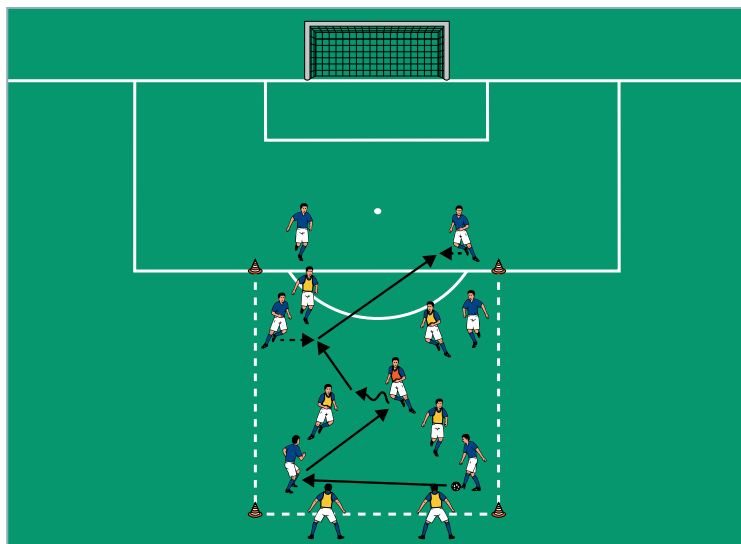


AUFWÄRMEN 1: 4 gegen 4 mit einem Neutralen auf je 2 Zielspieler

von Meikel Schönweitz (20.09.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- 1 neutralen Spieler bestimmen
- 2 Teams einteilen
- Jedes Teams stellt 2 Zielspieler, die sich hinter der gegnerischen Grundlinie postieren

Ablauf

- 4 gegen 4 im Feld mit dem Ziel, einen der beiden Mitspieler hinter der gegnerischen Grundlinie anzuspielen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- Die Ballbesitzer dürfen den neutralen Spieler jederzeit einbeziehen.

Variationen

- Die Zielspieler dürfen nur per Direktpass angespielt werden.
- Alle Zielspieler agieren neutral und dürfen von beiden Mannschaften angespielt werden.
- Das erfolgreiche Team bleibt in Ballbesitz.
- Die Feldgröße variieren.

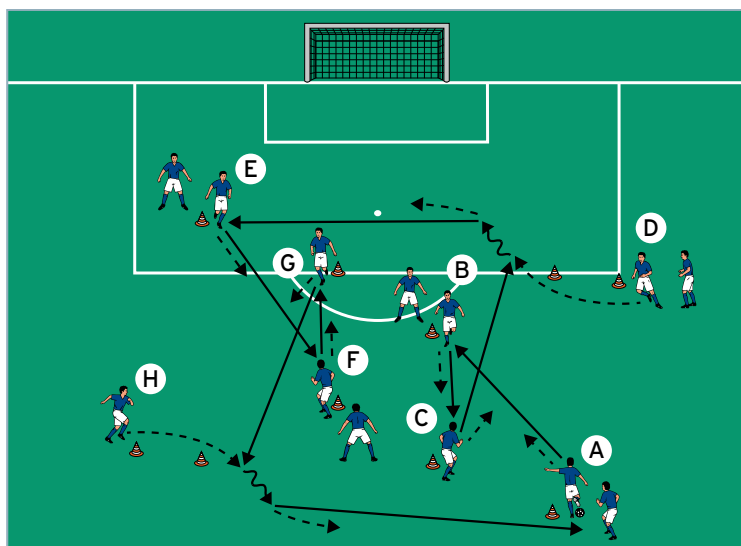
Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls zur allgemeinen Erwärmung zuvor einige Übungen aus dem Lauf-ABC ausführen.
- Darauf achten, dass die Zielspieler jeweils seitlich aus dem Deckungsschatten der gegnerischen Verteidiger treten, um jederzeit anspielbar zu sein.
- Darauf achten, dass die Ballbesitzer im Feld möglichst immer mit offener Stellung in Richtung der eigenen Zielspieler agieren.
- Die Zielspieler und den Neutralen regelmäßig wechseln.

