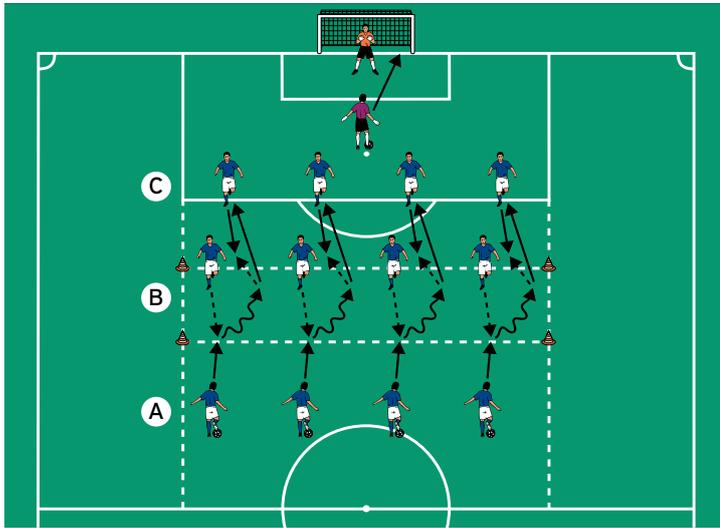


THEMA: SPIEL AUF DEN ZENTRALEN STÜRMER



AUFWÄRMEN 1:

ENTGEGENKOMMEN, PASSEN UND AUFDREHEN I

ORGANISATION

- ▶ Ein 50 x 40 Meter großes Feld markieren.
- ▶ In der Mitte eine 8 Meter breite Zone abstecken.
- ▶ Dreiergruppen einteilen.
- ▶ Die beiden Torhüter wärmen sich separat auf.

ABLAUF

- ▶ A passt zum entgegenkommenden B, der sich aufdreht und zu C passt.
- ▶ Anschließend passt C zum entgegenkommenden B, der sich aufdreht und zu A passt.
- ▶ Nach jeweils zehn Pässen wechseln die Spieler ihre Positionen.

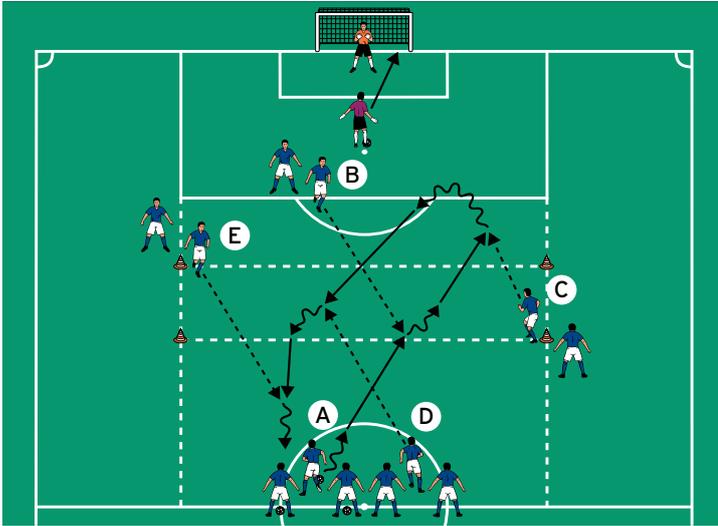
VARIATIONEN

- ▶ A und C haben einen Ball und passen dem in der Zone entgegenkommenden B immer wieder zu, wobei dieser prallen lässt.
- ▶ Die Spieler in 2 Gruppen zusammenführen, 2 Spieler in der Zone platzieren, so dass die Spieler jeweils ihrem Zuspielder folgen können.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ B muss vor der Ballannahme einen Schulterblick machen.
- ▶ Richtig entgegenkommen, mit anschließendem Aufdrehen.

THEMA: SPIEL AUF DEN ZENTRALEN STÜRMER



AUFWÄRMEN 2:

ENTGEGENKOMMEN, PASSEN UND AUFDREHEN II

ORGANISATION

- ▶ Die Organisationsform des Feldes und der Zone belassen.
- ▶ Die Spieler auf die Stationen aufteilen.

