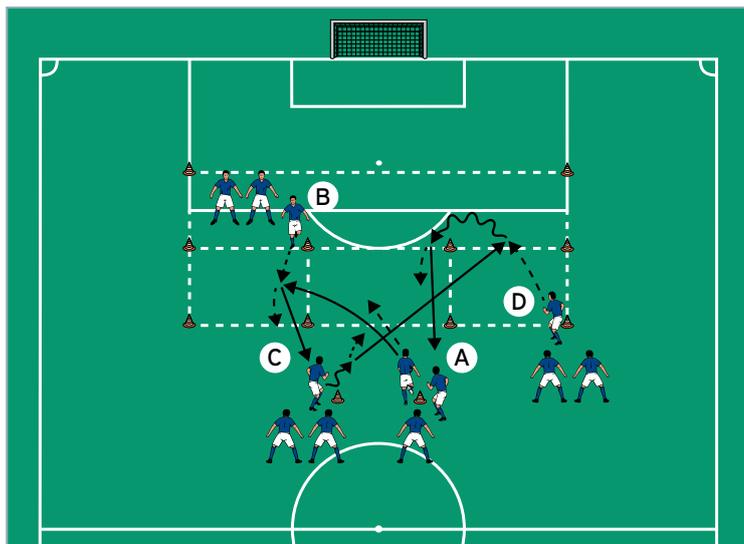


# AUFWÄRMEN 1: Passparcours mit Volleyzuspiel und Kopfball

von Ralf Peter (20.09.2016)



## Organisation

- An der Strafraumgrenze 4 Zonen markieren
- Zusätzlich 2 Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

## Ablauf

- A spielt dem entgegenstartenden B per Volleyschuss aus der Hand zum Kopfball zu.
- B köpft auf C, der kurz an- und mitnimmt und auf den nach vorne startenden D spielt.
- D dribbelt um das innere Eckhütchen seiner Zone und passt zum nächsten Spieler bei A zurück usw.
- Alle Spieler laufen ihrem Abspiel zur jeweils nächsten Position nach.

## Variationen

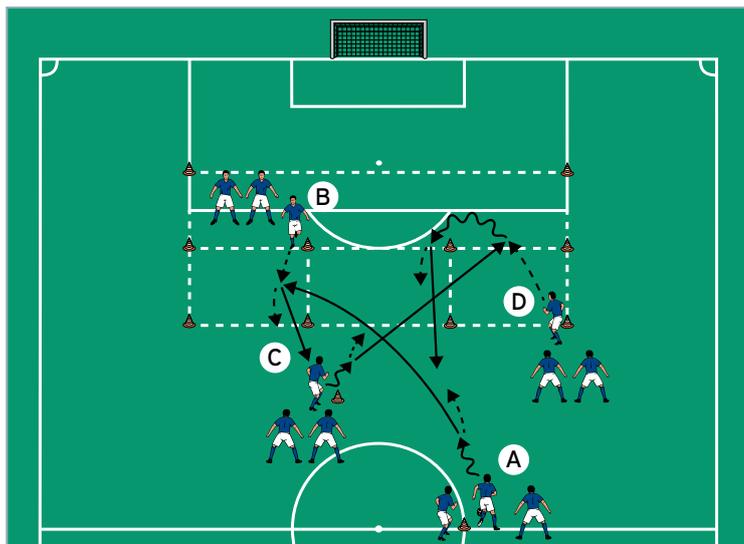
- Einen kurzen Chipball auf B spielen.
- B nimmt die Zuspiele mit der Brust an.
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: A spielt aus der Hand zu, C passt flach auf D usw.

## Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Volleyzuspiele auf B achten.
- C soll flach und scharf auf D passen.

## AUFWÄRMEN 2: Passparcours mit Flugball und Kopfball

von Ralf Peter (20.09.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das Starthütchen von A an die Mittellinie versetzen

### Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dribbelt A kurz an und spielt dann einen Flugball auf den nach entgegenstartenden B.
- B köpft zu C usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

### Variationen

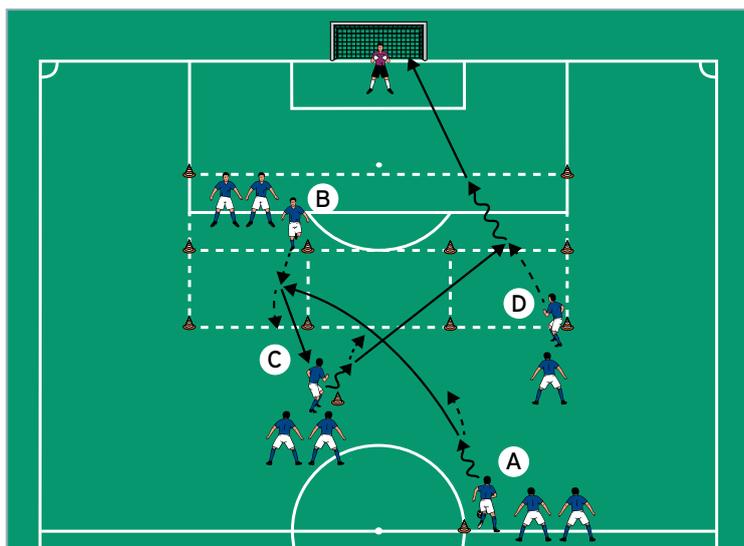
- Den Ablauf von der jeweils anderen Seite durchführen.
- B startet in die zentrale Zone entgegen und fordert hier das Zuspiel von A.

### Tipps und Korrekturen

- Den Flugball möglichst mit dem Vollspann zuspiesen.
- Den Zuspielen nach Blickkontakt jeweils aktiv entgegenstarten.
- Spieler D sollte mit dem richtigen Timing möglichst explosiv in das Zuspiel starten.

