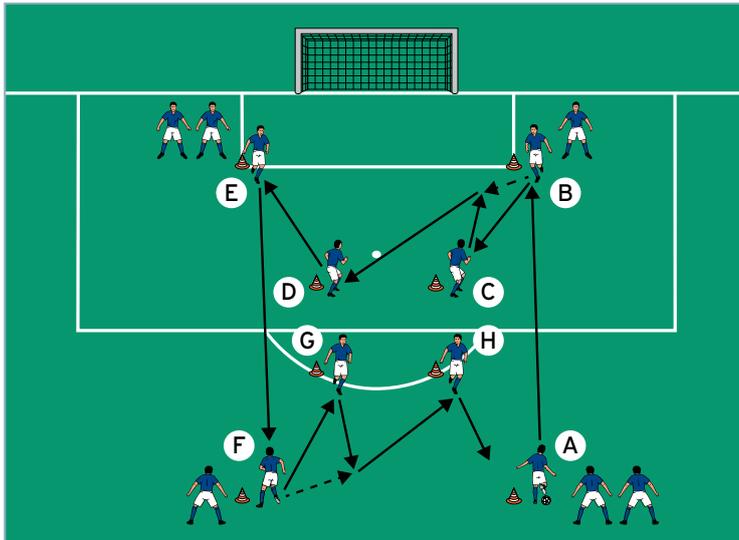


AUFWÄRMEN 1: Passparcours I

von Michael Feichtenbeiner (01.11.2016)



Organisation

- Einen Passparcours aufbauen
- Die Spieler an den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, der auf C weiterspielt.
- C lässt sofort auf B zurückprallen, der auf D weiterleitet.
- D passt zu E, der auf F spielt.
- F passt zu G, der das Zuspiel sofort zurückprallen lässt.
- Anschließend spielt F zu H weiter, der zum jeweils nächsten Spieler bei A passt usw.
- Alle Spieler stellen sich bei der im Gegenurzeigersinn nächsten Position wieder an.

Variationen

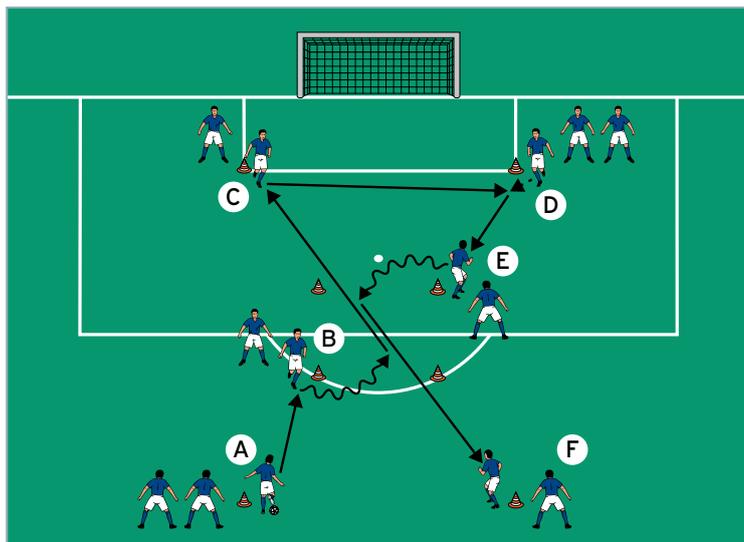
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Die ersten Spieler bei F und B haben je 1 Ball: In entgegengesetzter Richtung spielen.

Tipps und Korrekturen

- In den Fuß der Passempfänger zuspielen.
- Präzision vor Passhärte einfordern.
- Darauf achten, dass sich die Passempfänger schon vor dem Zuspiel in die neue Passrichtung aufdrehen.

