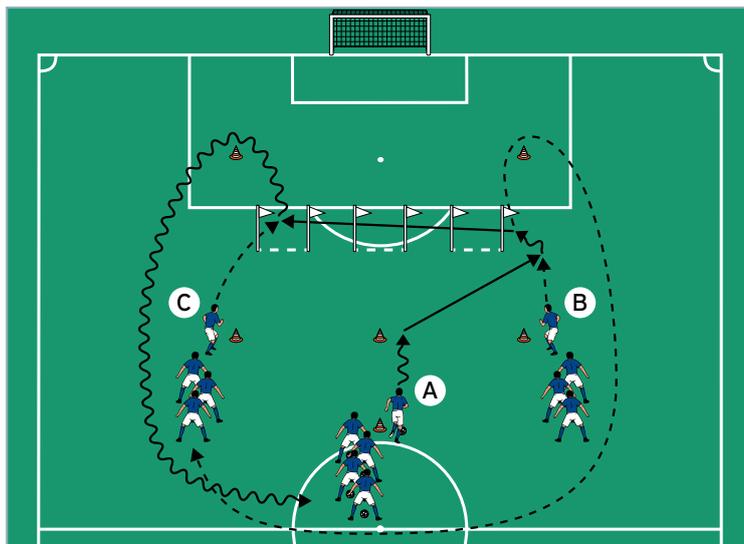


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und passen

von Ralf Peter (21.02.2017)



Organisation

- Einen Passparcours aufbauen
- 3 Stangentore als 'Abwehr-Dummys' vor dem Strafraum aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben je 1 Ball

Ablauf

- A dribbelt an und passt auf den mitlaufenden B, der kurz an und mitnimmt und hinter den Abwehr-Dummys quer auf C spielt.
- C nimmt an und mit und dribbelt um das Wendehütchen zurück zur Startposition.
- B umläuft sein Wendehütchen und stellt sich bei C an.
- A läuft zu B.

Variationen

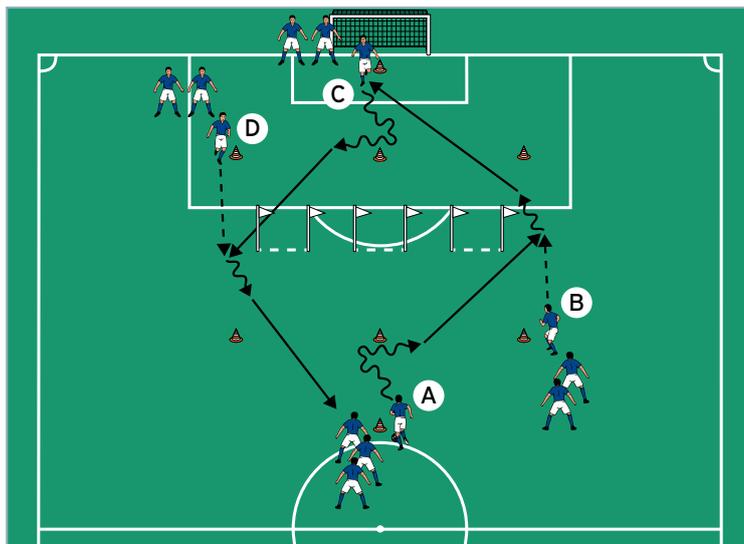
- A spielt auf C, der dann quer auf B spielt.
- Die Spieler bei A müssen im Wechsel auf B und C passen.
- Die Spieler bei A können frei entscheiden, ob sie auf B oder C passen wollen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass das Zuspiel von A knapp an den Abwehr-Dummys vorbei erfolgt.
- Auf ein korrektes Timing der mitstartenden B und C achten, damit diese nicht ins 'Abseits' laufen.

AUFWÄRMEN 2: Dribbeln, fintieren und passen

von Ralf Peter (21.02.2017)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich weitere Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A dribbelt kurz an, führt eine Finte aus und passt nach rechts auf den hineinstartenden B.
- Dieser nimmt kurz an den Dummys vorbei mit und passt auf C.
- C nimmt ebenfalls in die Bewegung mit, führt eine Finte aus und passt auf D.
- Dieser nimmt an den Dummys vorbei mit, passt auf den jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

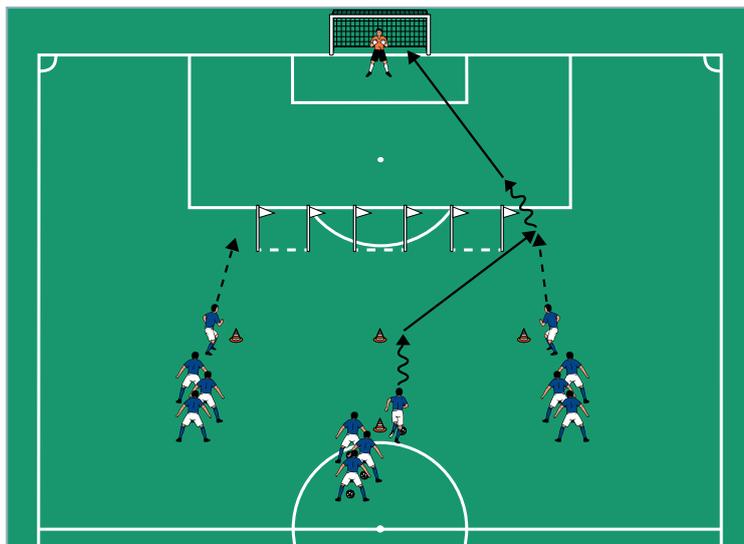
- B und D müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Die Spielrichtung wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein korrektes Timing beim Passen achten.
- Präzise in den Fuß der Passempfänger zuspielen.

