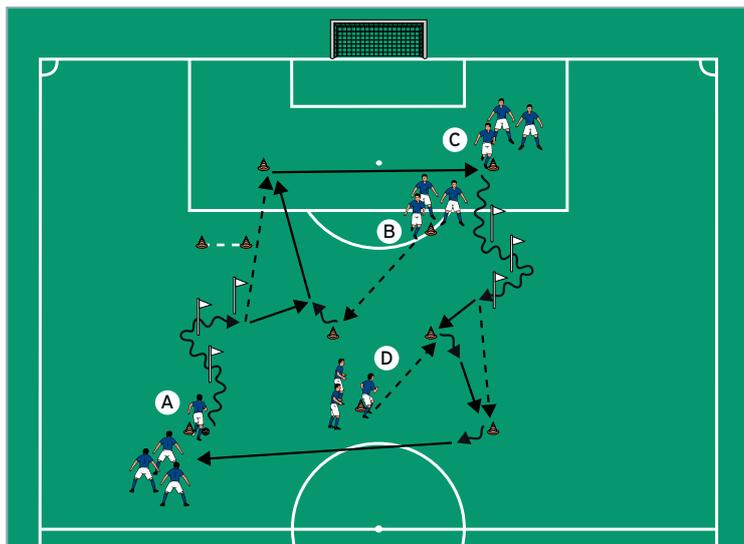


AUFWÄRMEN 1: Dribbling mit Doppelpass I

von Marcus Sorg (23.08.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum einen Parcours aufbauen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler von A hat 1 Ball

Ablauf

- A umdribbelt die Stangen und spielt einen Doppelpass mit dem entgegenstartenden B.
- Anschließend spielt A auf C weiter, der ebenfalls im Slalom durch die Hütchen dribbelt und einen Doppelpass mit D spielt.
- Danach passt C auf den jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

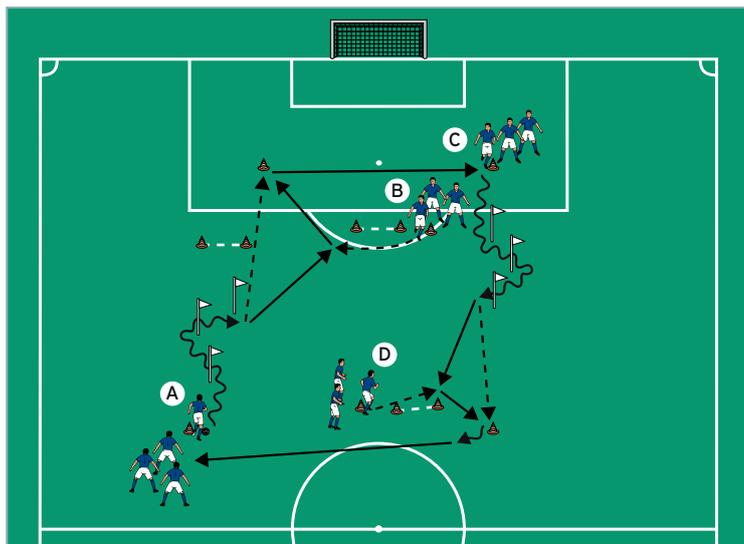
- B und D lassen die Zuspiele nicht direkt prallen, sondern nehmen mit dem rechten Fuß kurz an und passen sofort mit dem linken weiter (annehmen, spielen).
- B und D dribbeln in den Strafraum bzw. in Richtung Mittelkreis und passen zu C bzw. dem nächsten Spieler bei A weiter.

Tipps und Korrekturen

- Die aufgebauten Hütchentore simulieren die Positionen von gegnerischen Verteidigern.
- Auf ein korrektes Timing von B und D beim Entgegenstarten achten.
- Jeweils präzise in den Fuß bzw. in den Lauf zuspielen.
- Beim Dribbling um die Stangen auf Beidfüßigkeit achten.

