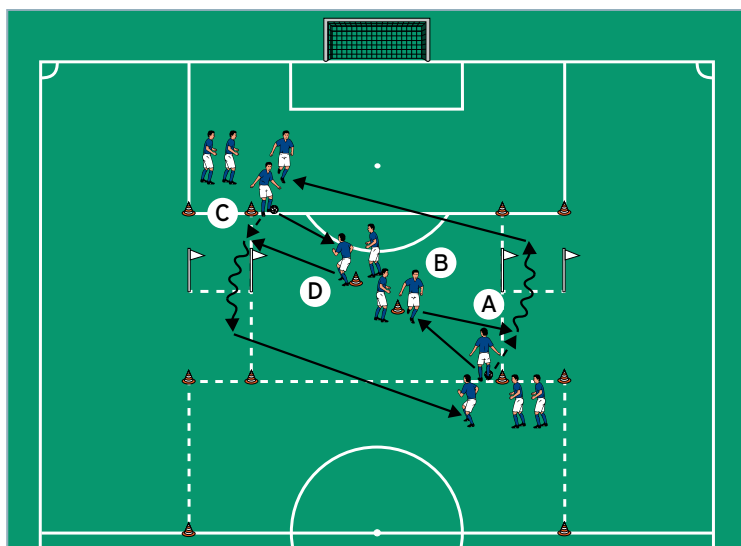


AUFWÄRMEN 1: Passen und Dribbeln mit Tempo

von Michael Feichtenbeiner (06.09.2016)



Organisation

- Vom Mittelkreis ausgehend einen zweiten Strafraum markieren
- Zwischen beiden Strafräumen ein Feld mit Positionshütchen aufbauen
- An den Seiten außerhalb des Feldes je 1 Stangentor errichten
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben 1 Ball

Ablauf

- A spielt einen Doppelpass mit B, dribbelt durch das Stangentor und passt quer auf C weiter.
- C spielt einen Doppelpass mit D, dribbelt durch das Stangentor und spielt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Die Spieler stellen sich jeweils bei der im Gegenuhrzeigersinn nächsten Gruppe wieder an.

Variationen

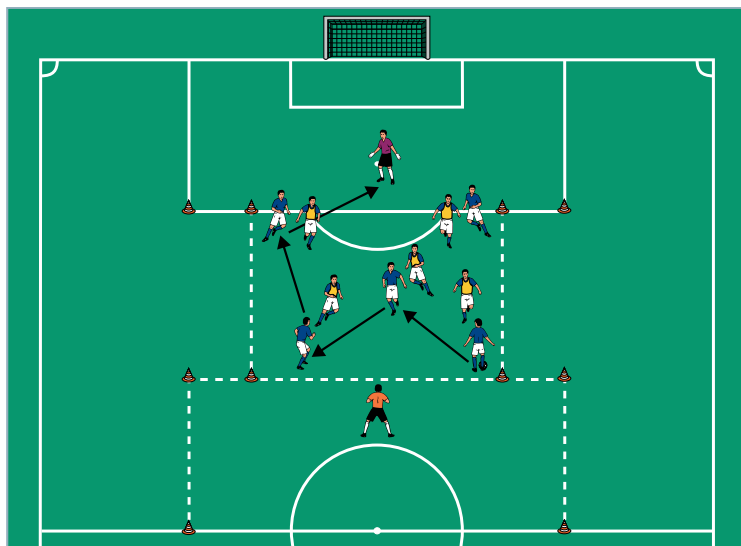
- Die Positionshütchen im Zentrum umstellen und den Ablauf von den beiden anderen Eckhütchen durchführen. Die Spielrichtung dabei ändern.
- Die Wandspieler B und D müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).

Tipps und Korrekturen

- Stramme und präzise Zuspiele einfordern.
- Die Wandspieler dürfen die Rückpässe nicht zu eng vor die Stangentore spielen.
- Mit Tempo durch die Stangentore dribbeln.

