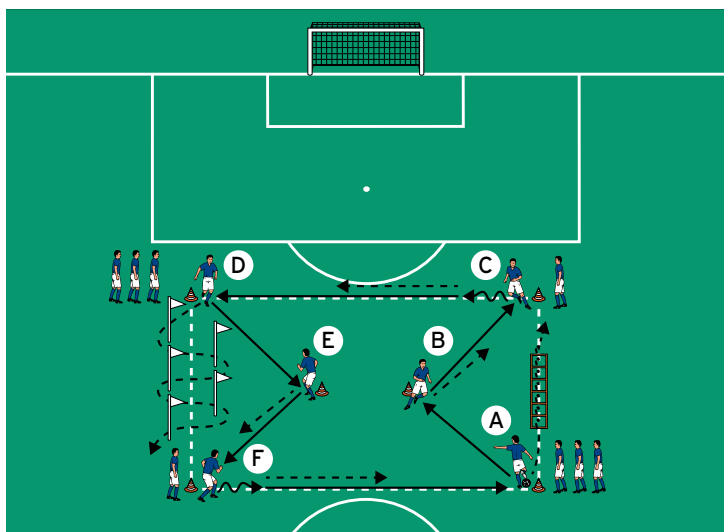


THEMA: AUS DEM ZENTRUM IN DIE SPITZE SPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATION, DRIBBELN, PASSEN I

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours mit einer Koordinationsleiter, Hütchen und Stangen aufbauen
- ▶ Die Spieler auf die Stationen verteilen

ABLAUF

- ▶ A passt zu B und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ B passt zu C, der mitnimmt und zu D spielt.
- ▶ D passt zu E und durchläuft die Stangen.
- ▶ E leitet zu F weiter, der mitnimmt und zu A passt.
- ▶ Bei A und D gleichzeitig starten.

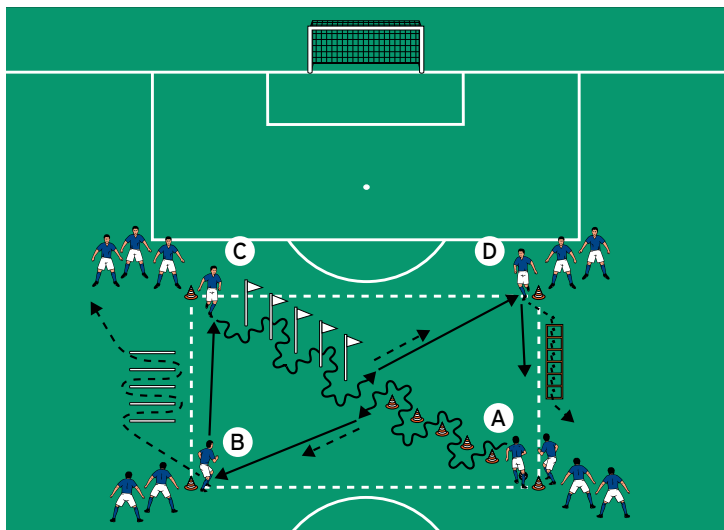
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen spielen.
- ▶ Laufvorgaben für die Koordinationsleiter und den Stangenwald.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Pässe fordern.
- ▶ Auf eine korrekte Ausführung der koordinativen Aufgaben achten.

THEMA: AUS DEM ZENTRUM IN DIE SPITZE SPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

KOORDINATION, DRIBBELN, PASSEN II

ORGANISATION

- Den Parcours umbauen und leicht modifizieren.
- Die Spieler auf die Stationen verteilen.

ABLAUF

- A durchdribbelt die Hütchen und passt auf B.
- B passt zu C und umläuft die Stangen mit Seit-steps.
- C durchdribbelt die Stangen und passt auf D.
- D passt zu A und durchläuft die Koordinations-leiter.
- Bei A und C gleichzeitig starten.

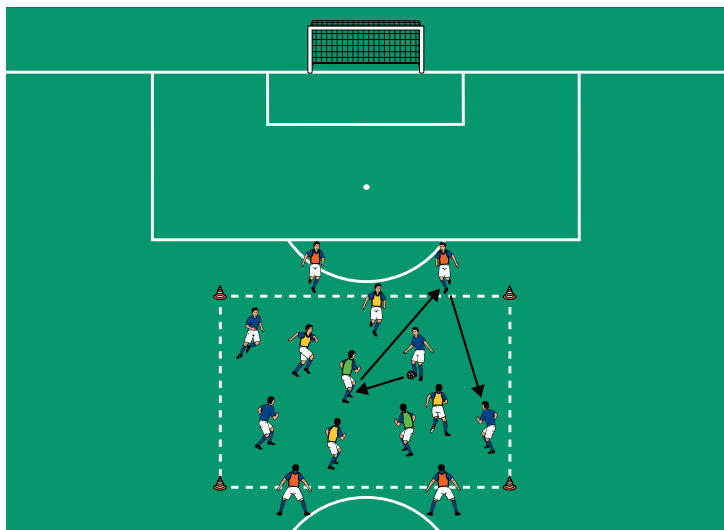
VARIATIONEN

- Die Stangen und die Koordinationsleiter ent-fernen, sodass das Dribbeln und Passen zum Schwerpunkt wird.
- Laufvorgaben für die Koordinationsleiter.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Beidfüßiges Dribbeln einfordern.
- Auf präzises Passspiel achten.

