseln.

HAUPTTEIL 2: Spiel in die Spitze II

von Armin Friedrich (09.08.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften weiter verwenden

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dürfen alle Spieler nach dem Zuspiel auf einen der Stürmer vor das Tor nachrücken.

Variationen

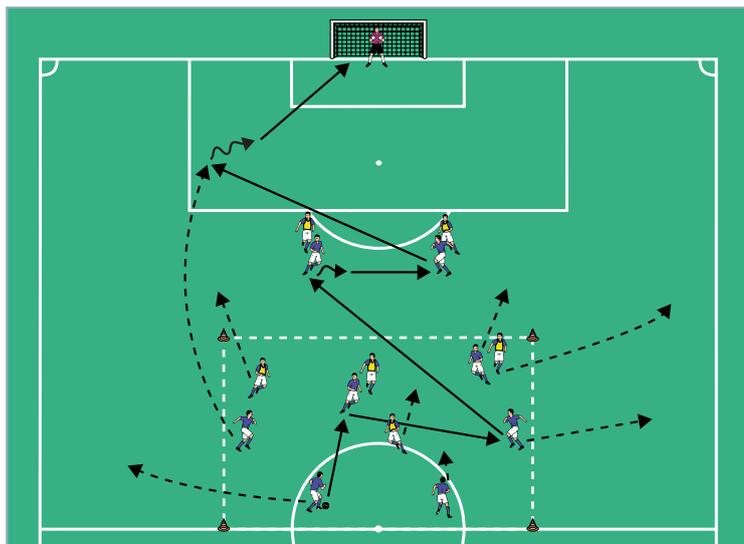
- Nach dem Zuspiel auf einen Stürmer müssen die Angreifer innerhalb von 10 Sekunden abschließen.
- Das Feld auf Strafraumbreite verkleinern.

Tipps und Korrekturen

- Die beiden Stürmer sollen den Ball halten bis sie die nachrückenden Angreifer unterstützen.
- Die Angriffs-Positionen in der Breite und Tiefe des Feldes schnellstmöglich besetzen.
- Mit Abseits spielen!
- Zielstrebig abschließen.
- Die Positionen regelmäßig durchwechseln.

SCHLUSSTEIL: Zentrums-Spiel im 8 gegen 6

von Armin Friedrich (09.08.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften weiter verwenden

Ablauf

- Den Grundablauf aus Hauptteil 2 weiter verwenden.
- Jetzt dürfen die Spieler schnellstmöglich auf einen der Stürmer passen und müssen nicht mehr 5 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- Anschließend rücken alle Spieler zum 8 gegen 6 vor das Tor nach.
- Jeder Angriff wird im 6 gegen 4 im Feld gestartet.

Variationen

- Nach dem Steilpass auf die Stürmer dürfen die Ballbesitzer nur noch mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Das Feld entfernen und 2 Kontertore markieren. Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die beiden Stürmer müssen situativ entscheiden, ob sie den Ball halten und auf die nachrückenden Angreifer warten oder direkt im 2 gegen 2 auf das Tor abschließen.
- Mit Abseits spielen.
- Zielstrebig abschließen.