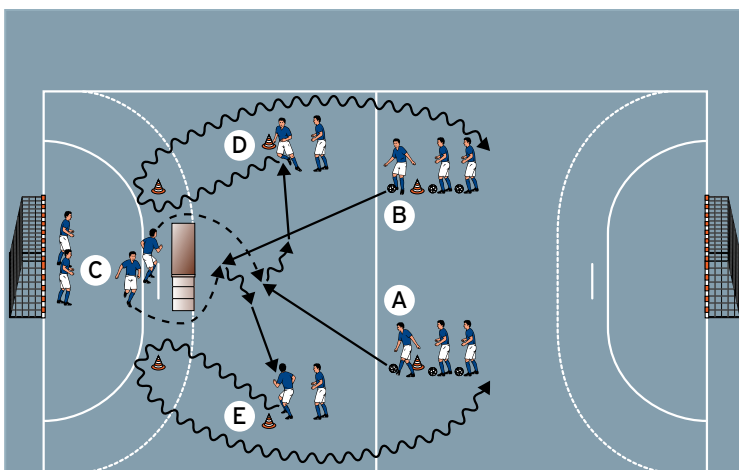


AUFWÄRMEN 1: Pass- und Dribbelparcours I

von Armin Friedrich (13.12.2016)



Organisation

- Einen Passparcours markieren
- Vor dem Tor einen Kasten aufstellen
- Die Spieler an den Stationen verteilen
- Die Spieler bei A und B haben Bälle

Ablauf

- A passt auf den ersten Spieler bei C, der um den Kasten entgegenstartet.
- C nimmt kurz an und mit und passt auf D weiter, der um das Wendehütchen und sich bei B wieder anstellt.
- B startet die jeweils nächste Aktion von der anderen Seite.
- Passempfänger C spielt auf E weiter, der um das Wendehütchen dribbelt und sich bei A wieder anstellt usw.
- Alle übrigen Spieler folgen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position.

Variationen

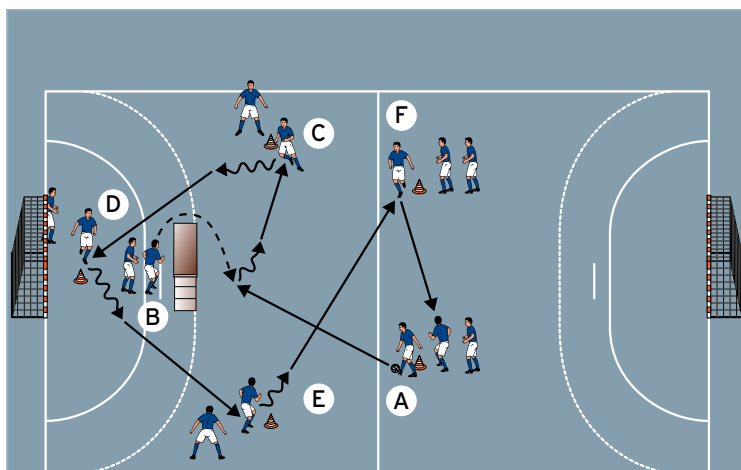
- Mit 2 Bällen spielen: A und B passen gleichzeitig auf 2 Spieler von C, die entgegenstarten.
- C klettert über den Kasten, ehe er sich anbietet.

Tipps und Korrekturen

- An Station C immer die ballferne Seite des Kastens umlaufen, ehe sich die Spieler zum Zuspiel anbieten.
- Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.

AUFWÄRMEN 2: Pass- und Dribbelparcours II

von Armin Friedrich (13.12.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Wendehütchen entfernen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt auf B, der auf C weiterleitet.
- C nimmt kurz an und mit und passt auf D vor das Tor.
- D passt auf E, der auf F weiterspielt.
- F passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

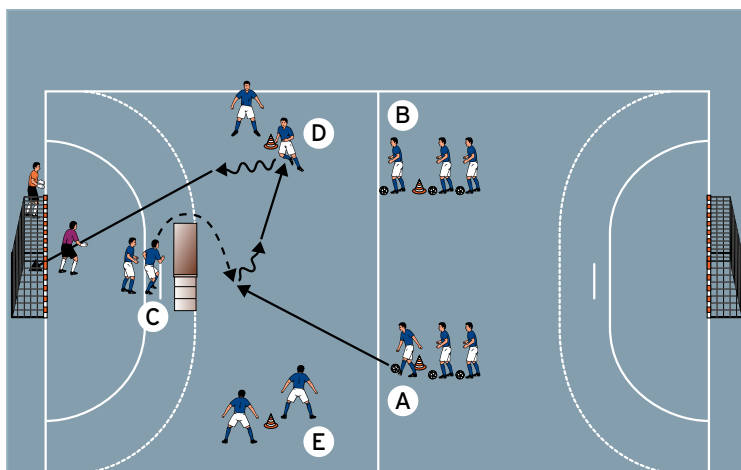
- Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Bei B starten und in entgegengesetzter Richtung spielen.
- Die Spieler müssen im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Auf flache und präzise Zuspiele achten.
- Nach dem Abspiel schnellstmöglich zur jeweils nächsten Position starten.