AUFWÄRMEN 2: Dribbling mit Doppelpass II

von Marcus Sorg (23.08.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Weitere Hütchentore markieren

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt sollen sich B und D jeweils quer vor dem simulierten Gegner-Verteidiger (Hütchentor) anbieten.
- Das erste Zuspiel muss jeweils steiler in die Tiefe erfolgen.

Variationen

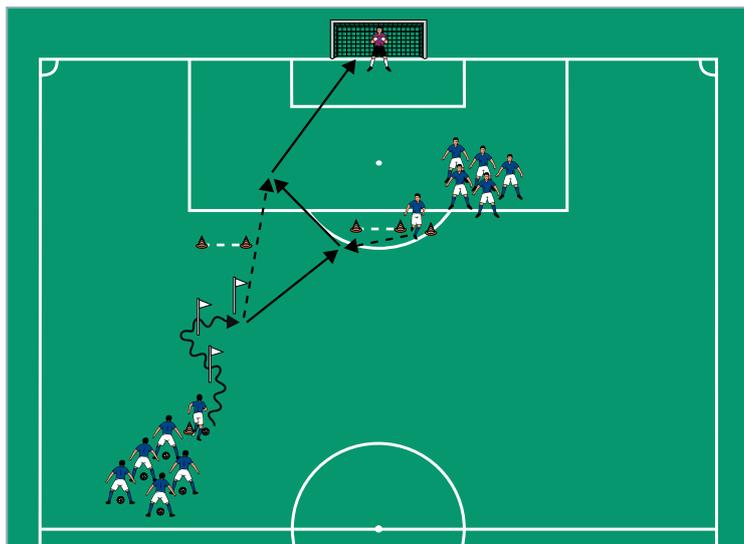
- B und D müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).
- Nach dem Abspiel im Gegenuhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position wechseln und sich dort wieder anstellen.

Tipps und Korrekturen

- Die Passempfänger B und D müssen das Timing an die neuen Gegebenheiten anpassen.
- Den Blick vom Ball heben und die Zuspiele gegenseitig abstimmen.
- Nach dem Abspiel sofort zur jeweils nächsten Position starten.

HAUPTTEIL 1: Torschuss nach Doppelpass I

von Marcus Sorg (23.08.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau auf einer Seite weiter verwenden
- Alle übrigen Stangen und Hütchen entfernen
- Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufbauen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler am Starthütchen haben je 1 Ball

Ablauf

- Der erste Startspieler umdribbelt die Slalomstangen, spielt einen Doppelpass mit dem entgegenstartenden Spieler an der Strafraumgrenze und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Anschließend die Positionen und Aufgaben tauschen: Die Spieler stellen sich bei der jeweils anderen Gruppe wieder an.

Variationen

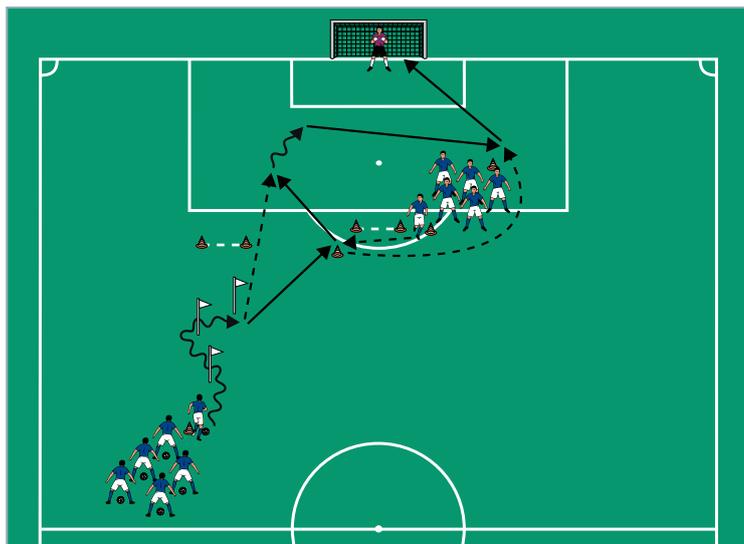
- Mit einer Kappbewegung den Ball auf den rechten Fuß legen und gezielt flach in die 'lange Ecke' abschließen.
- Über die jeweils andere Seite spielen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Wandspieler nicht zu weit in den Strafraum passen, da der Torhüter das Zuspiel ansonsten abfangen kann.
- Vor den Zuspielen Blickkontakt aufnehmen und jeweils aktiv entgegenstarten.
- Möglichst direkt abschließen.