ABLAUF

- ▶ A passt zum entgegenkommenden B, der sich aufdreht und in den Lauf von C passt.
- ▶ C nimmt in den Strafraum mit, dreht sich und passt auf den entgegenkommenden D.
- ▶ D dreht sich auf und spielt in den Lauf von E, der in den Mittelkreis dribbelt.
- ▶ Die Spieler folgen jeweils ihrem Zuspiel.

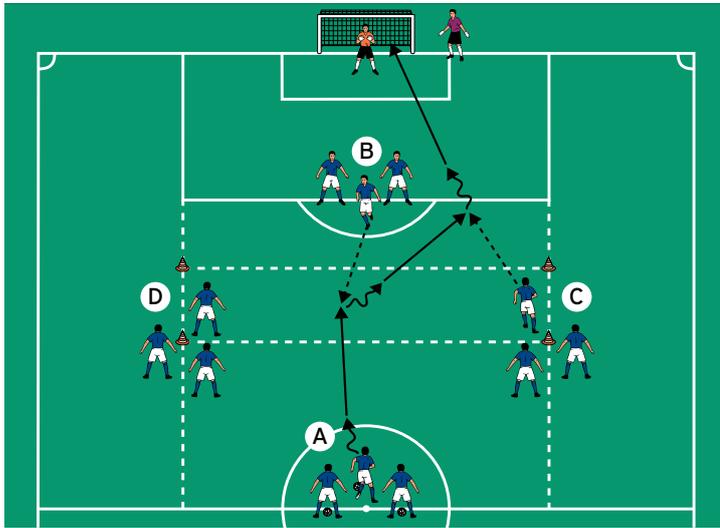
VARIATIONEN

- ▶ B und D durchlaufen eine Koordinationsleiter, bevor sie in die Zone starten.
- ▶ Die Torhüter mit einem platzieren Torschuss von C und E (bereits das Tor auf die Mittellinie stellen) in das Aufwärmen integrieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Blickkontakt vor dem Zuspiel einfordern.
- ▶ Präzise Pässe spielen.
- ▶ B und D müssen sich vor oder bei der Ballannahme aufdrehen.

THEMA: SPIEL AUF DEN ZENTRALEN STÜRMER



HAUPTTEIL 1:

ENTGEGENKOMMEN, PASS IN DIE TIEFE UND TORSCHUSS I

ORGANISATION

- ▶ Die Organisationsform des Feldes und der Zone belassen.
- ▶ Die Spieler auf die Stationen aufteilen.
- ▶ Die beiden Torhüter gehen abwechselnd ins Tor.

ABLAUF

- ▶ A passt zum entgegenkommenden B, der sich aufdreht und in den Lauf von C passt.
- ▶ C startet in höchstem Tempo, nimmt kurz mit und schießt.
- ▶ Gleicher Ablauf über die andere Seite.

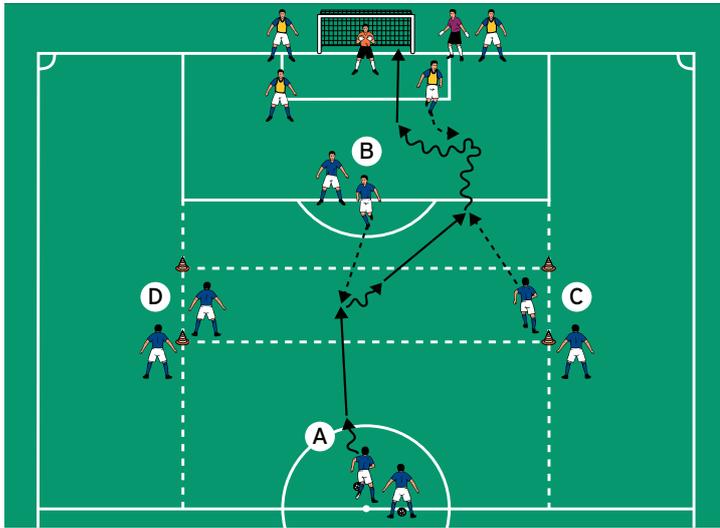
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler C und D wechseln die Seite.
- ▶ B lässt auf A prallen und A passt C oder D in den Lauf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ B kommt in höchstem Tempo entgegen.
- ▶ Das Entgegenkommen wird leicht diagonal durchgeführt.