THEMA: AUS DEM ZENTRUM IN DIE SPITZE SPIELEN



HAUPTTEIL 1:

BALLBESITZ IM KLEINFELD

ORGANISATION

- ▶ Ein 30x20 Meter großes Feld aufbauen.
- ▶ Zwei Teams einteilen.
- ▶ 2 neutrale Spieler benennen.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4.
- ▶ Die Ballbesitzer können den neutralen Spieler und die 4 Wandspieler mit einbeziehen.
- ▶ Die Überzahlmannschaft versucht 10 Pässe zu spielen.

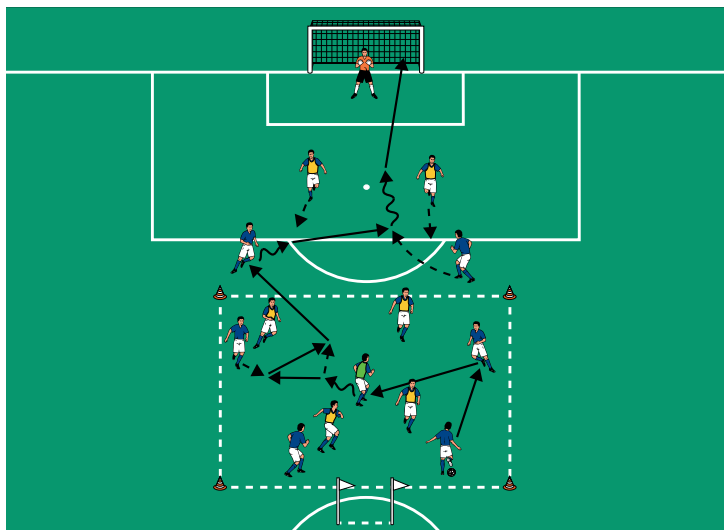
VARIATIONEN

- ▶ Die Wandspieler verteilen sich auf alle Seiten.
- ▶ Bei Ballverlust wechselt das Team, das den Ball verloren hat, mit den Wandspielern, die wiederum zu Verteidigern werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei Ballbesitz die Eckpositionen besetzen.
- ▶ Der neutrale Spieler agiert hauptsächlich im Zentrum.

THEMA: AUS DEM ZENTRUM IN DIE SPITZE SPIELEN



HAUPTTEIL 2:

BALLHALTEN MIT TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Das 30 x 20 Meter große Feld vor dem Strafraum behalten
- ▶ Ein Kontertor aus Stangen im Mittelkreis aufbauen
- ▶ Zwei Teams einteilen
- ▶ Einen neutralen Spieler benennen
- ▶ Der Torhüter geht ins Tor

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 im Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer können den neutralen Spieler mit einbeziehen.
- ▶ Ziel ist es, die beiden Stürmer vor dem Feld anzuspielen, die dann im 2 gegen 2 auf das Tor angreifen.
- ▶ Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn im Feld auf das Stangentor.

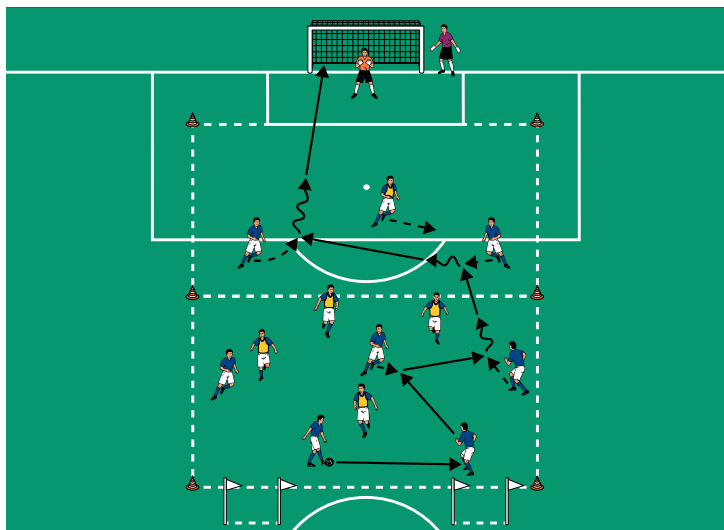
VARIATIONEN

- ▶ Nur einen Verteidiger im Strafraum postieren.
- ▶ Mindestens 5 Pässe im Feld, bevor der Pass in die Spitze erfolgt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stürmer müssen sich vor dem Zuspiel aufdrehen
- ▶ Verteidiger lassen etwas Raum zu den Angreifern, damit ein Anspiel möglich ist.

THEMA: AUS DEM ZENTRUM IN DIE SPITZE SPIELEN



SCHLUSSTEIL:

ÜBERZAHL-ANGRIFFE

ORGANISATION

- ▶ Das Feld auf 35x20 Meter vergrößern und bis zum Torraum erweitern.
- ▶ Zwei Kontortore aus Stangen neben dem Mittelkreis aufbauen.
- ▶ Zwei Teams einteilen.
- ▶ Der Torhüter geht ins Tor.

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 4 im Feld.
- ▶ Ziel ist es, in die Endzone zu den beiden Angreifern zu passen.
- ▶ Bei Ballgewinn der vier Defensivspieler kontern sie auf die beiden Stangentore neben dem Mittelkreis.

VARIATIONEN

- ▶ Es darf ein Abwehrspieler aus dem Feld in den Strafraum nachrücken.
- ▶ Ein Angreifer und ein Abwehrspieler rücken nach.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Strafraum die Überzahl schnell ausspielen.
- ▶ Keine Flugbälle spielen.