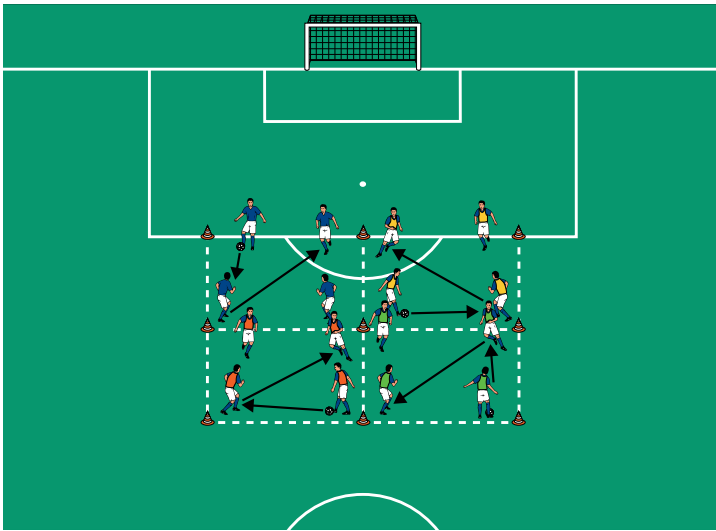


THEMA: POSITIONSSPEZIFISCHES TRAINING FÜR ZENTRAL-OFFENSIVE MITTELFELDSPIELER



AUFWÄRMEN 1:

PASSEN IN RECHTECKEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 20 Meter großes Feld errichten und in 4 Zonen unterteilen
- ▶ 4 Teams einteilen und jeweils den Zonen zuweisen
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Jedes Team hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich in numerisch aufsteigender Reihenfolge zu (1 passt zu 2, der auf 3 weiterleitet usw.).

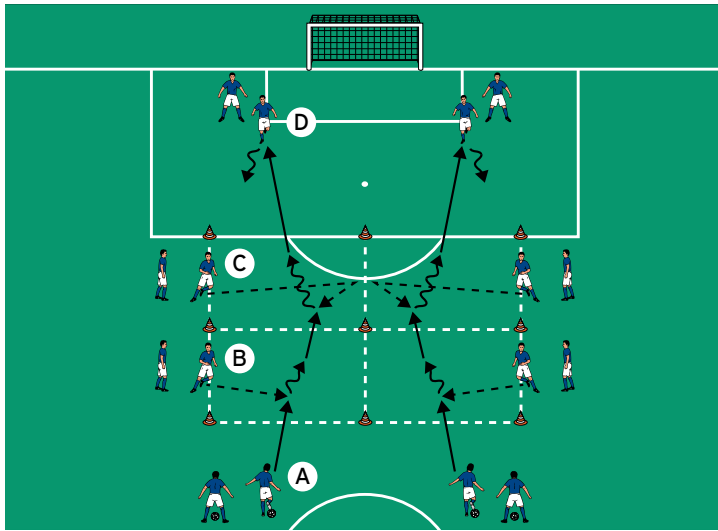
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler passen sich in numerisch absteigender Reihenfolge zu (4 passt zu 3, der auf 2 weiterleitet usw.).
- ▶ Je 2 Teams passen sich in 2 aneinandergrenzenden Zonen jeweils in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Die Teams nutzen alle Felder gleichzeitig.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stramme Zuspiele in den Fuß des Mitspielers fordern.
- ▶ Jeweils mit dem ersten Kontakt in die Bewegung an- und mitnehmen.
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler dauerhaft in Bewegung sind.

THEMA: POSITIONSSPEZIFISCHES TRAINING FÜR ZENTRAL-OFFENSIVE MITTELFELDSPIELER



AUFWÄRMEN 2:

**PASSEN, AUFDREHEN
UND MITNEHMEN**

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A passt auf den entgegenkommenden B, der aufdreht und auf den mit einer Lauffinte entgegenstartenden C spielt.
- ▶ C nimmt zum Tor mit und passt zu D.
- ▶ Anschließend startet D die Passfolge in umgekehrter Reihenfolge von der jeweils anderen Seite.
- ▶ Alle Spieler folgen jeweils ihren Zuspielen zur jeweils nächsten Position und stellen sich dort wieder an.

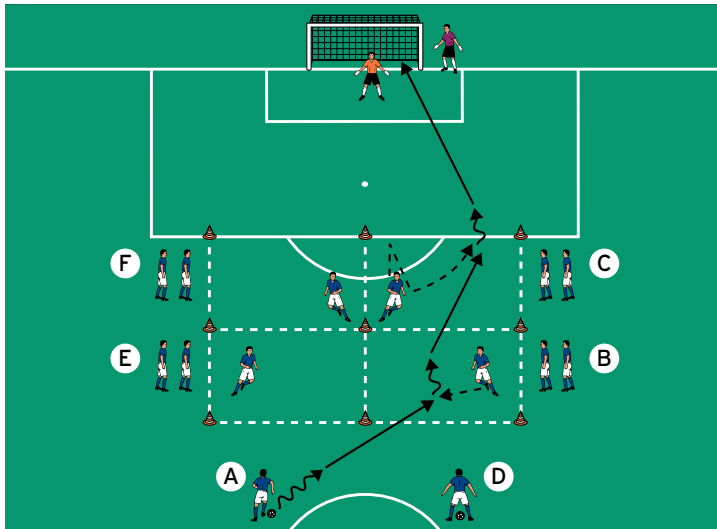
VARIATIONEN

- ▶ Die Passübung diagonal durchführen.
- ▶ Die Ballbesitzer sollen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Blickkontakt vor dem Abspiel einfordern.
- ▶ Vor dem Zuspiel zunächst wegstarten und dann mit einem explosiven Tempowechsel entgegenkommen.
- ▶ Möglichst mit dem ersten Kontakt in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen.