AUFWÄRMEN 2:

Passparcours

von Meikel Schönweitz (20.09.2016)



Organisation

- Einen Passparcours abstecken
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, der auf C prallen lässt.
- C spielt direkt in den Lauf von D, der zuvor die beiden Hütchen umläuft.
- D nimmt kurz nach innen an und passt quer zu E.
- E passt auf F, der auf G prallen lässt.
- G spielt direkt auf H weiter, der zuvor die beiden Hütchen umläuft.
- H nimmt kurz an und mit und passt abschließend quer zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter.
- Die Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

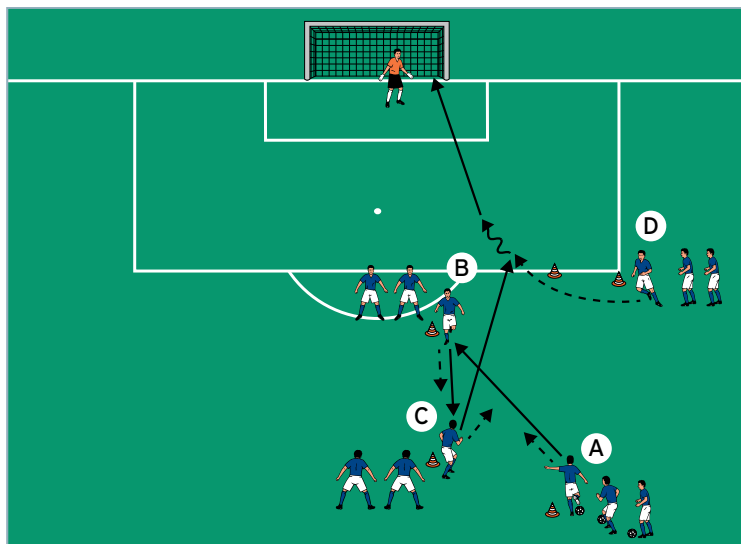
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball.
- Den Parcours entgegengesetzt aufbauen und die Spielrichtung wechseln.
- B und F übergeben an C bzw. G, indem sie kurz entgegendribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass alle Spieler stets anspielbereit sind.
- D und H müssen korrekt getimt um die Hütchen starten, um den Pass zu erlaufen.

HAUPTTEIL 1: Kombinationsspiel mit Torabschluss

von Meikel Schönweitz (20.09.2016)



Organisation

- Die Positionen A bis D beibehalten
- Alle übrigen Hütchen entfernen
- Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter markieren
- Alle Spieler bei A haben je 1 Ball

Ablauf

- Grundablauf wie in Aufwärmen 2.
- Jetzt nimmt D in Richtung Tor an und mit und schließt ab.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen auf die jeweils nächste Position nach.
- D holt seinen Ball und stellt sich bei A wieder an.

Variationen

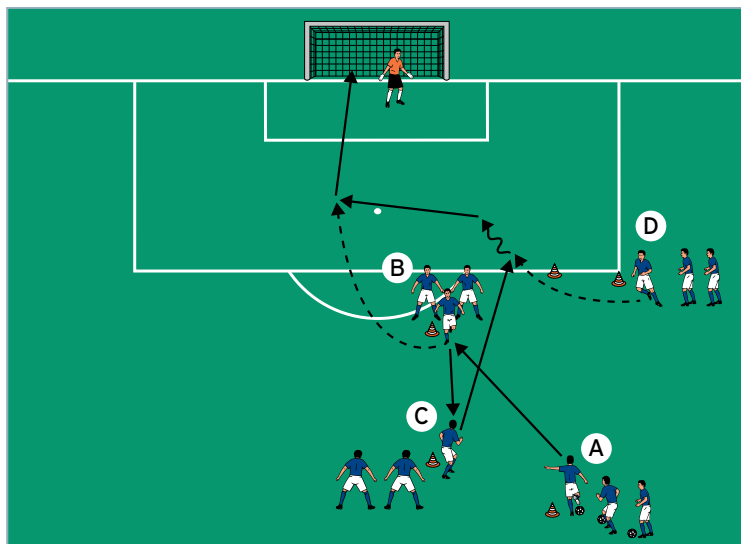
- Per Direktschuss auf das Tor mit Torhüter abschließen!
- Die Passgeber müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).

