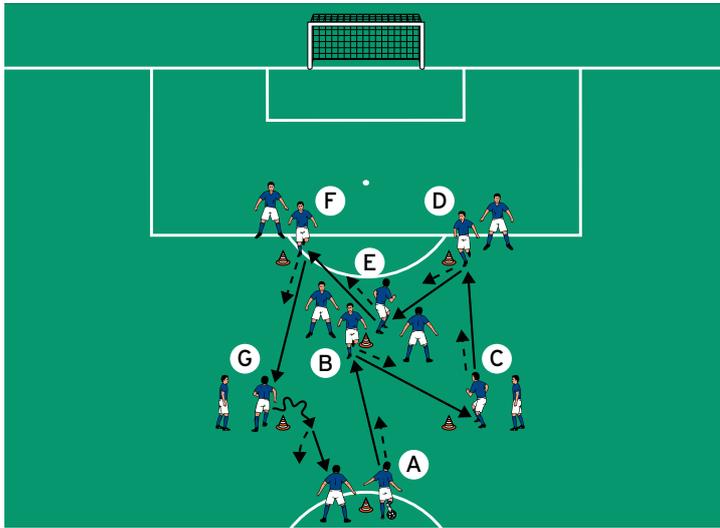


THEMA: IM MITTELFELD SICHER KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

PASSPARCOURS IM FÜNFECK

ORGANISATION

- ▶ Einen Passparcours aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der auf C prallen lässt.
- ▶ C spielt auf D in die Tiefe, der auf E passt.
- ▶ E lässt auf F prallen, so dass er auf G spielen kann.
- ▶ G passt zurück zum jeweils nächsten Spieler bei A.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

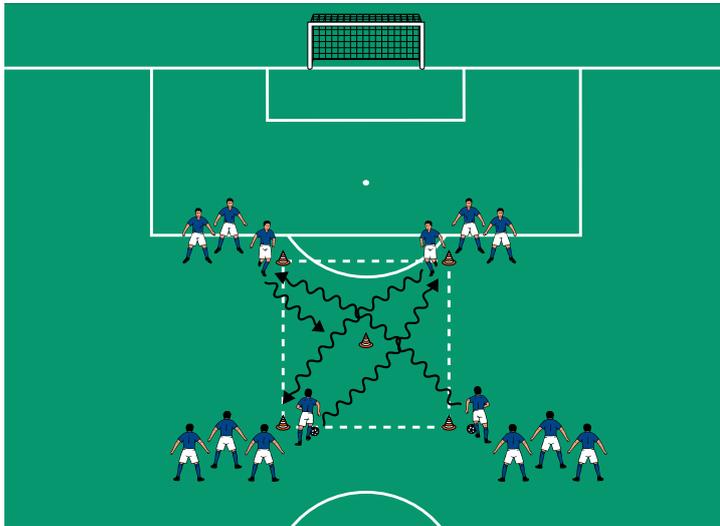
VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.
- ▶ Die wartenden Spieler auf allen Positionen agieren als teilaktive Verteidiger und setzen die Passempfänger im Rücken leicht unter Druck.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stramme und präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers fordern.
- ▶ Darauf achten, dass die Wandspieler jeweils flach prallen lassen.
- ▶ Nach dem Abspiel jeweils sofort die neue Position einnehmen.

THEMA: IM MITTELFELD SICHER KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

PENDELSTAFFEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Das Starthütchen entfernen
- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler auf einer Seite haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Ballbesitzer dribbeln gleichzeitig diagonal durch das Feld und übergeben den Ball jeweils an die diagonal gegenüberliegenden Spieler, die ebenfalls durch das Feld dribbeln usw.

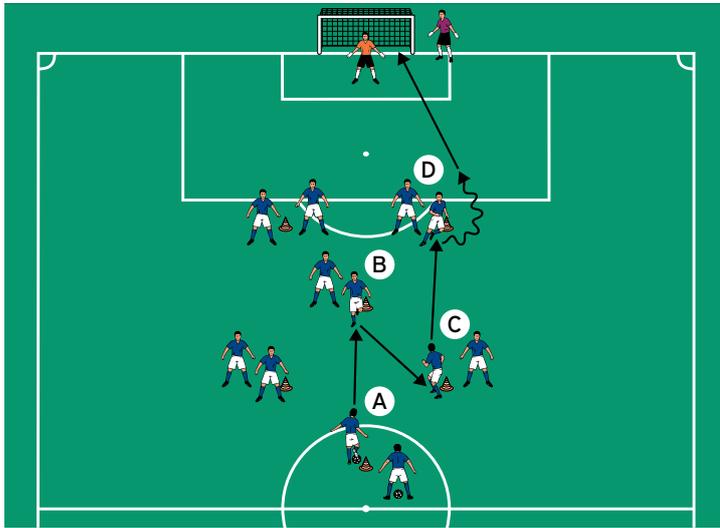
VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Die jeweils diagonal gegenüberliegenden Gruppen spielen zusammen. Welches Team steht zuerst wieder in der Ausgangsstellung?
- ▶ Die Ballbesitzer tragen zusätzlich einen weiteren Ball in den Händen, den sie ebenfalls übergeben.
- ▶ Die Spieler dribbeln am zentralen Hütchen vorbei und passen dann zur jeweils diagonal gegenüberliegenden Seite.
- ▶ Die Spieler müssen das zentrale Hütchen einmal umdribbeln, ehe sie zur diagonal gegenüberliegenden Seite weiterdribbeln bzw. passen dürfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Die Spieler sollen den Blick vom Ball heben, um nicht mit dem Spielern der jeweils anderen Gruppe zusammenzustoßen.
- ▶ Das Dribbeltempo kontinuierlich steigern.

