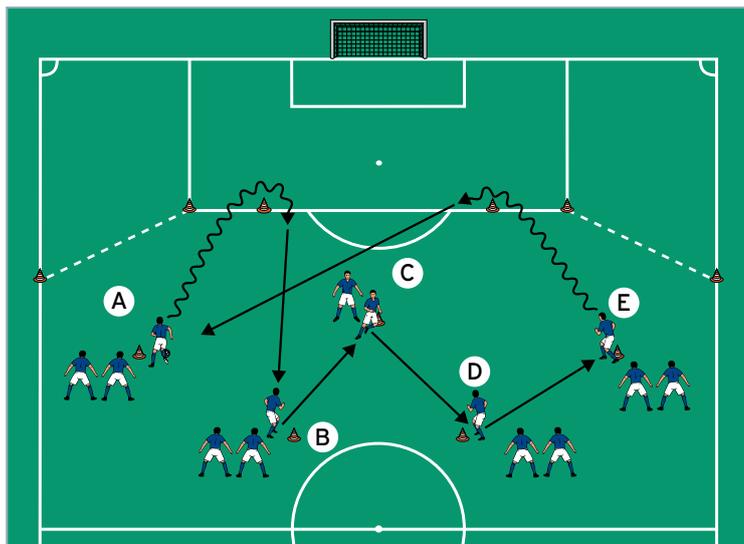


AUFWÄRMEN 1: Dribbel- und Passparcours

von Armin Friedrich (18.10.2016)



Organisation

- Einen Parcours aufbauen
- Die Spieler auf den Stationen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A umdribbelt das Hütchen auf der Strafraumlinie und passt zu B.
- B spielt auf C weiter, der auf D prallen lässt.
- D passt zu E, der um das Hütchen auf der Strafraumlinie dribbelt und zum jeweils nächsten Spieler bei A passt.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

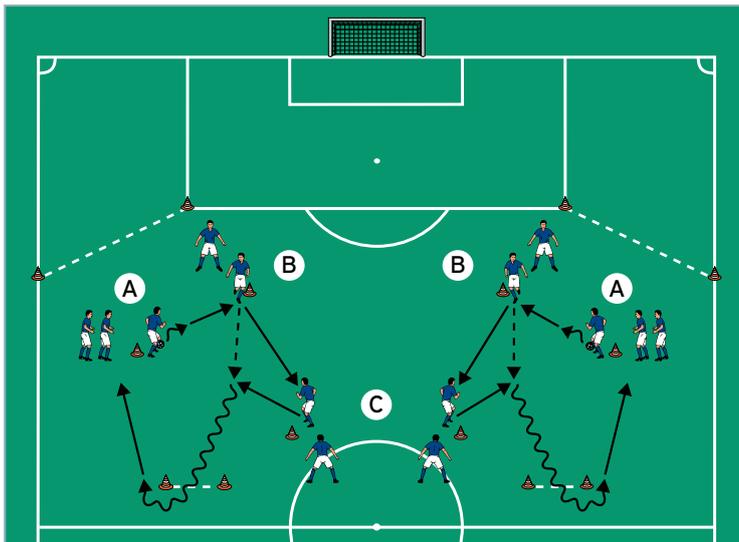
- Den Parcours etwas enger aufbauen, um die Laufwege zu verringern.
- E spielt einen Flugball zum jeweils nächsten Spieler bei A.
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball.

Tipps und Korrekturen

- Bei den Dribblings von A und E den Ball stets eng am Fuß führen.
- Nach den Zuspielen schnell zur jeweils nächsten Station starten und sich dort wieder anstellen.

AUFWÄRMEN 2: Passparcours mit Umschalten

von Armin Friedrich (18.10.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Den Parcours leicht verändern, so dass 2 einzelne Parcours entstehen
- Zusätzlich 2 Hütchentore aufbauen
- 2 Gruppen einteilen und den Parcours zuweisen
- Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen

Ablauf

- A dribbelt an und passt auf B.
- B spielt einen 'Doppelpass' mit C und dribbelt durch das Hütchentor.
- Anschließend spielt er zum jeweils nächsten Spieler bei A.
- Alle Spieler laufen zur jeweils nächsten Position weiter.

Variationen

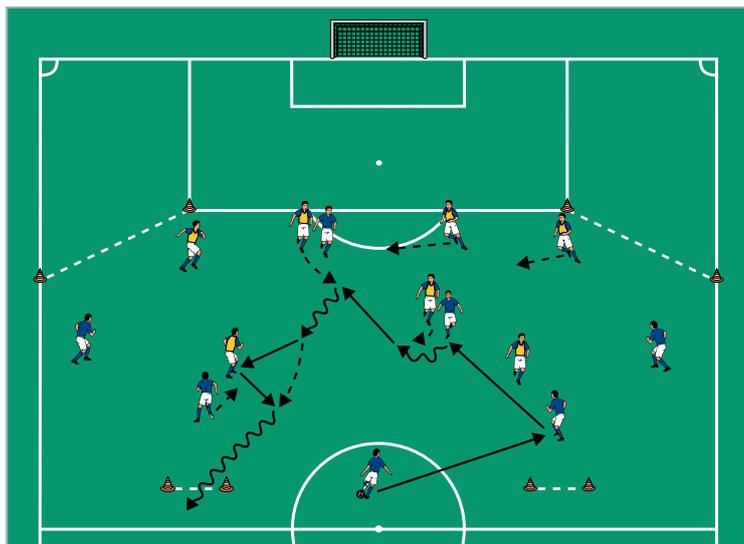
- Die Entfernung des Hütchentores zu den Passparcours variieren.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Grundaufstellung?