Tipps und Korrekturen

- D darf nicht zu früh in den Strafraum starten.
- Auf präzise Zuspiele achten.
- Zielstrebig abschließen!

HAUPTTEIL 2: Kombinationsspiel mit Querpass und Torabschluss

von Meikel Schönweitz (20.09.2016)



Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt startet B nach seinem Abspiel auf C vor das Tor.
- D legt auf B quer, der auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.
- D holt den Ball von B und stellt sich bei A wieder an.

Variationen

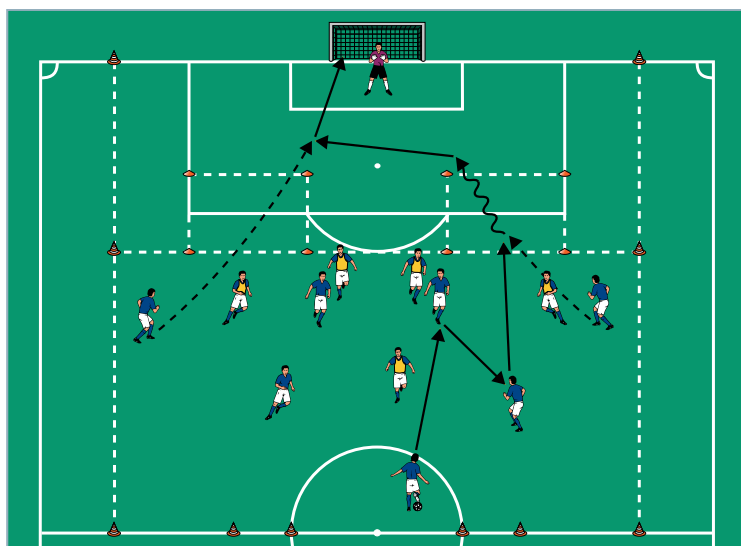
- 1 Verteidiger bestimmen, der sich im Strafraum aufstellt.
- D kann entscheiden, ob er auf B ablegt oder selbst auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- Den Ablauf von der jeweils anderen Seite durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Mit Abseits spielen: Den Querpass zur Seite oder leicht nach hinten spielen.
- Den finalen Pass nicht zu weit vor das Tor spielen.
- In den Lauf von B zuspielen.

SCHLUSSTEIL: Angriffszonen-Spiel im 7 gegen 5

von Meikel Schönweitz (20.09.2016)



Organisation

- Ein 50 x 50 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter markieren
- 2 Angriffszonen abstecken und 1 'Abseitslinie' kennzeichnen
- 2 Hütchentore auf der Mittellinie errichten
- 7 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen

Ablauf

- 7 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter.
- Gültige Treffer können nur nach einem Direktpass in eine der Angriffszonen erzielt werden.
- Die Verteidiger dürfen den Bereich hinter der 'Abseitslinie' zunächst nicht betreten.
- Nach dem Pass in die Angriffszone dürfen alle Spieler frei nachrücken.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Hütchentore.

Variationen

- Die letzten beiden Pässe vor dem Zuspiel in die Angriffszone müssen im Direktspiel erfolgen.
- Die Verteidiger dürfen sich frei bewegen.
- Die Zonen entfernen, 2 Teams zu je 6 Spielern bilden und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Nur flache Zuspiele erlauben.
- Die beiden Außenspieler müssen die Breite besetzen, um korrekt getimt in die Angriffszone hineinstarten zu können.
- Zielstrebig abschließen!