AUFWÄRMEN 2: Ballbesitzspiel mit Zielspielern

von Michael Feichtenbeiner (06.09.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die zentralen Positionshütchen entfernen
- 2 Teams einteilen
- Die beiden Torhüter agieren als Zielspieler

Ablauf

- 5 gegen 5 im Feld.
- Ziel ist es, den eigenen Torhüter hinter der gegnerischen Grundlinie anzuspielen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

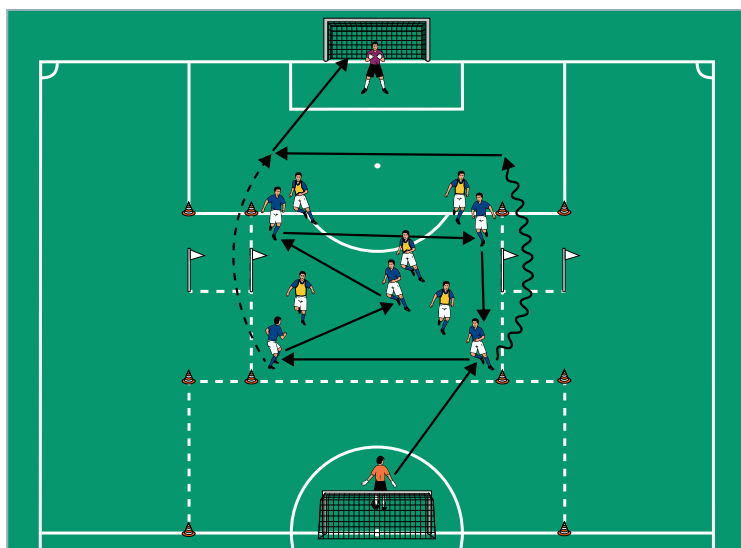
Variationen

- Die Torhüter sind neutral und können jeweils von beiden Teams als Zielspieler genutzt werden. Dabei dürfen die Mannschaften jedoch nicht zweimal in Folge zum gleichen Torhüter passen.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Stangentore gegebenenfalls für den Hauptteil stehen lassen.
- Ein sicheres Kombinationsspiel einfordern.
- Darauf achten, dass die Ballbesitzer die vollständige Breite und Tiefe des Feldes nutzen.
- Als Zielspieler stets seitlich anbieten, um immer anspielbereit zu sein.

von Michael Feichtenbeiner (06.09.2016)



- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die Stangentore an den Seiten kommen erneut zum Einsatz
- Auf der Mittellinie ein zweites Großtor aufstellen
- Die Tore mit Torhütern besetzen

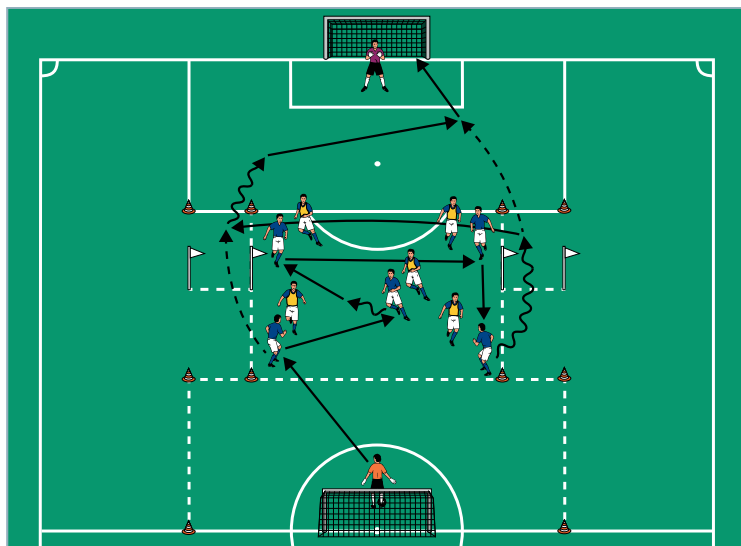
- 5 gegen 5 auf Ballhalten.
- Die Ballbesitzer versuchen, sich 5-mal in den eigenen Reihen zuzuspielen.
- Der Empfänger des fünften Passes dribbelt aus dem Feld und durch eines der Stangentore.
- Gleichzeitig startet ein weiterer Angreifer durch das jeweils andere Stangentor vor das Tor und fordert das Zuspiel vom Ballbesitzer.
- Der Ballbesitzer legt quer, und der Passempfänger schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Bei Ballgewinn der Verteidiger sofort Aufgabenwechsel.

