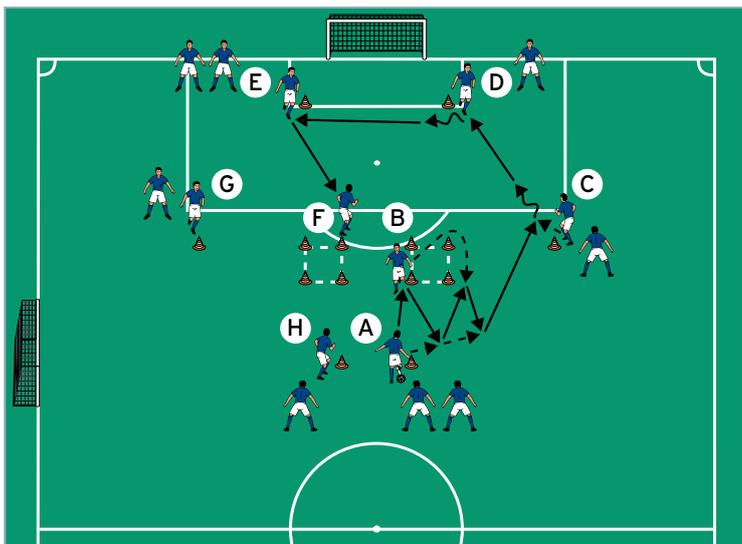


AUFWÄRMEN 1: Passparcours I

von Christian Wück (29.11.2016)



Organisation

- Einen Passparcours aufbauen
- An der Strafraumgrenze zusätzlich 2 Felder markieren
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A spielt einen Doppelpass mit B, der anschließend um das hintere Eckhütchen zur anderen Seite des Feldes startet.
- Hier spielt A einen erneuten Doppelpass mit B und passt anschließend auf C weiter.
- C nimmt kurz an und mit und spielt auf D.
- Dieser kontrolliert ebenfalls das Zuspiel und passt auf E weiter.
- E startet mit F den Ablauf von der jeweils anderen Seite usw.
- Alle Spieler rücken eine Station weiter!

Variationen

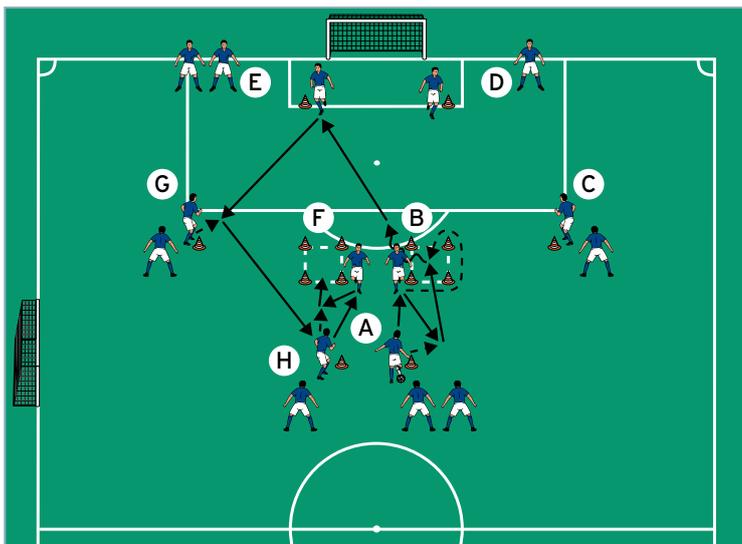
- Auch der erste Spieler bei E hat 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Den Laufweg von B und F durch die Felder variieren (z. B. Eckhütchen vollständig umlaufen usw.).
- Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A, C, E und G haben je 1 Ball.

Tipps und Korrekturen

- Auf flache Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.
- Darauf achten, dass die zentralen Stürmer bei B und F ihre Laufwege durch die Felder stets mit Blick zum Ball durchführen.

AUFWÄRMEN 2: Passparcours II

von Christian Wück (29.11.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A spielt einen Doppelpass mit B, der um das und von hinten ins Feld startet.
- A spielt B ins Feld zu.
- B nimmt zur Seite aus dem Feld an und mit und passt diagonal auf E weiter.
- Dieser passt zu G, der auf H weiterleitet.
- H startet den Ablauf mit F in entgegengesetzter Richtung usw.

