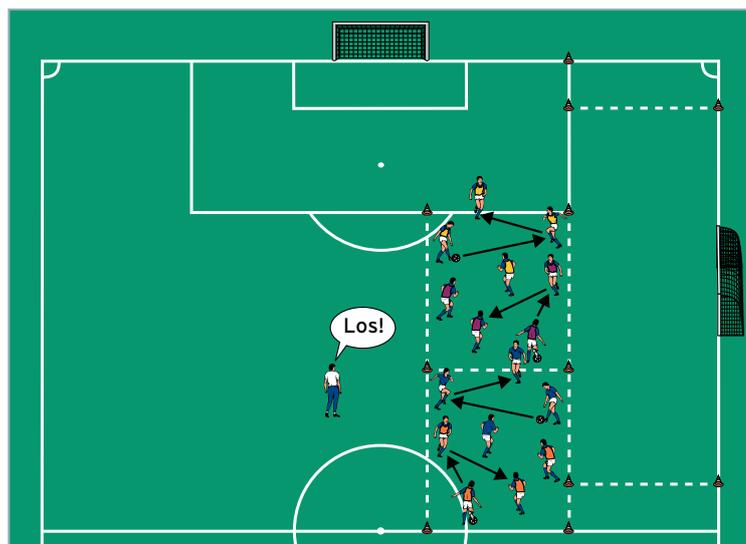


AUFWÄRMEN 1: Passen in Vierergruppen

von Armin Friedrich (23.02.2016)



Organisation

- Aneinandergrenzend zwei 20 x 20 Meter große Felder nebeneinander markieren
- 4 Gruppen mit je 1 Ball einteilen
- Je 2 Gruppen pro Feld

Ablauf

- Die Spieler passen sich in den eigenen Reihen zu.
- Auf ein Trainerkommando wechseln sie sofort das Feld und passen weiter.

Variationen

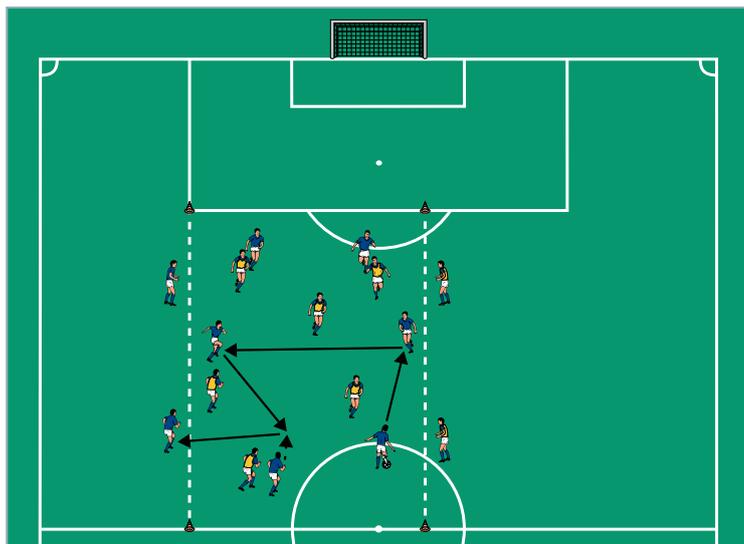
- Jeder zweite Pass muss im Direktspiel erfolgen.
- Jedes Team hat einen weiteren Ball und wirft sich zusätzlich in den eigenen Reihen zu.
- Die Spieler jeweils durchnummerieren und in einer vorgegebenen Reihenfolge zuspitzen bzw. zuwerfen.

Tipps und Korrekturen

- Als Ballbesitzer den Blick vom Ball heben und auf freie Passwege achten.
- Die Spieler ohne Ball sollen stets anspielbereit in freie Räume laufen.
- Vor dem Abspiel Blickkontakt zum Passempfänger herstellen.