THEMA: SPIEL AUF DEN ZENTRALEN STÜRMER



HAUPTTEIL 2:

ENTGEGENKOMMEN, PASS IN DIE TIEFE UND TORSCHUSS II

ORGANISATION

- ▶ Die Organisationsform des Feldes und der Zone belassen.
- ▶ Angreifer und Abwehrspieler benennen.
- ▶ Die Spieler auf die Stationen aufteilen.
- ▶ Die beiden Torhüter gehen abwechselnd ins Tor.

ABLAUF

- ▶ A passt zum entgegenkommenden B, der sich aufdreht und in den Lauf von C passt.
- ▶ C startet in höchstem Tempo, nimmt kurz mit und geht in die 1 gegen 1-Situation mit dem vom Torraum entgegenstartenden Verteidiger und schießt.
- ▶ Gleicher Ablauf über die andere Seite.

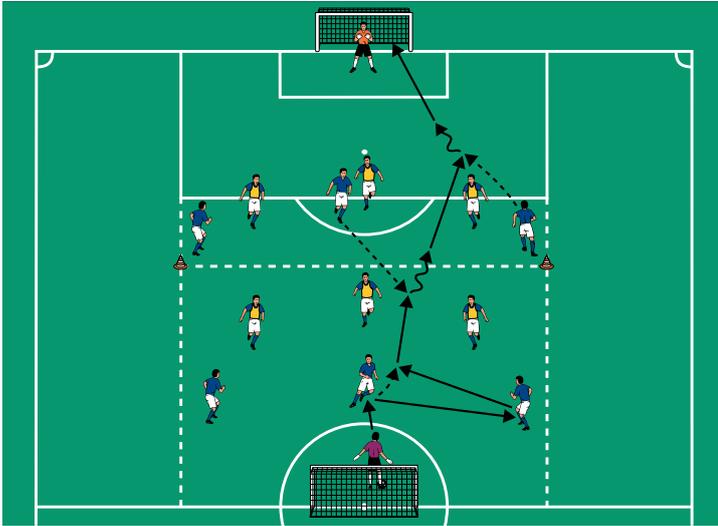
VARIATIONEN

- ▶ B geht mit C oder D ins 2 gegen 1 im Strafraum mit.
- ▶ C und D gehen in ein 2 gegen 1 im Strafraum.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ C und D spielen den Abwehrspieler in höchstem Tempo aus.
- ▶ C und D behalten beim Torschuss die Übersicht.

THEMA: SPIEL AUF DEN ZENTRALEN STÜRMER



SCHLUSSTEIL:

6 GEGEN 6

ORGANISATION

- ▶ Ein 50 x 40 Meter großes Feld aufbauen.
- ▶ Ein Großtor an der Mittellinie aufstellen.
- ▶ Eine Mittellinie markieren.
- ▶ Zwei Teams einteilen.
- ▶ Die beiden Torhüter gehen ins Tor.

ABLAUF

- ▶ Es wird 6 gegen 6 + 2 Torhüter gespielt.
- ▶ Ziel ist der Pass auf den zentralen Angreifer, der den Ball vor der Mittellinie abholt und einem Mittelfeldspieler in den Lauf spielt.
- ▶ Im Strafraum darf zunächst nicht verteidigt werden.

VARIATIONEN

- ▶ Einer der 3 Angreifer kommt über die Mittellinie entgegen und die anderen beiden starten in die Tiefe.
- ▶ Es darf auch im Strafraum verteidigt werden.
- ▶ Freies Spiel.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der zentrale Angreifer kommt im Timing entgegen.
- ▶ Die beiden Außenspieler starten in höchstem Tempo in den Strafraum.