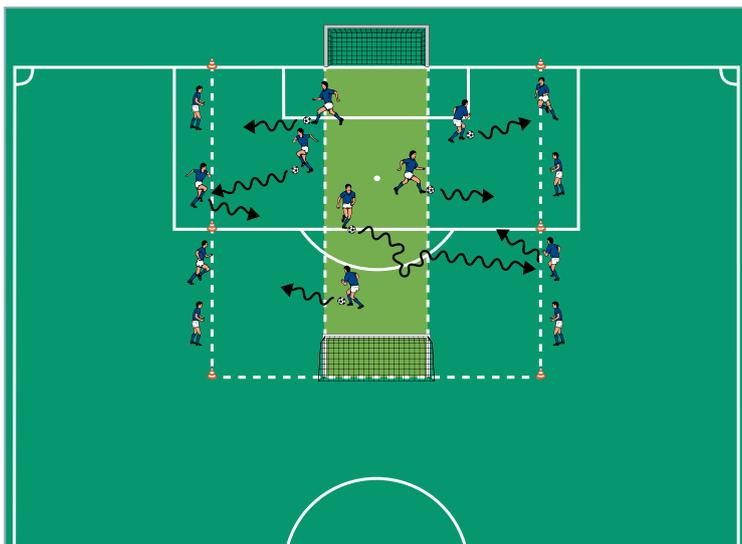


AUFWÄRMEN 1: Technik-Zonen mit Übergeben/Übernehmen

von Christian Wück (08.03.2016)



Organisation

- Ein 35x35 Meter großes Feld mit Toren markieren
- Auf Torbreite eine Mittelzone errichten
- Je 4 Spieler an den Seiten des Feldes aufstellen
- Alle übrigen Spieler postieren sich mit je 1 Ball im Feld

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln durch das Feld, übergeben jeweils an einen freien Außenspieler und tauschen mit diesem die Positionen und Aufgaben.
- Die neuen Ballbesitzer dribbeln ebenfalls durch das gesamte Feld zur gegenüberliegenden Seite, übergeben an den nächsten Spieler usw.

Variationen

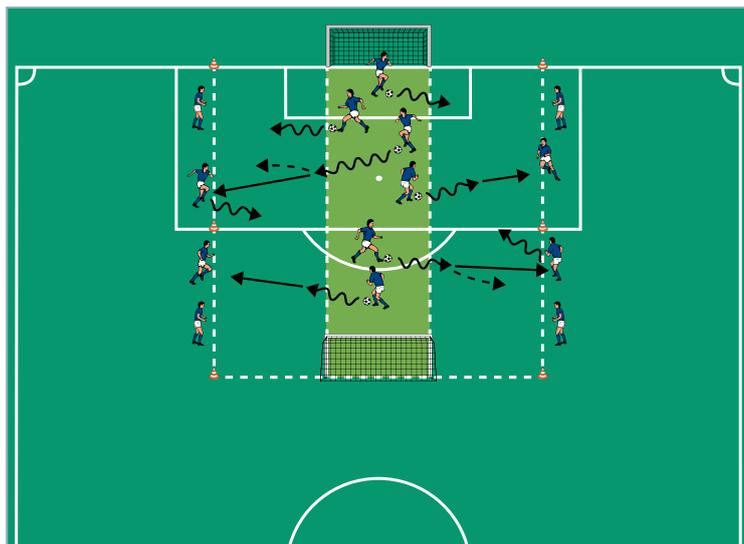
- Die Ballbesitzer müssen in der Mittelzone eine frei wählbare Finte ausführen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- In der Mittelzone Stangen oder Hütchen aufstellen. Jeder Ballbesitzer muss zunächst an 3 Stangen vorgegebene Finten ausführen, ehe er auf die jeweils andere Seite dribbeln darf.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung achten.
- Beidfüßiges Dribbeln fordern.
- Nach der Übergabe soll der neue Ballbesitzer mit einer kurzen Temposteigerung ins Feld starten.

AUFWÄRMEN 2: Technik-Zonen mit Passen/Annehmen

von Christian Wück (08.03.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passen die Ballbesitzer jeweils zu einem freien Außenspieler an den Seitenlinien.
- Diese nehmen in die Vorwärtsbewegung mit, dribbeln durch die Mittelzone, passen erneut.
- Die Passgeber laufen ihren Abspielen nach und tauschen mit den Passempfängern die Positionen und Aufgaben.

Variationen

- Aus den Mittelzonen auf einen freien Außenspieler passen.
- Die Passempfänger lassen direkt zum Anspieler prallen, der erneut zuspießt. Anschließend dribbeln die Außenspieler ins Feld und die Passgeber stellen sich an den Seitenlinien wieder auf.

Tipps und Korrekturen

- Die Passgeber sollen den Blick vom Ball heben und erst nach Blickkontakt zuspiesen.
- Mit beiden Füßen zupassen und an- bzw. mitnehmen!
- In die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen und zielstrebig in Richtung Mittelzone dribbeln.