AUFWÄRMEN 2: Passen im 6 plus 2 gegen 6 plus 2

von Armin Friedrich (23.02.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum ein 25 x 35 Meter großes Feld markieren
- 2 Teams einteilen
- Je 2 Zielspieler bestimmen und jeweils hinter der gegnerischen Grundlinie aufstellen

Ablauf

- 6 gegen 6 im Feld.
- Die Ballbesitzer versuchen, einen der Zielspieler hinter der gegnerischen Grundlinie anzuspielen (= 1 Punkt).

Variationen

- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Der Passgeber läuft seinem Abspiel nach und tauscht mit dem jeweiligen Zielspieler die Positionen und Aufgaben.

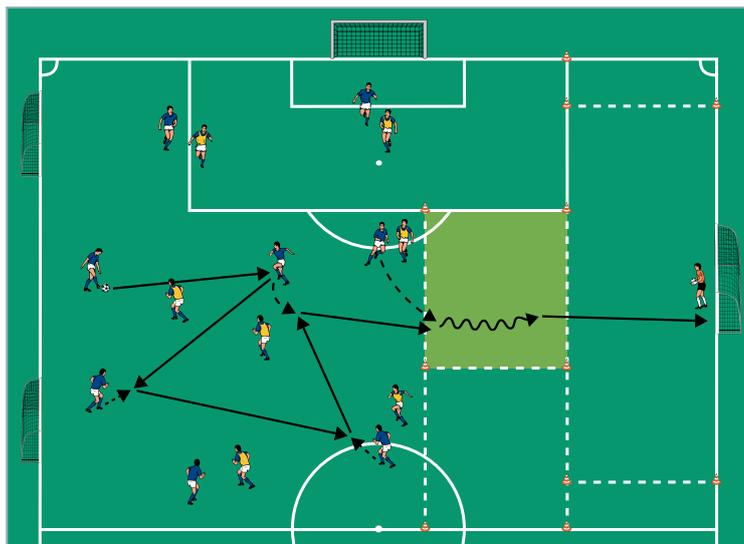
Tipps und Korrekturen

- Als Ballbesitzer die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- Als Zielspieler stets anspielbereit auf den Fußballen agieren.
- Die Zielspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 1:

Vertikalspiel durch das Zentrum

von Armin Friedrich (23.02.2016)



Organisation

- Auf einer Spielfeldhälfte ein Feld mit 1 Großtor und 2 Jugendtoren auf den Grundlinien markieren.
- Vor dem Großtor eine Abseitslinie und mehrere Zonen errichten
- 1 Angreifer- und 1 Verteidiger-Team bestimmen
- Die Verteidiger stellen 1 Torhüter

Ablauf

- 8 gegen 7 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Jugendtore.
- Die Angreifer versuchen, auf einen Mitspieler in die Mittelzone zu spielen.
- Die Verteidiger dürfen die Zonen nicht betreten.
- Der Passempfänger in der Zone schließt im Alleingang gegen den Torhüter ab.
- Mit Abseits spielen!
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Jugendtore.

Variationen

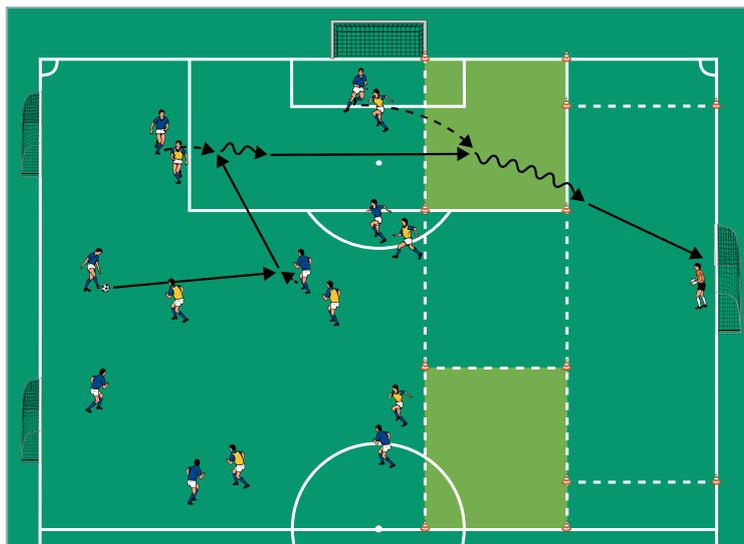
- Die Ballbesitzer dürfen zunächst nur flach in die Zone passen.
- 1 Verteidiger darf vor das eigene Tor nachsetzen.
- Nach dem erfolgten Steilpass in die Zone dürfen alle Spieler nachrücken.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein schnelles Kombinationsspiel der Überzahl-Mannschaft achten.
- Gezielt die Lücke für den Steilpass suchen.
- Zielstrebig abschließen.