THEMA: POSITIONSSPEZIFISCHES TRAINING FÜR ZENTRAL-OFFENSIVE MITTELFELDSPIELER



HAUPTTEIL 1:

POSITIONSSPIEL DES ZENTRAL-
MITTELFELDSPIELERS I

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie der Spielfeldhälfte 1 Tor mit Torhütern aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ A passt auf den entgegenkommenden B, der aufdreht und auf den mit einer Lauffinte in den Ball startenden C passt.
- ▶ C nimmt in Richtung Tor an und mit und schließt ab.
- ▶ Gleicher Ablauf bei D, E und F über die jeweils andere Seite.

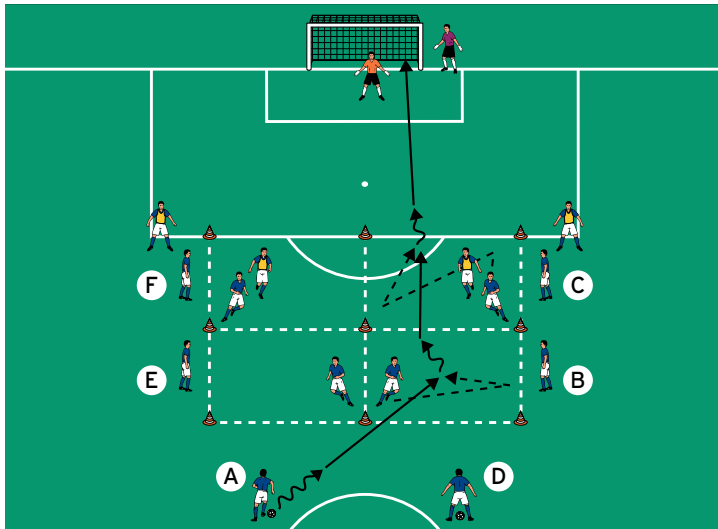
VARIATIONEN

- ▶ B und E spielen jeweils diagonal zur anderen Seite (B zu F und E zu C).
- ▶ A und D spielen zunächst auf C bzw. F, die auf B bzw. E prallen lassen, ehe sie das erneute Zuspiel in den Lauf erhalten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein korrektes Timing im Zusammenspiel achten.
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Die Positionen und Aufgaben der Spieler regelmäßig wechseln.

THEMA: POSITIONSSPEZIFISCHES TRAINING FÜR ZENTRAL-OFFENSIVE MITTELFELDSPIELER



HAUPTTEIL 2:

POSITIONSSPIEL DES ZENTRAL-
MITTELFELDSPIELERS II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Zusätzlich Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt versuchen C bzw. F, sich im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger durchzusetzen und auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

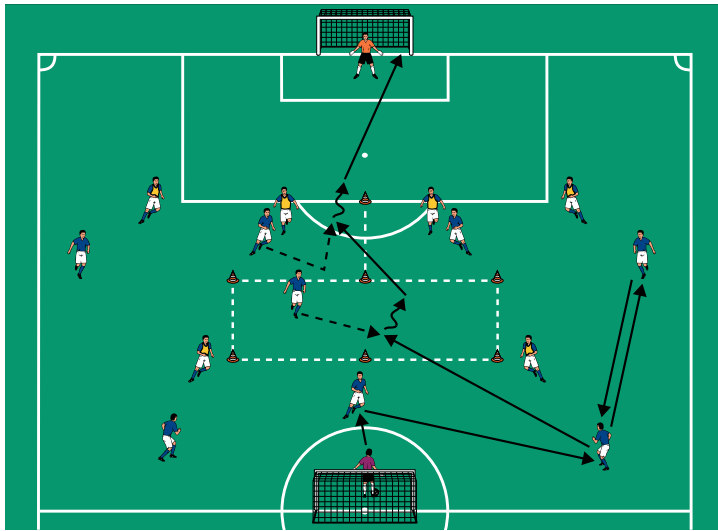
VARIATIONEN

- ▶ Die beiden Stürmer C und F spielen zusammen und erhalten abwechselnd ein Zuspiel von B oder E. 2 gegen 2 bis zum Torabschluss.
- ▶ Weitere Verteidiger bestimmen und auch B bzw. E im 1 gegen 1 agieren lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ B und C bzw. E und F sollen ihre Laufwege gegenseitig abstimmen.
- ▶ C bzw. F müssen sich entweder geschickt lösen oder ins 1 gegen 1 gehen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!
- ▶ Die Positionen und Aufgaben der Spieler regelmäßig wechseln.

THEMA: POSITIONSSPEZIFISCHES TRAINING FÜR ZENTRAL-OFFENSIVE MITTELFELDSPIELER



SCHLUSSTEIL:

VORLAGEN-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Eine Feldhälfte als Spielfeld markieren
- ▶ Auf der Grund- und der Mittellinie je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Zonenmarkierungen anpassen
- ▶ 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen
- ▶ Der zentrale Mittelfeldspieler der Überzahlmannschaft stellt sich in der Zone auf

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Ziel ist das Anspiel des zentralen offensiven Mittelfeldspielers in der Zone.
- ▶ Gelingt dieses, so kann der Passempfänger unbedrängt zu einem der Angreifer weiterleiten.
- ▶ Anschließend freies Spiel bis zum Torabschluss.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- ▶ Die beiden Stürmer sollen zur jeweils anderen Seite kreuzen.
- ▶ Die Zone des zentral-offensiven Mittelfeldspielers darf auch von anderen Spielern betreten werden.
- ▶ Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der zentrale Mittelfeldspieler darf in der Zone nicht angegriffen werden.
- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- ▶ Darauf achten, dass die Ballbesitzer die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!