THEMA: IM MITTELFELD SICHER KOMBINIEREN



HAUPTTEIL 1:

ANGRIFFSKOMBINATIONEN AUS DER RAUTE I

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Im Mittelfeld ein weiteres Positionshütchen aufstellen
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ A passt auf B, der auf C prallen lässt.
- ▶ C passt zu D, der sich um die Stange in den Strafraum dreht und schießt.
- ▶ Gleicher Ablauf über die jeweils andere Seite.

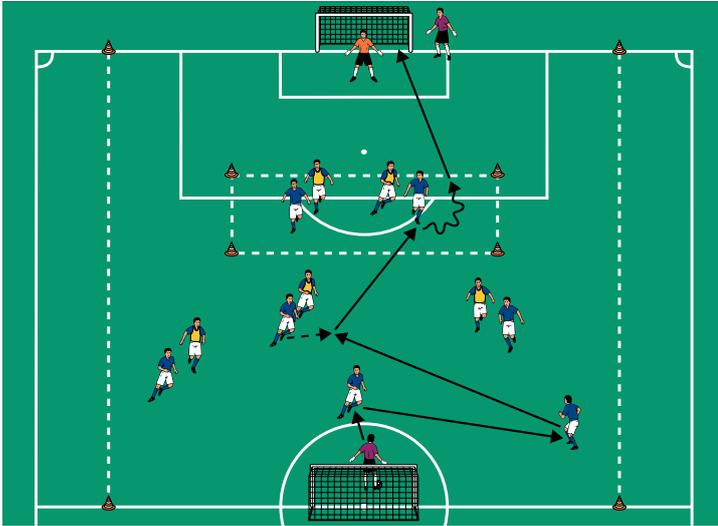
VARIATIONEN

- ▶ D legt dem ersten Spieler vom Positionshütchen von der anderen Seite zum Torabschluss auf.
- ▶ C spielt diagonal auf den ins Zentrum startenden D von der anderen Seite, der kurz an- und mitnimmt und abschließt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Falls vorhanden anstelle der Eckhütchen Stangen verwenden. So müssen sich die Angreifer an der Strafraumgrenze zunächst um die Stange drehen, ehe sie abschließen können.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: IM MITTELFELD SICHER KOMBINIEREN



HAUPTTEIL 2:

ANGRIFFSKOMBINATIONEN AUS DER RAUTE II

ORGANISATION

- ▶ Ein 50 x 50 Meter großes Feld mit Toren und Torhütern abstecken
- ▶ An der Strafraumgrenze eine 12 x 30 Meter große Zone markieren
- ▶ 7 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen
- ▶ 2 Angreifer und 2 Verteidiger fest in der Zone postieren

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gültige Treffer der Angreifer können nur nach einem Zuspiel auf einen Mitspieler in der Zone erzielt werden.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

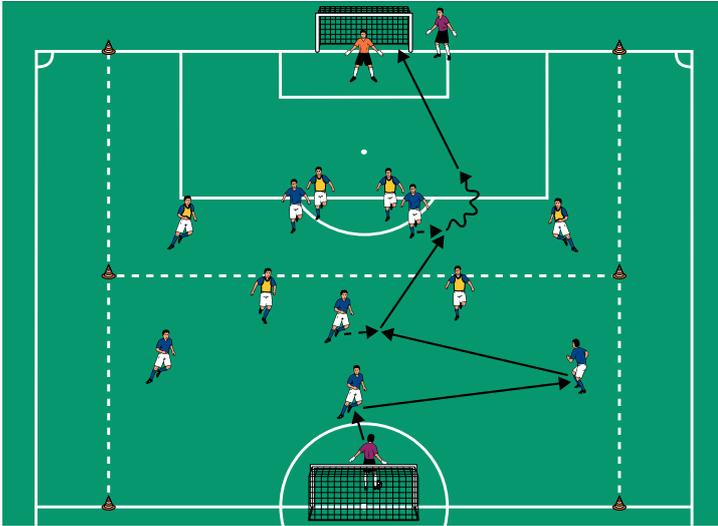
VARIATIONEN

- ▶ Die Zonenspieler dürfen die Zone auch verlassen. Die Angreifer müssen jedoch stets 2 Spieler in der Zone stellen.
- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 30 Sekunden abgeschlossen haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Stürmer in der Zone soll entweder selbst versuchen, zum Torschuss zu kommen oder seinen Mitspieler im 2 gegen 2 geschickt einsetzen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: IM MITTELFELD SICHER KOMBINIEREN



SCHLUSSTEIL:

RAUTEN-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Zone entfernen
- ▶ Stattdessen die Mittellinie markieren
- ▶ 2 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gültige Treffer der Angreifer können nur nach einem Zuspiel auf einen Stürmer in die gegnerische Hälfte erzielt werden.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer sollen in Rautenformation sowie mit 2 Stürmern agieren.
- ▶ Im Angriff die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Die beiden Stürmer sollen nach dem Anspiel den direkten Weg zum Tor suchen.
- ▶ Auf die Abseitsregel achten.
- ▶ Zielstrebig abschließen!