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass B sofort in die Vorwärtsbewegung an- und mitnimmt.
- C lässt das Zuspiel in den Fuß von B zurückprallen.
- B dribbelt mit höchstem Tempo durch das Hütchentor.

HAUPTTEIL 1: Umschalten nach Balleroberung I

von Armin Friedrich (18.10.2016)



Organisation

- Ein Spielfeld zwischen Strafraum und Mittellinie errichten
- Zwischen den Strafraumecken und der Seitenlinie je 1 diagonales Hütchentor markieren
- Im Feld 2 weitere Hütchentore aufstellen
- 2 Teams einteilen

Ablauf

- 7 gegen 7 im Feld.
- Die Angreifer versuchen, über die Strafraumlinie zu dribbeln.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Hütchentore, die durchdribbelt werden müssen.

Variationen

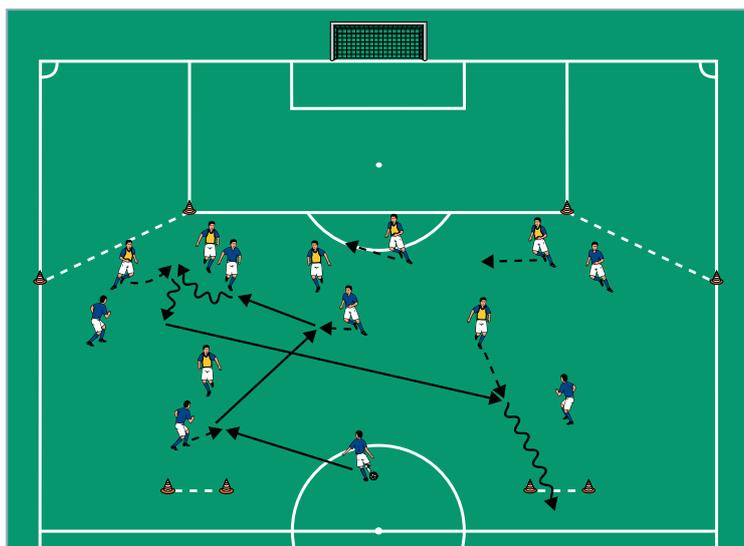
- Auf der Strafraumlinie zwei 10 Meter breite Hütchenlinien markieren, die überdribbelt werden müssen.
- Die Verteidiger zunächst in Überzahl agieren lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger sollten zunächst kompakt zentral vor dem Strafraum agieren.
- Dabei stets zur Ballseite verschieben und gezielt Überzahl am Ball schaffen ('Doppeln').
- Nach einer Balleroberung schnellstmöglich umschalten und mit höchstmöglichem Tempo kontern.

HAUPTTEIL 2: Umschalten nach Balleroberung II

von Armin Friedrich (18.10.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt versuchen die Angreifer, über eine der seitlichen diagonalen Hütchenlinien zu dribbeln.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern diese weiterhin auf die gegenüberliegenden Dribbeltore.

Variationen

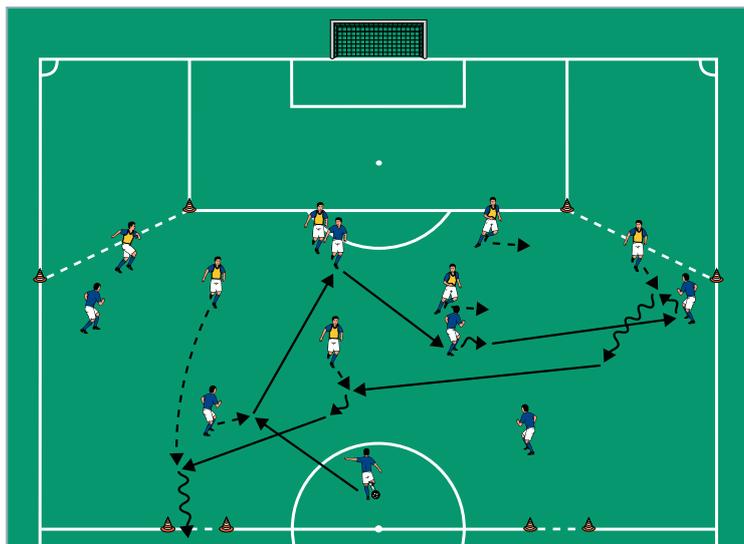
- Nur flache Zuspiele zulassen.
- Das Spielfeld seitlich etwas verengen, um den Ballgewinn zu erleichtern.

Tipps und Korrekturen

- Ziel der Verteidiger ist die Balleroberung auf einer Seite.
- Die Angreifer sollen sich gezielt von einer Seite zur anderen zupassen, damit die Verteidiger gemeinsam verschieben müssen.
- Bei Ballgewinn sofort entscheiden, auf welches Kontertor der Gegenangriff erfolgversprechend ist.

SCHLUSSTEIL: Umschalten nach Balleroberung III

von Armin Friedrich (18.10.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Die Konterttore jetzt auf die Mittellinie zurückziehen

Ablauf

- Den Grundablauf aus dem Hauptteil beibehalten.
- Jetzt dürfen die Angreifer sowohl durch das Zentrum als auch über außen in die Zielzone dribbeln.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Dribbeltore.

Variationen

- Die Verteidiger zunächst in Überzahl spielen lassen.
- Auf der Grundlinie 1 Tor aufstellen. Die Verteidiger stellen 1 Torhüter.
- Die Dribbellinien entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger sollen die Angreifer stets beobachten und erkennen, wann der richtige Zeitpunkt zum Ballgewinn ist.
- Nach Balleroberung sofort die zentrale Spitze besetzen und schnell nachrücken.
- Schnell entscheiden, über welche Seite gekontert werden soll.