HAUPTTEIL 2: Vertikalspiel über die Seiten

von Armin Friedrich (23.02.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt leiten die Ballbesitzer den Angriff mit einem Steilpass in eine der beiden seitlichen Zonen ein.
- Nach dem Pass in eine Außenzone, darf im Zentrum ein Angreifer vor das Tor starten.
- Der Ballbesitzer schließt im Zusammenspiel mit diesem Mitspieler auf das Tor mit Torhüter ab.

Variationen

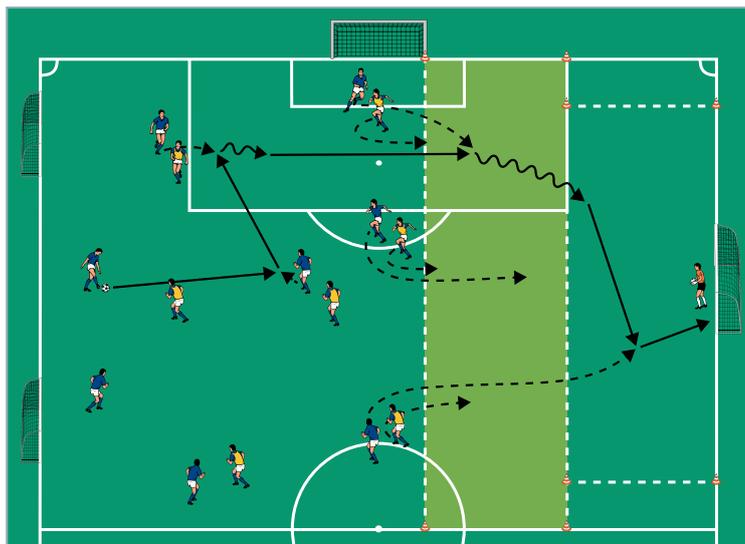
- Neben dem Angreifer darf auch ein Verteidiger vor das Tor nachrücken.
- 2 Verteidiger dürfen nachstarten.
- Nach dem erfolgreichen Pass in eine der Außenzonen dürfen alle Spieler frei nachrücken.
- Es dürfen nur Flugbälle in die Zonen gespielt werden.

Tipps und Korrekturen

- Auf schnelle Spielverlagerungen zur jeweils anderen Seite achten.
- Die Angreifer sollen jeweils beide Außenpositionen besetzen, um die Breite des Feldes vollständig nutzen zu können.
- Darauf achten, dass die Ballbesitzer am Flügel ohne Hektik ins Zentrum vor das Tor passen.
- Mit Abseits spielen!

SCHLUSSTEIL: Freies Vertikalsspiel

von Armin Friedrich (23.02.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Die Zonen vor dem Großtor verbinden

Ablauf

- Den Grundablauf aus den Hauptteilen beibehalten.
- Die Angreifer dürfen jetzt über die gesamte Breite kombinieren.

Variationen

- Die Tiefe der Zone verringern, so dass die Verteidiger näher vor das Tor rücken.
- Die Zonen entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Als Angreifer geduldig die richtige Lücke erkennen und dann gezielt anspielen.
- Die Stürmer sollen sich zunächst seitlich auf Höhe der Abwehrkette bewegen und dann schnell in Richtung Tor starten.
- Mit Abseits spielen!
- Zielstrebig abschließen.