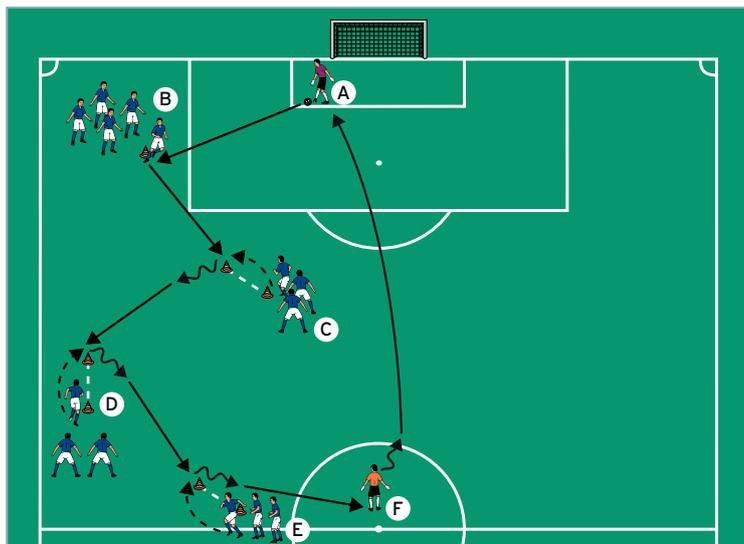


AUFWÄRMEN 1: Passkombinationen im Aufbauspiel

von Horst Hrubesch (23.08.2016)



Organisation

- Die Torhüter stellen sich im Strafraum sowie im Mittelkreis auf
- Dazwischen auf einer Seite des Feldes 4 Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der Torhüter bei A hat 1 Ball

Ablauf

- Der Torhüter A passt auf B, der auf C weiterleitet.
- C nimmt kurz an und mit und spielt auf den entgegenstartenden D, der kurz an- un mitnimmt und auf E passt.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt auf Torhüter F weiter, der einen Flugball zurück auf Torhüter A spielt.
- Die Torhüter bleiben auf ihren Positionen A und F.
- Alle übrigen Spieler laufen nach ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position und stellen sich dort wieder an.

Variationen

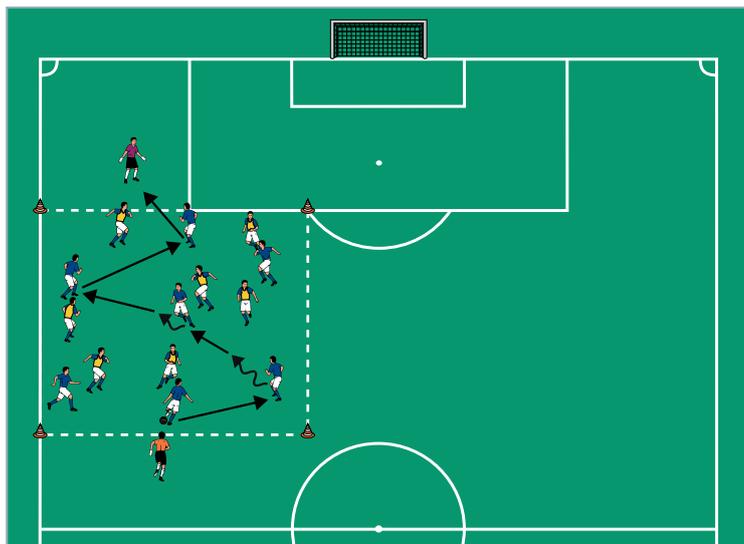
- Die Torhüter laufen ihren Abspielen ebenfalls nach.
- Über die jeweils andere Seite spielen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Passempfänger den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- Auf ein korrektes Timing beim Entgegenkommen achten.
- Nach dem Abspiel jeweils schnell zur neuen Position wechseln.

AUFWÄRMEN 2: Spiel auf Zielspieler

von Horst Hrubesch (23.08.2016)



Organisation

- Auf einer Seite des Feldes ein 25 x 25 Meter großes Feld zwischen Strafraum und Mittelkreis aufbauen
- 2 neutrale Zielspieler bestimmen und einander gegenüber hinter den Grundlinien aufstellen
- 2 Teams bilden

Ablauf

- 7 gegen 7 im Feld mit dem Ziel, einen der beiden neutralen Zielspieler hinter den Grundlinien anzuspielen (= 1 Punkt für die Teamwertung).
- Das erfolgreiche Team bleibt jeweils in Ballbesitz.
- Die Ballbesitzer dürfen jedoch nicht zweimal nacheinander zum gleichen Zielspieler passen.