HAUPTTEIL 2: Torschuss nach Doppelpass II

von Marcus Sorg (23.08.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich ein Positionshütchen im Strafraum aufstellen

Ablauf

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Jetzt sprintet der Wandspieler nach dem Doppelpass um seine Gruppe herum zum Positionshütchen und erhält dort einen Querpass vom Startspieler.
- Der Passempfänger schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Anschließend die Positionen und Aufgaben tauschen.

Variationen

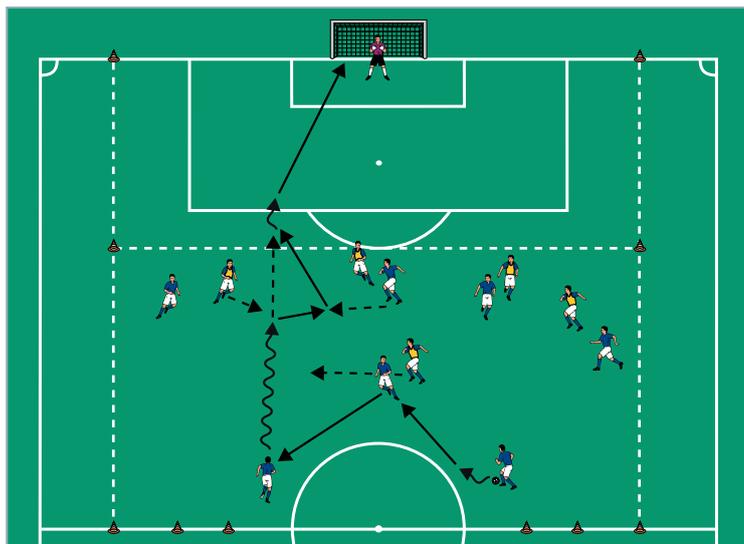
- 1 Verteidiger bestimmen und im Strafraum aufstellen. Die Angreifer versuchen, im 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Über die jeweils andere Seite spielen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass der zweite Angreifer nicht zu weit vor das Tor läuft. Der Querpass sollte leicht nach hinten erfolgen.
- Zielstrebig abschließen!

SCHLUSSTEIL: Doppelpass über die Linie

von Marcus Sorg (23.08.2016)



Organisation

- Ein 50 x 50 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Grundlinie 1 Großtor mit Torhüter sowie gegenüber 2 Hütchentore errichten
- 22 Meter vor dem Tor eine 'Abseitslinie' markieren
- 7 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen

Ablauf

- 7 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Hütchentore.
- Die Angreifer starten jeden Angriff von der Mittellinie.
- Ziel ist es, die 'Abseitslinie' mit einem Doppelpass zu überspielen und anschließend einen Treffer beim Großtor zu erzielen.
- Die Verteidiger dürfen erst nach dem Doppelpass über die Linie vor das eigene Tor nachrücken.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Hütchentore.

Variationen

- 2 Teams zu je 6 Spielern bilden und in Gleichzahl spielen.
- Die Spielfeldbreite auf Strafraumbreite verringern.
- Tore gelten von überall. Treffer nach einem Doppelpass über die 'Abseitslinie' zählen doppelt.
- Die 'Abseitslinie' entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Nach dem Abspiel auf einen der Stürmer sofort über die 'Abseitslinie' sprinten, um den Doppelpass zu ermöglichen und gegenüber den nachrückenden Verteidigern einen Bewegungsvorsprung zu erzielen.
- Nach dem Zuspiel in den Strafraum zügig abschließen.
- Zuvor jedoch den Blick vom Ball heben und situativ erkennen, ob ein Mitspieler mitgelaufen und besser postiert ist. In diesem Fall gegebenenfalls quer ablegen.