# HAUPTTEIL 1: Flugball, Kopfball, Diagonalpass I

von Ralf Peter (20.09.2016)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Großtor mit Torhüter markieren

## Ablauf

- Den Grundablauf aus Aufwärmen 2 beibehalten.
- Jetzt nimmt D in Richtung Tor an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.

## Variationen

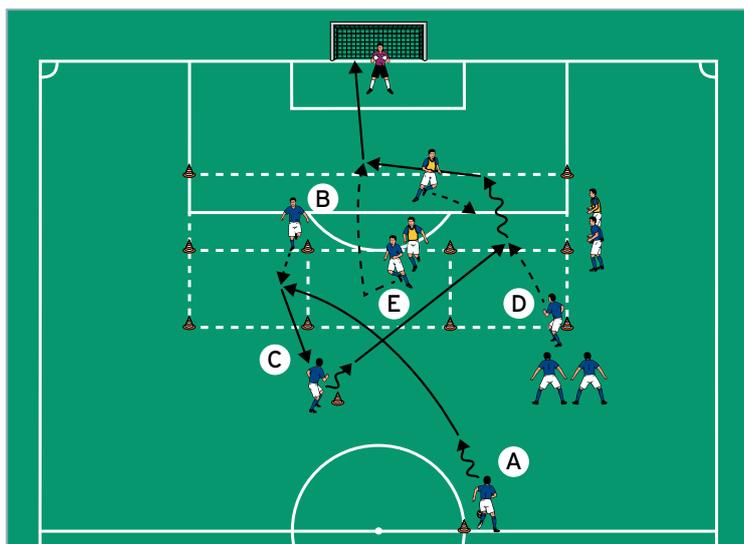
- Den Ablauf von der jeweils anderen Seite durchführen.
- C spielt per Flugball zum Torabschluss zu.

## Tipps und Korrekturen

- B spielt direkt in die Laufbewegung von C.
- Dieser sollte vor seinem Abspiel auf D eine Körpertäuschung zur jeweils anderen Seite ausführen.

## HAUPTTEIL 2: Flugball, Kopfball, Diagonalpass II

von Ralf Peter (20.09.2016)



### Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- Verteidiger bestimmen und gemäß Abbildung aufstellen
- Einen zusätzlichen Angreifer E in der zentralen Zone postieren

### Ablauf

- Gleicher Ablauf wie in Hauptteil 1.
- Jetzt bietet sich E dem Spieler C zum Zuspiel an und startet denn in den Strafraum.
- D dribbelt in die Abschlusszone und versucht, im 1 gegen 1 auf E zu passen.
- Gelingt dies, so schießt E auf das Tor ab.

### Variationen

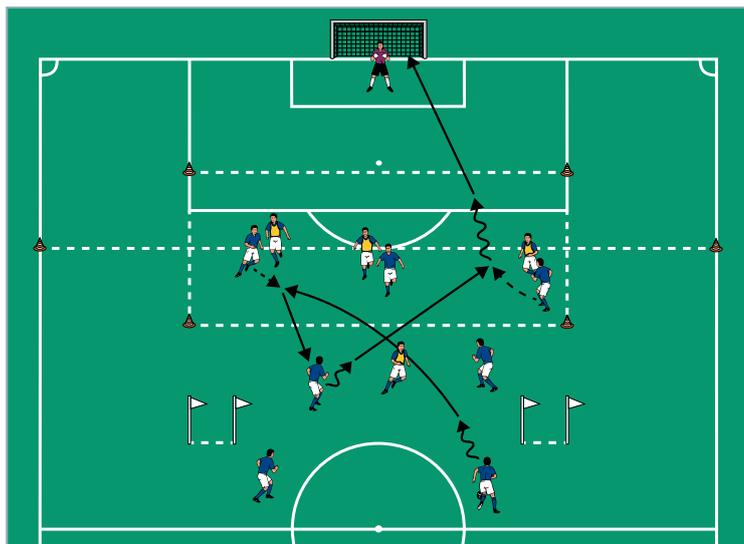
- Den Ablauf von der jeweils anderen Seite durchführen.
- D und E versuchen, im 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Der Verteidiger in der zentralen Zone darf ebenfalls nachstarten: 2 gegen 2 bis zum Torabschluss.
- C darf auch E direkt anspielen, der dann ebenfalls im 1 gegen 1 in Richtung Tor dribbeln darf.

### Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass der Verteidiger E spielnah agiert und nicht spekuliert.
- Zielstrebig abschließen!

# SCHLUSSTEIL: Spielfortsetzung nach Flugball auf einen Stürmer

von Ralf Peter (20.09.2016)



## Organisation

- Den Grundaufbau der Zonen beibehalten
- Jetzt die 3 vorderen Zonen zu einer zusammenführen
- 2 Stangentore im Feld markieren
- 7 Angreifer und 4 Verteidiger bestimmen

## Ablauf

- 7 gegen 4 Auf das Tor mit Torhüter sowie die beiden Stangentore.
- Jeder Angriff wird vom Überzahl-Team von der Mittellinie aus gestartet.
- Die Ballbesitzer müssen zunächst einen Flugball auf einen der eigenen Stürmer in die Zone spielen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie sofort auf die beiden Stangentore.
- Mit Abseits spielen!

## Variationen

- Die Verteidiger dürfen die Endzonen nicht betreten.
- 6 Angreifer gegen 5 Verteidiger spielen lassen.
- Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Mittelfeldspieler können den Flugball in die Spitze in Überzahl gezielt vorbereiten.
- Mit der Kopfballablage des Angreifers schnell in Richtung Tor kombinieren.
- Zielstrebig abschließen!