AUFWÄRMEN 2: Passparcours II

von Michael Feichtenbeiner (01.11.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die Grundaufstellung der Spieler verändern
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt auf B, der nach innen mitnimmt und auf C spielt.
- C passt quer zu D.
- D spielt zu E, der nach innen mitnimmt und auf F weiterleitet.
- F passt quer zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Die Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

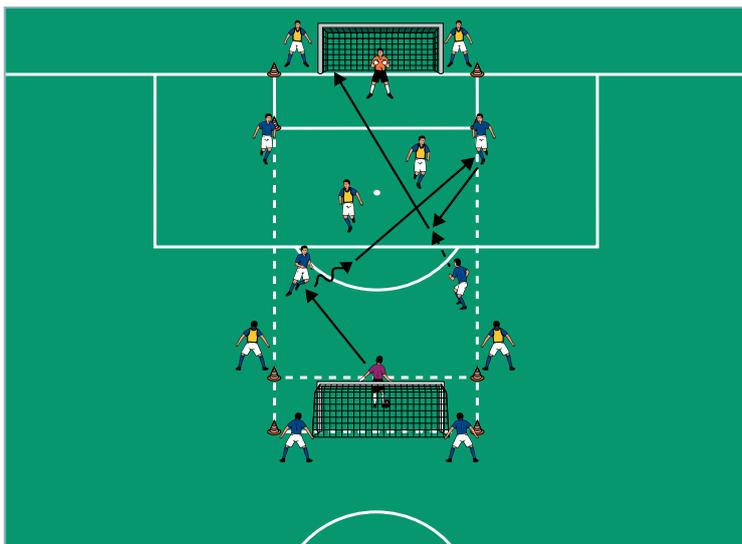
- Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen!
- Die jeweils ersten Spieler bei F und C haben je 1 Ball: In entgegengesetzter Richtung spielen.

Tipps und Korrekturen

- Den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- Bei B und E sofort in die Drehung bzw. die neue Passrichtung an- und mitnehmen.

HAUPTTEIL 1: Torschuss nach Auflegen I

von Michael Feichtenbeiner (01.11.2016)



Organisation

- Ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Großtor mit Torhüter aufstellen
- Die Mittellinie sowie die Torräume markieren
- 2 Teams einteilen
- Je 2 Spieler im Feld sowie je 2 Anspieler an den Torraumecken postieren
- Je 2 Spieler pausieren außerhalb

Ablauf

- 2 plus 2 gegen 2 plus 2 auf die Tore mit Torhütern.
- Der Torhüter passt auf einen Mitspieler, der versucht, im Zusammenspiel mit seinem Mitspieler sowie den beiden Anspielern auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gelingt es den Verteidigern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- Dabei können sie ebenfalls ihre beiden Anspieler an den Torraumecken einbeziehen.

Variationen

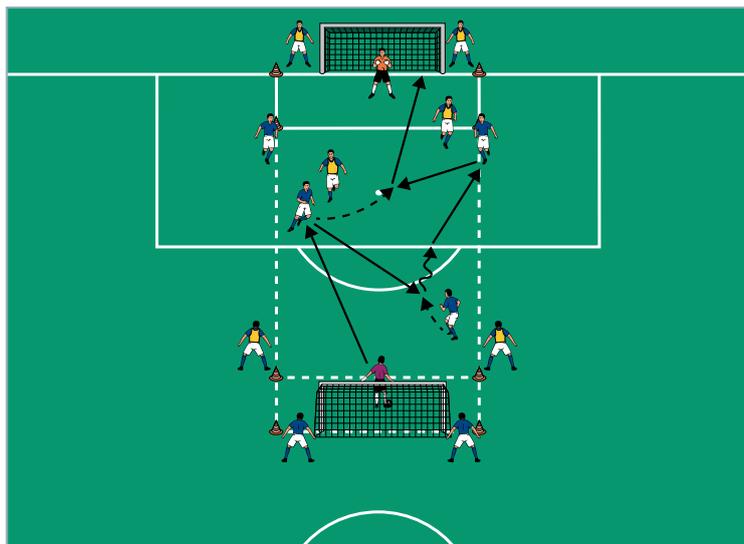
- Gültige Treffer dürfen nur nach einer Passablage eines Anspielers erzielt werden.
- Gültige Treffer können nur per Direktschuss nach einer Passablage erzielt werden.
- Gültige Treffer können nur per Direktschuss nach einer Passablage in der gegnerischen Feldhälfte erzielt werden.