HAUPTTEIL 1: Angreifen im 3 gegen 3 I

von Christian Wück (08.03.2016)



Organisation

- Das Feld beibehalten
- Die Mittelzone entfernen
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- Je 3 Spieler pro Team stellen sich im Feld auf
- Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb

Ablauf

- 3 gegen 3 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Mannschaft, die einen Treffer erzielt, bleibt in Ballbesitz und darf erneut angreifen.
- Jeder Angriff wird vom jeweiligen Torhüter aus gestartet.
- Die Teams nach jeweils 3 Minuten wechseln.

Variationen

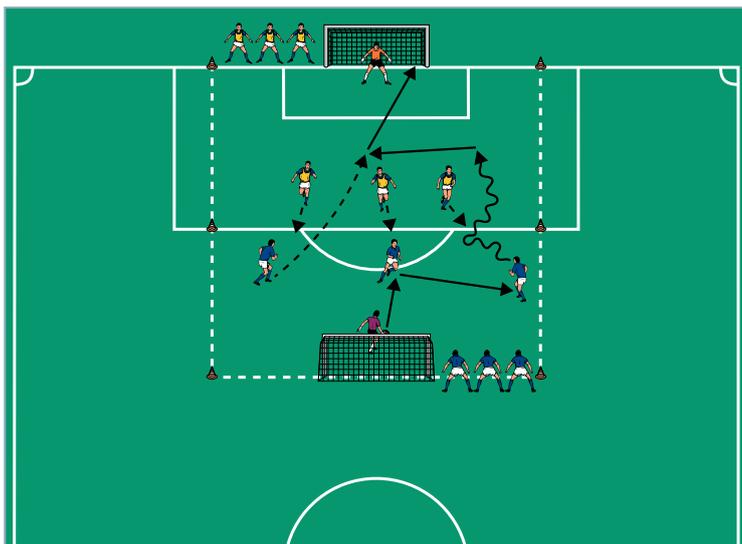
- Mit Abseits spielen.
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Ein möglichst hohes Spieltempo fordern.
- Zielstrebig abschließen.
- Auf ausreichend Pausen achten. Wird die Belastung zu hoch, die Teams gegebenenfalls früher wechseln.

HAUPTTEIL 2: Angreifen im 3 gegen 3 II

von Christian Wück (08.03.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- Jetzt müssen die Ballbesitzer zunächst in die gegnerische Hälfte dribbeln, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.

Variationen

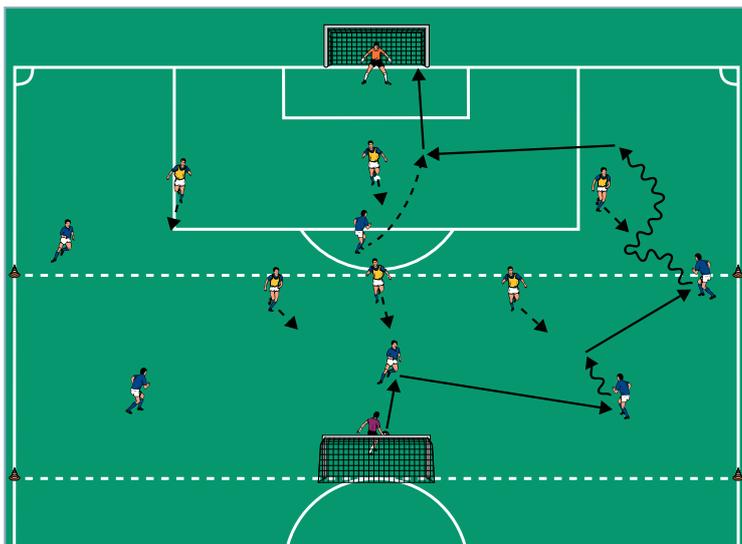
- Nach einem Dribbling in die gegnerische Hälfte müssen die Ballbesitzer selbst abschließen und dürfen nicht mehr auf einen Mitspieler weiterleiten.
- Tore dürfen nur per Direktschuss nach einem Quer- oder Rückpass in der gegnerischen Hälfte erzielt werden.
- 4 Teams bilden und ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Ballbesitzer die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- Zielstrebig in die gegnerische Hälfte dribbeln und schnellstmöglich abschließen.
- Dabei jedoch die Übersicht bewahren, nicht überhastet schießen und gegebenenfalls auf einen Mitspieler ablegen.

SCHLUSSTEIL: Angriffskombinationen nach Dribbling

von Christian Wück (08.03.2016)



Organisation

- Die Mannschaften beibehalten
- Ein 45 x 70 Meter großes Feld mit Toren errichten
- Die Mittellinie markieren

Ablauf

- 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Mittellinie muss überdribbelt werden, ehe der Spielzug fortgesetzt und auf das Tor mit Torhüter abgeschlossen werden darf.
- Mit Abseits spielen.

Variationen

- Nach dem Überdribbeln der Mittellinie darf nicht mehr zurückgepasst werden.
- Die Ballbesitzer dürfen in der eigenen Hälfte mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Auf kreative Positionswechsel aller Spieler achten (kreuzen, hinterlaufen usw.).
- Die Ballbesitzer sollen die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- Mit 'Zug zum Tor' dribbeln.
- Zielstrebig und präzise abschließen.