Variationen

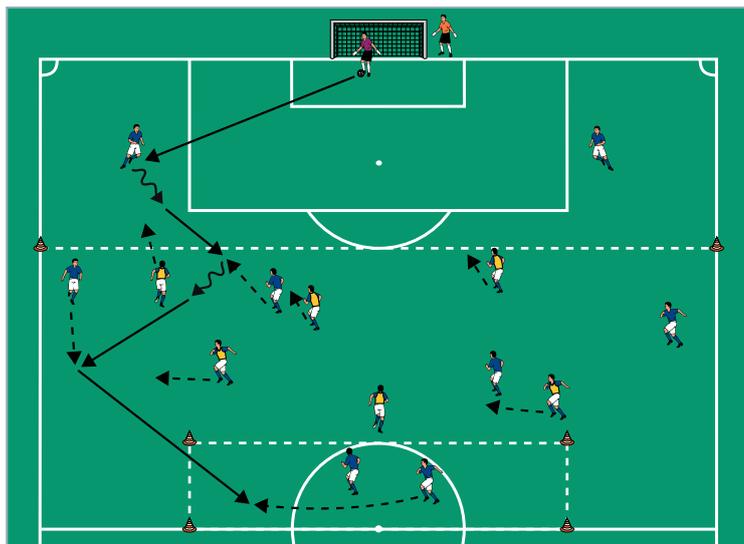
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Der Trainer ruft einen Zielspieler auf und gibt so die Spielrichtung vor.

Tipps und Korrekturen

- Die Ballbesitzer sollen die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- Die Zielspieler stets im Blick behalten, um schon vor der Ballkontrolle möglich Räume für gezielte Zuspiele in die Tiefe zu erkennen.

HAUPTTEIL 1: Aufbauspiel I

von Horst Hrubesch (23.08.2016)



Organisation

- Eine Feldhälfte als Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie 1 Großtor mit Torhüter aufstellen
- 22 Meter vor dem Tor eine Linie errichten
- An der Mittellinie eine 10 x 40 Meter große Zielzone markieren
- 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen
- Die Angreifer stellen 2 Aufbauspieler sowie 2 Zielspieler, die sich jeweils fest in der Aufbau- bzw. der Zielzone postieren

Ablauf

- 8 plus Torhüter gegen 6.
- Die Angreifer versuchen, aus der eigenen Aufbauzone heraus auf einen der beiden Zielspieler in der Endzone zu spielen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- Jeder Angriff wird vom Torhüter aus gestartet.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das Tor mit Torhüter.
- Sie müssen sich vor dem ersten Anspiel des Torhüters hinter die Zonenlinie zurückziehen, dürfen danach jedoch frei attackieren.
- Die Verteidiger dürfen die Zielzone jedoch nicht betreten.

Variationen

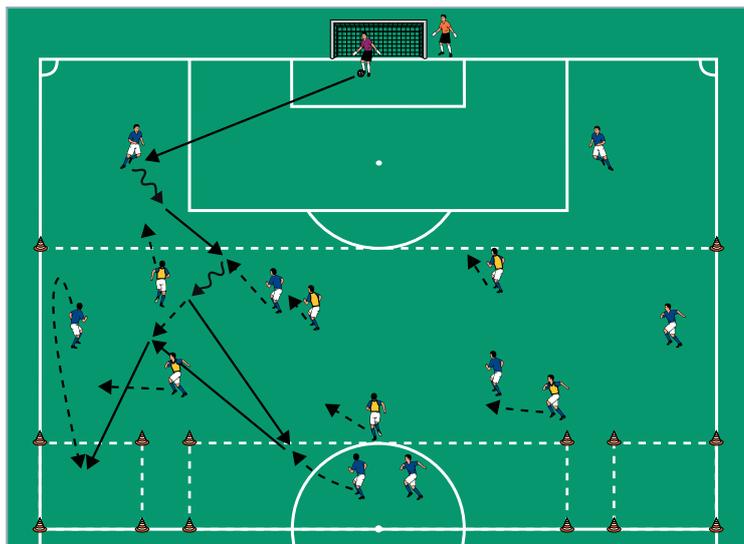
- Nur flache Zuspiele erlauben.
- Zusätzlich 1 Verteidiger in der Zielzone postieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Angriffe immer erst starten, wenn alle Spieler ihre Ausgangspositionen eingenommen haben.
- Die zentralen Mittelfeldspieler von Blau sollen jeweils zwischen der Zonenlinie und der Endzone agieren.
- Dabei stets mit Schulterblick nach hinten agieren, um sich nähernde Verteidiger des Gegners frühzeitig wahrzunehmen.
- Die Angreifer in der Zielzone sollen sich jeweils quer zum Zuspiel anbieten, um sich so aus dem Deckungsschatten der Verteidiger zu lösen.
- Die Torhüter wechseln sich nach jeweils 5 Aktionen ab.
- Die Ziel- und die Aufbauspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Aufbauspiel II