HAUPTTEIL 1: Torschuss nach Entgegen- starten und Passablage

von Armin Friedrich (13.12.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das Positionshütchen vor dem Tor entfernen
- Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter besetzen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A und B haben Bälle

Ablauf

- A spielt auf den von hinter dem Kasten entgegenstartenden C, der auf D weiterleitet.
- Dieser nimmt in Richtung Tor an und mit und schließt ab.
- Anschließend startet B die nächste Aktion von der anderen Seite, C legt auf E ab usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

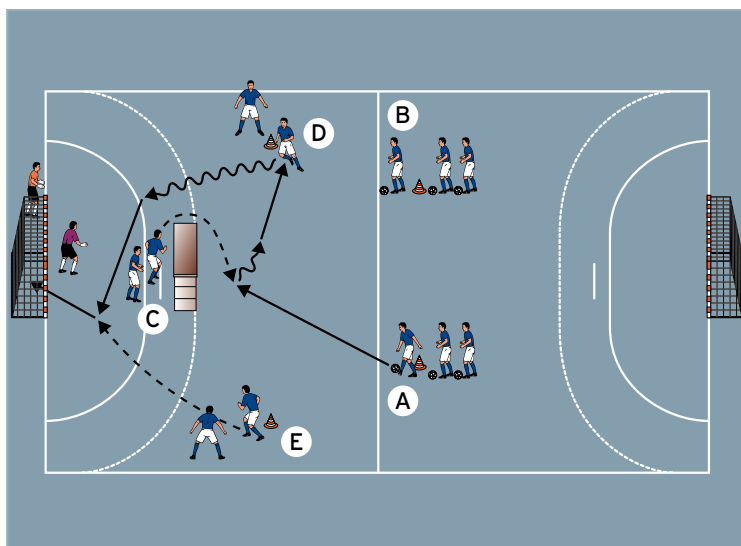
- C muss im Direktspiel agieren.
- C startet nach der Passablage vor das Tor nach und bietet sich D bzw. E zum Zuspiel an.

Tipps und Korrekturen

- Der Stürmer C soll die Zuspiele schnellstmöglich auf D bzw. E ablegen.
- Zielstrebig abschließen!
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Torschuss nach doppelter Passablage

von Armin Friedrich (13.12.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt startet der erste Spieler von E von der jeweils anderen Seite vor das Tor.
- D legt auf E ab, der verwandelt.
- Beim Spiel über die jeweils andere Seite startet entsprechend D nach und schließt auf Zuspiel von E auf das Tor mit Torhüter ab.

Variationen

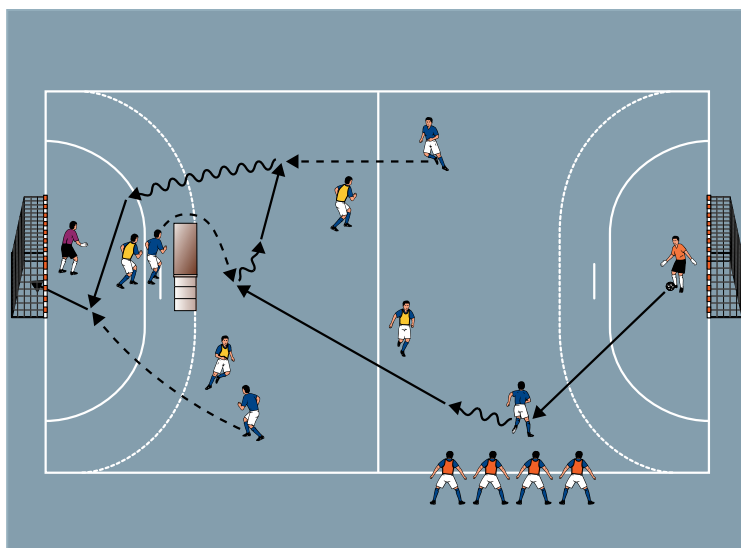
- Den Kasten entfernen und 1 Verteidiger bestimmen: Die Angreifer versuchen, nach der Passkombination im 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Einen weiteren Verteidiger bestimmen: Jetzt darf auch der Stürmer nach der Passablage erneut zum 3 gegen 2 vor das Tor nachrücken.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Passkombinationen stets präzise durchgeführt werden.
- D und E können den Torhüter täuschen, indem sie den Ball zum Schuss auf den jeweils anderen Fuß legen.
- Zielstrebig abschließen!

SCHLUSSTEIL: Angreifer-Zuspiel im 4 gegen 4 an den Kasten

von Armin Friedrich (13.12.2016)



Organisation

- 1 Feld mit 2 Toren mit Torhütern markieren
- Vor einem Tor einen Kasten aufstellen
- 3 Teams zu je 4 Spielern bilden
- 1 Mannschaft pausiert außerhalb
- Blau erhält zunächst das Angriffsrecht und postiert 1 Angreifer hinter dem Kasten

Ablauf

- 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Angreifer versuchen, nach einem Zuspiel zum um den Kasten entgegengestartenden Stürmer auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- Jeder Angriff wird vom Torhüter von Blau gestartet.
- Die Aufgaben nach 4 Minuten tauschen.

Variationen

- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- Den Kasten entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass der Stürmer vor jedem Angriff schnellstmöglich die Position in der Tiefe hinter dem Kasten besetzt.
- Ein zügiges Kombinationsspiel fordern.
- Darauf achten, dass die Außenspieler nach dem Zuspiel in die Spitze schnellstmöglich nachrücken!