Variationen

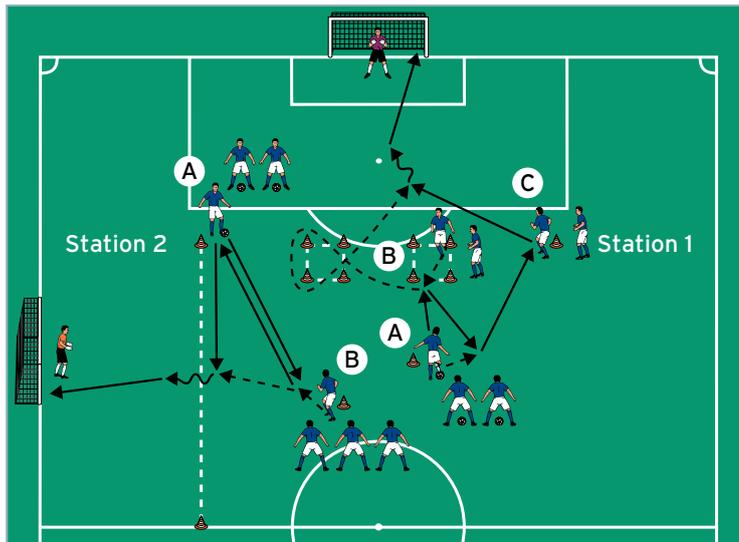
- Auch der erste Spieler bei H hat 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Den Laufweg von B und F durch die Felder variieren.
- Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A, D, E und H haben je 1 Ball.

Tipps und Korrekturen

- B und F sollen die Felder mit Sidesteps umlaufen.
- Darauf achten, dass B mit links und F mit rechts zu E bzw. D zuspielt.

HAUPTTEIL 1: Torschuss mit Lauf- und Passwegen I

von Christian Wück (29.11.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich auf der Grund- sowie an einer Seitenlinie je 1 Großtor aufstellen
- Die Positionshütchen verändern
- 16 Meter vor dem seitlichen Tor eine Linie markieren
- Die Tore mit Torhütern besetzen
- Die Spieler an den Stationen verteilen
- Die Spieler bei A haben jeweils Bälle

Ablauf

Station 1

- A spielt einen Doppelpass mit B, der auf C weiterleitet.
- Gleichzeitig startet B mit einem vorgegebenen Laufweg um bzw. durch das andere Feld.
- C spielt zu B in den Strafraum.
- B schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter.

Station 2

- A passt auf B, der das Zuspiel sofort prallen lässt und in Richtung Linie dribbelt.
- A spielt in den Lauf von B, der kurz über die Linie an- und mitnimmt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- Anschließend die Positionen und Aufgaben tauschen.

Variationen

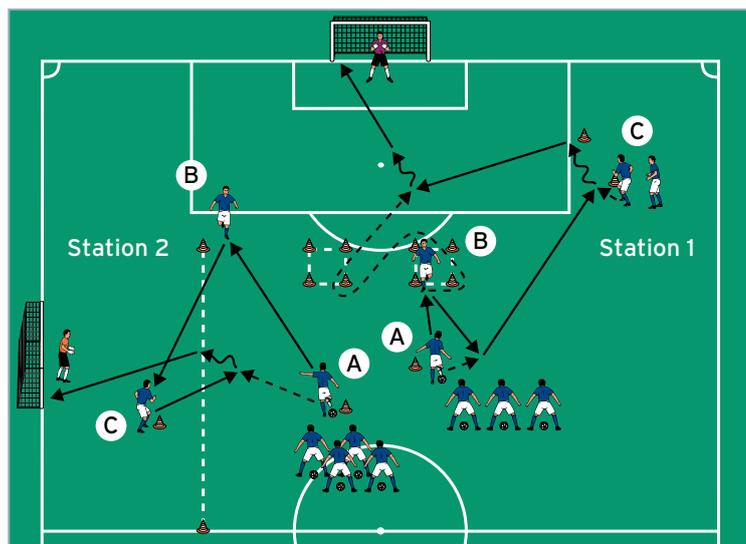
- Die Schützen sollen per Direktschuss auf die Tore mit Torhütern abschließen.
- Am seitlichen Tor 1 Verteidiger bestimmen und an der Schusslinie aufstellen. B versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass B vor dem Tor an der Grundlinie nicht zu früh in den Strafraum startet ('Abseits').
- C muss entsprechend gut getimt in den Lauf zuspielen.
- Nach einer Weile die Stationen tauschen.
- Auch die Torhüter wechseln die Positionen und Aufgaben.