Tipps und Korrekturen

- Feste und präzise Zuspiele auf die Anspieler fordern.
- Darauf achten, dass die Anspieler stets anspielbereit auf den Fußballen agieren.
- Präzise und flach auf die Angreifer ablegen.
- Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Torschuss nach Auflegen II

von Michael Feichtenbeiner (01.11.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften weiter verwenden

Ablauf

- Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- Jetzt muss das Zuspiel des Torhüters auf einen der Angreifer in die gegnerische Hälfte erfolgen.
- Außerdem dürfen die Ballbesitzer nicht mehr zum Torhüter zurückspielen.

Variationen

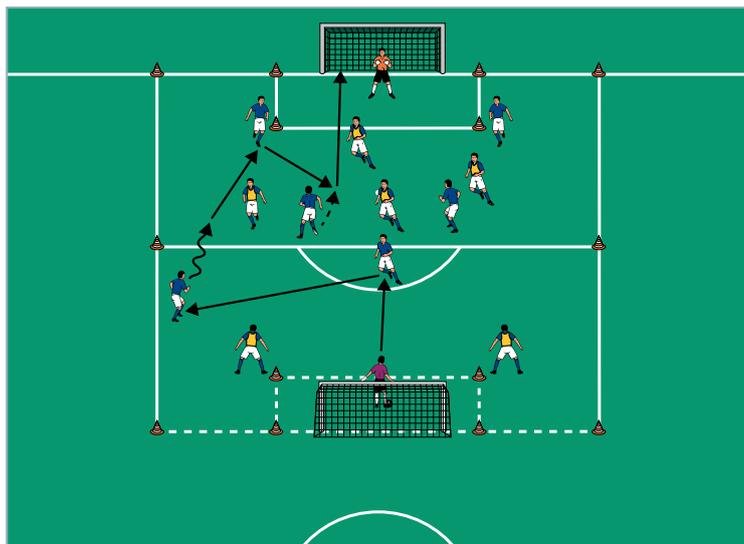
- Der Passempfänger des ersten Zuspiels vom Torhüter muss zunächst auf seinen Mitspieler in die eigene Hälfte prallen lassen, ehe die Ballbesitzer einen der Anspieler an den Torraumecken anspielen und auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- Gelingt es einer Mannschaft, einen Treffer zu erzielen, so bleibt das erfolgreiche Team in Ballbesitz und startet den jeweils nächsten Angriff erneut beim eigenen Torhüter.

Tipps und Korrekturen

- Das Zuspiel zur Passablage auf einen der Anspieler gezielt vorbereiten.
- Zielstrebig abschließen!

SCHLUSSTEIL: Ablage-Spiel im 4 plus 2 gegen 4 plus 2

von Michael Feichtenbeiner (01.11.2016)



Organisation

- Ein 40 x 30 Meter großes Spielfeld mit Toren errichten
- Die Mittellinie sowie die beiden Torräume markieren
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter sowie 2 Anspieler, die sich jeweils vor dem gegnerischen Tor an den Torraumecken aufstellen

Ablauf

- 4 plus 2 gegen 4 plus 2 auf die Tore mit Torhütern.
- Gültige Treffer können nur unmittelbar nach einer Passablage eines Anspielers erzielt werden.

Variationen

- Die Ballbesitzer dürfen erst dann auf das gegnerische Tor abschließen, wenn sie beide Anspieler einbezogen haben.
- Gültige Treffer können nur per Direktschuss nach einer Passablage erzielt werden.
- Gültige Treffer können nach einer Passablage nur per Direktschuss von innerhalb der gegnerischen Hälfte erzielt werden.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Anspieler stets anspielbereit auf den Vorfüßen agieren.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.