HAUPTTEIL 1: Andribbeln und schießen

von Ralf Peter (21.02.2017)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Positionshütchen im Strafraum entfernen
- Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler am mittleren Starthütchen haben Bälle

Ablauf

- A dribbelt kurz an und passt auf einen der beiden seitlich mitstartenden Mitspieler.
- Der Passempfänger nimmt nach vorne in die Bewegung an und mit und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Nach einer Weile die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

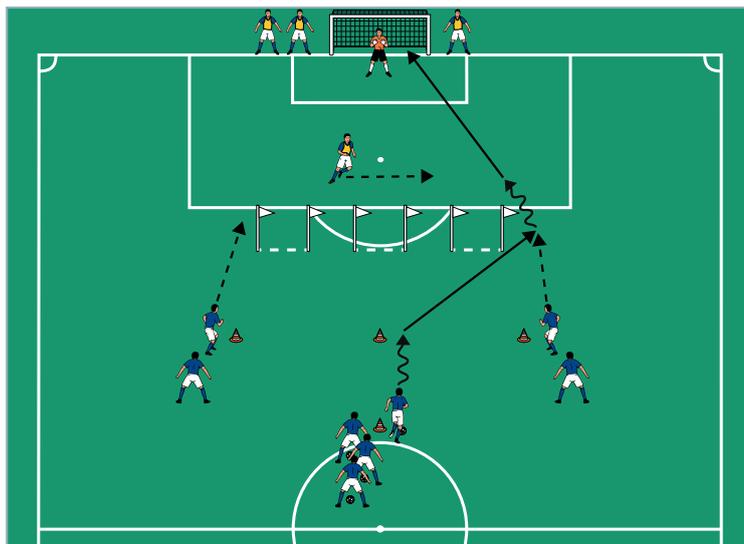
- Die Passempfänger müssen per Direktschuss auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- Der erste Passempfänger kann alternativ auch auf den zweiten mitstartenden Spieler ablegen, der auf das Tor mit Torhüter abschließt.

Tipps und Korrekturen

- Zielstrebig abschließen.
- Auf ein korrektes Timing achten.
- Auf Höhe der Dummies mit 'Abseits' spielen.

HAUPTTEIL 2: Andribbeln und schießen mit Verteidigern

von Ralf Peter (21.02.2017)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Angreifer und Verteidiger bestimmen
- Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt versucht der seitliche Passempfänger, im 2 gegen 1 mit seinem Partner von der jeweils anderen Seite auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Die Positionen und Aufgaben nach einer Weile wechseln.

Variationen

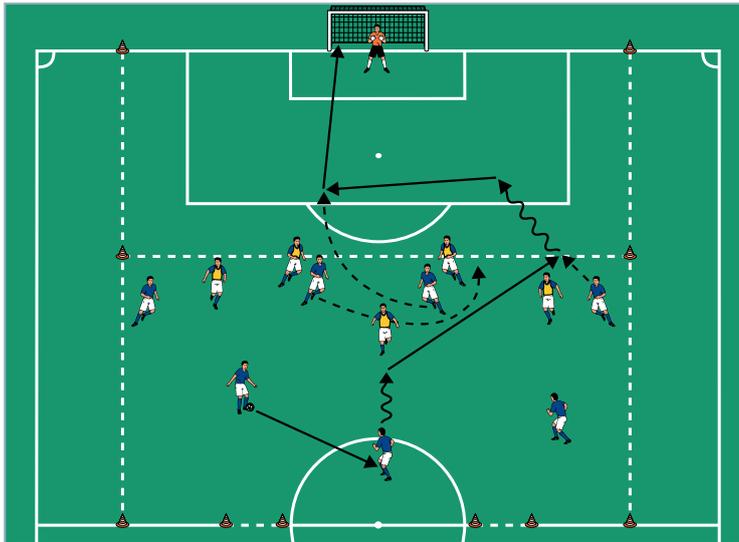
- Den mittleren Dummy durch einen zusätzlichen Verteidiger ersetzen, der den zentralen Ballbesitzer angreift.
- Der erste Passempfänger lässt das Zuspiel auf den zentralen Spieler prallen, der daraufhin zur jeweils anderen Seite weiter spielt.

Tipps und Korrekturen

- Der seitliche Passempfänger soll entscheiden, ob er im Zweikampf mit dem Verteidiger selbst auf das Tor mit Torhüter abschließt oder auf seinen ebenfalls vor das Tor startenden Mitspieler von der jeweils anderen Seite ablegt.
- Zielstrebig abschließen.
- Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Spiel mit Pässen hinter die 'Abseitslinie'

von Ralf Peter (21.02.2017)



Organisation

- Ein 55 x 50 Meter großes Feld markieren
- Auf den Grundlinien 1 Tor mit Torhüter sowie 2 Hütchentore aufstellen
- 22 Meter vor dem Tor eine 'Abseitslinie' markieren
- 7 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen

Ablauf

- Die Angreifer versuchen, im 7 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gültige Treffer können nur nach einem Zuspiel zwischen Abseitslinie und Strafraum erfolgen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Hütchentore.
- Jeder Angriff wird von den Angreifern von der Mittellinie aus gestartet.

Variationen

- 2 Teams bilden und in Gleichzahl agieren.
- Die 'Abseitslinie' entfernen und zum Schluss frei spielen lassen

Tipps und Korrekturen

- Die Steilpässe müssen jeweils kurz hinter die Abwehr gespielt werden, damit der hereinstartende Angreifer den Ball erreichen kann, ohne zu früh ins Abseits zu laufen.
- Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- Die Stürmer sollen sich aktiv anbieten und freilaufen. Dabei häufig entgegenstarten und die Laufwege kreuzen. So können sie die Räume für die Zuspiele in die Spitze öffnen.
- Zielstrebig abschließen.