- Der Ballbesitzer darf entscheiden, ob er auf den mitgelaufenen Mitspieler ablegt oder selbst auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- Die Ballbesitzer dürfen im Feld mit maximal 3 Kontakten agieren.

- Mit höchstmöglichem Tempo durch die Stangen dribbeln.
- Darauf achten, dass der jeweils andere Spieler gut getimt in den Strafraum startet und nicht ins 'Abseits' läuft.
- Zielstrebig abschließen!

HAUPTTEIL 2: Ballbesitzspiel mit Tempodribbling II

von Michael Feichtenbeiner (06.09.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften weiter verwenden

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt spielt der Ballbesitzer nach seinem Tempodribbling durch das Stangentor einen Flugball auf den zur diagonal gegenüberliegenden Strafraumcke startenden Mitspieler und läuft vor das Tor.
- Der Passempfänger nimmt kurz an und mit und legt zum Torabschluss erneut quer.

Variationen

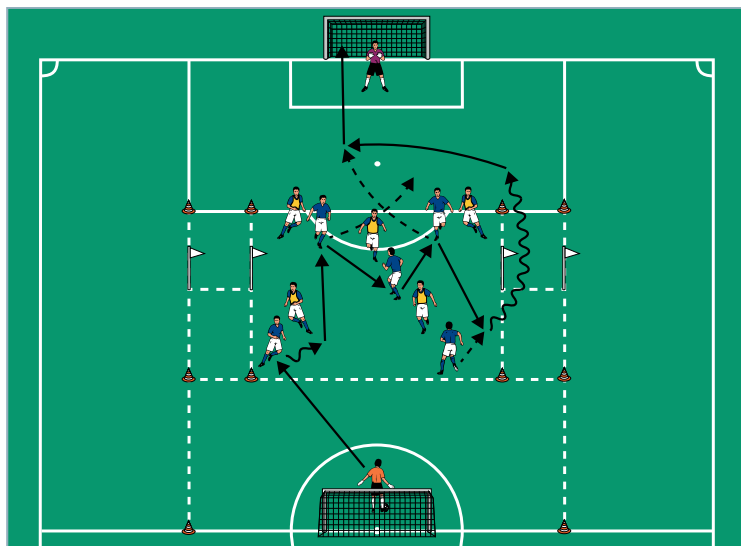
- Der Passempfänger schließt nach einem kurzen Dribbling selbst auf das Tor mit Torhüter ab.
- Nach dem Diagonalball dürfen alle Spieler in den Strafraum nachrücken.

Tipps und Korrekturen

- Den Flugball aus dem Dribbling heraus mit höchstmöglichem Tempo präzise zuspielen.
- Den Flugball sofort mit dem ersten Kontakt in Richtung Tor an- und mitnehmen.
- Zielstrebig abschließen!

SCHLUSSTEIL: Tempodribbling und Nachrücken

von Michael Feichtenbeiner (06.09.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- An den Seiten des Feldes 5 Meter breite Dribbelzonen markieren

Ablauf

- Den Grundablauf aus dem Hauptteil beibehalten.
- Jetzt versuchen die Ballbesitzer erneut, durch eines der Hütchentore zu dribbeln.
- Gelingt dies, so dürfen alle Spieler sofort vor das Tor starten.
- Die Ballbesitzer versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Jede Aktion wird vom Torhüter aus gestartet.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so wechselt das Angriffsrecht.

Variationen

- Die Ballbesitzer müssen sich zunächst 5-mal in den eigenen Reihen zuspielen, ehe sie durch eines der Stangentore dribbeln dürfen.
- Die Zonen und die Stangentore entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Das Tempodribbling bestenfalls mit einem schnellen Seitenwechsel einleiten.
- Trotz Tempodribbling stets die Übersicht bewahren.
- Darauf achten, dass die Angreifer stets anspielbereit nachrücken.
- Zielstrebig abschließen!