HAUPTTEIL 2: Torschuss mit Lauf- und Passwegen II

von Christian Wück (29.11.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Vor dem Tor auf der Grundlinie das Positionshütchen von C umstellen und ein weiteres Positionshütchen aufstellen
- Auch vor dem seitlichen Tor ein weiteres Positionshütchen markieren
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

Ablauf

Station 1

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Jetzt nimmt C in Richtung Grundlinie an und mit und spielt nach hinten auf B, der auf das Tor mit Torhüter abschließt.

Station 2

- A passt auf B, der auf C vor das Tor weiterleitet.
- C legt A zum Torabschluss auf.
- A nimmt kurz in Richtung Schusslinie mit und schließt ab.
- Alle Spieler rücken je eine Position weiter.

Variationen

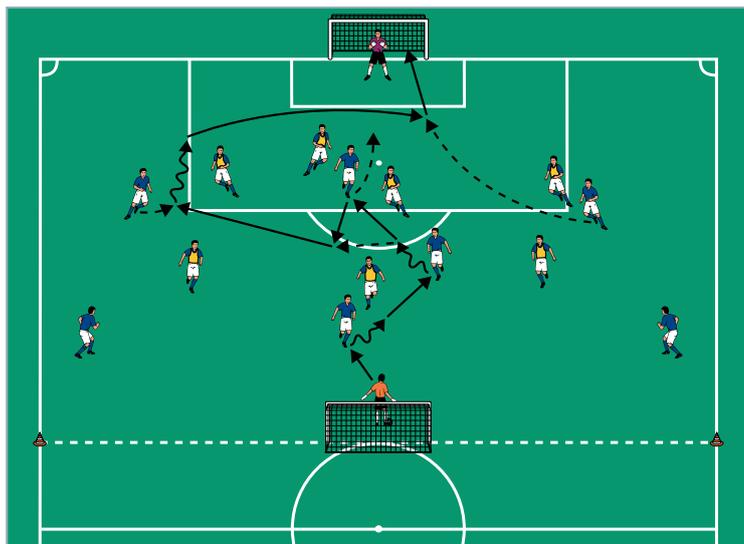
- Die Schützen B bzw. A müssen per Direktschuss auf die Tore mit Torhütern abschließen.
- Beim Tor auf der Grundlinie flankt C hoch ins Zentrum. B versucht, per Kopf einen Treffer zu erzielen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass alle Spieler stets den Ball im Blick behalten.
- Auf ein korrektes Timing der Zuspiele zum Torabschluss achten.
- Die Stationen regelmäßig wechseln.
- Auch die Torhüter tauschen die Positionen und Aufgaben.

SCHLUSSTEIL: Strafraum-Spiel im 7 gegen 7

von Christian Wück (29.11.2016)



Organisation

- Ein 45 x 70 Meter großes Feld mit Toren markieren
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

Ablauf

- 7 gegen 7 auf drei Tore mit Torhütern.
- Blau kann gültige Treffer nur unmittelbar nach einem Zuspiel in den Strafraum erzielen.
- Jeder Angriff wird vom Torhüter von Blau gestartet.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- Nach einer Weile die Seiten und die Aufgaben tauschen..

Variationen

- Die Angreifer dürfen im Strafraum nur per Direktschuss abschließen.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Mit Abseits spielen!
- Ein schnelles Kombinationsspiel mit situativen Seitenwechseln fordern.
- Als Stürmer stets so in den Strafraum freilaufen, dass viele direkte Zuspiele möglich sind.
- Dabei sollen auch die Laufwege aus den Hauptteilen zur Anwendung kommen.