von Horst Hrubesch (23.08.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Neben der zentralen Endzone in den Ecken des Feldes zusätzlich je eine 10 x 10 Zielzone markieren

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt müssen die Angreifer versuchen, nach dem Zuspiel auf einen der Anspieler in eine der seitlichen Zielzonen zu kombinieren (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- Die Verteidiger dürfen die Zielzonen nicht betreten.

Variationen

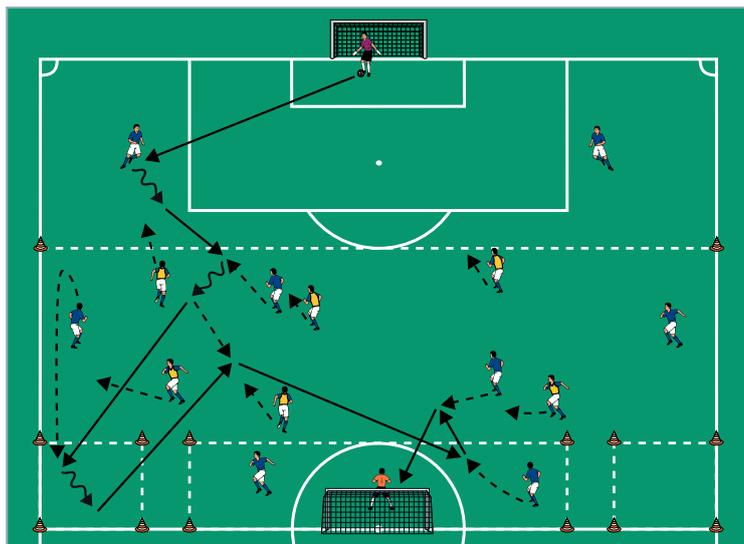
- Die Angreifer müssen erst in eines der äußeren Zielfelder kombinieren und dann einen der Zielspieler im Zentrum anspielen.
- Die Angreifer müssen nach einem Zuspiel auf einen Zielspieler in eine der äußeren Endzonen dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Präzise Zuspiele aus der Abwehr fordern.
- Die zentralen Mittelfeldspieler müssen stets in Bewegung sein und sich zum Zuspiel anbieten.
- Ein Sechser startet nach hinten weg, um Räume zu schaffen, der jeweils andere startet dem Zuspiel entgegen.

SCHLUSSTEIL: Aufbauspiel III

von Horst Hrubesch (23.08.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Zusätzlich ein weiteres Großtor auf der Mittellinie aufstellen
- Die Tore mit Torhütern besetzen

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt müssen die Angreifer zunächst in eine der seitlichen Zonen sowie in die zentrale Endzone kombinieren, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.

Variationen

- Treffer der Angreifer zählen nur, wenn sich beim Torabschluss kein Spieler der Ballbesitzer mehr in der eigenen Aufbauzone aufhält. Alle Spieler müssen über die Zonenlinie nachrücken.
- Die Zonen entfernen, 2 Teams zu je 7 Spielern bilden und zum Schluss freispielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Ein schnelles Kombinationsspiel einfordern.
- Situativ erkennen, über welche Seite aufgebaut werden kann.
- Gegebenenfalls schnell die Seiten wechseln.
- Zielstrebig abschließen!