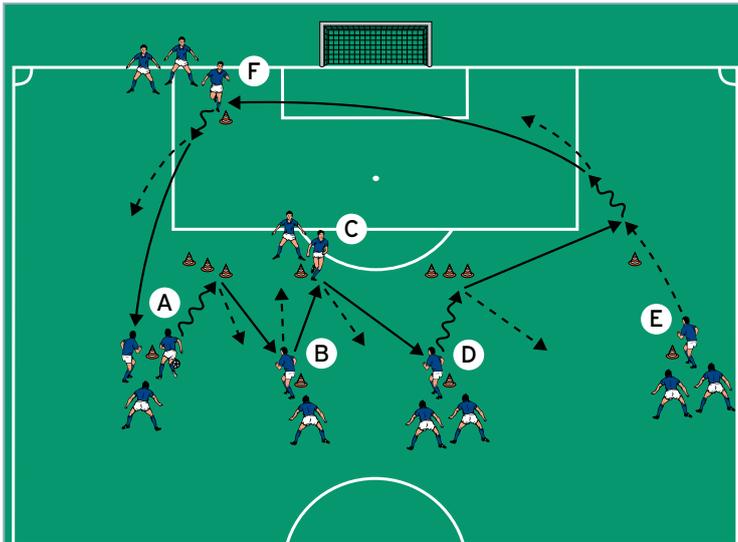


AUFWÄRMEN 1: Rückpass-Folgen I

von Guido Streichsbier (22.03.2016)



Organisation

- Einen Parcours mit mehreren Positionshütchen markieren
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A dribbelt los und passt von den Hütchen am Strafraumeck zurück auf B.
- Der Passempfänger passt direkt auf C weiter, der auf D prallen lässt.
- D nimmt in Richtung Strafraum mit und passt nach außen in den Lauf des einlaufenden E.
- Dieser nimmt kurz an und mit und spielt einen Flugball durch den Strafraum auf F.
- F kontrolliert das Zuspiel und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alles Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

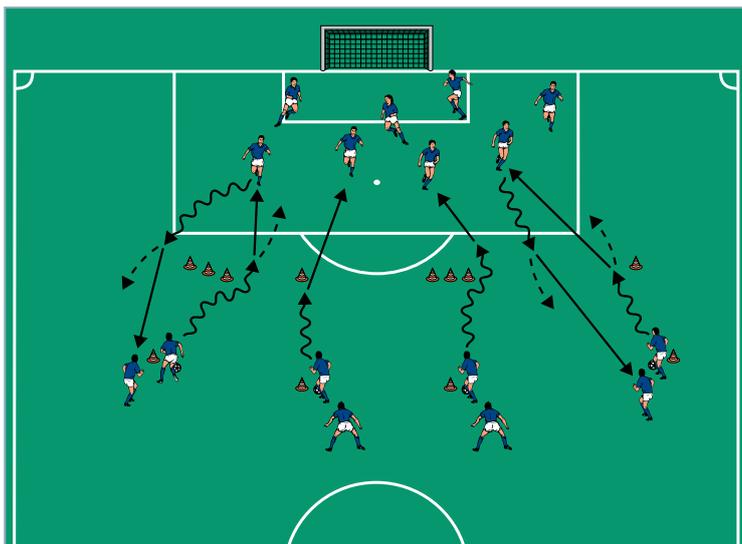
- Den Parcours beidseitig auf bauen und nach einer Weile auch über die jeweils andere Seite spielen.
- Die Spieler bei A und D müssen vor ihrem Abspiel eine Finte in ihr Dribbling einbauen.

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Pässe in den Fuß der Mitspieler achten.
- Den Zuspielen schnell zur jeweils nächsten Position folgen.

AUFWÄRMEN 2: Rückpass-Folgen II

von Guido Streichsbier (22.03.2016)



Organisation

- Grundaufbau wie zuvor
- Das Positionshütchen bei F entfernen
- 8 Spieler ohne Bälle im Strafraum postieren
- Alle übrigen Spieler verteilen sich an den Starthütchen
- Die jeweils ersten Startspieler haben je 1 Ball

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln in Richtung Strafraum, führen an den Hütchen eine Finte aus und passen zu einem freien Spieler im Strafraum.
- Die Passempfänger nehmen in die Bewegung aus dem Strafraum heraus mit und passen zum jeweils nächsten Spieler an den Starthütchen.
- Die Startspieler laufen ihren Abspielen in den Strafraum nach und bieten sich dort wieder zum Zuspiel an.
- Die Passempfänger aus dem Strafraum laufen ihren Abspielen zum jeweiligen Starthütchen nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

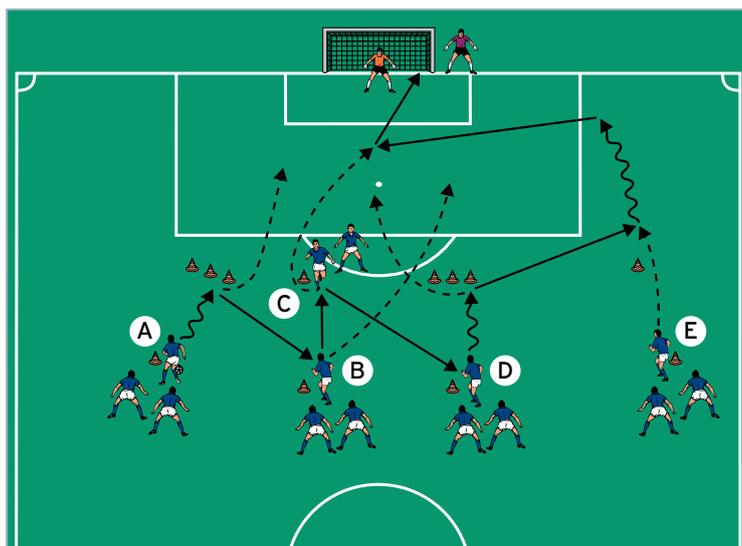
- Die Passempfänger im Strafraum müssen dort zunächst 3 Pässe spielen, ehe sie aus dem Strafraum dribbeln.
- Die Finten an den Hütchen an der Strafraumgrenze vorgeben (z. B. Schere, Übersteiger).

Tipps und Korrekturen

- Auf korrekt durchgeführte Finten mit einem explosiven Tempowechsel zur entgegengesetzten Seite achten.
- Vor den Pässen Blickkontakt aufnehmen und den Zuspielen als Passempfänger aktiv entgegenstarten.
- Auf eine enge Ballführung sowie eine Mitnahme des Balles in die Bewegung achten.

HAUPTTEIL 1: Rückpass-Folgen mit Flanke

von Guido Streichsbier (22.03.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Großtor aufstellen und mit Torhüter besetzen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- Die Passfolge aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- Der Außenspieler E nimmt in Richtung Grundlinie an und mit.
- Gleichzeitig starten die Spieler A bis D in den Strafraum.
- E flankt auf die vor das Tor startenden Angreifer, die versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

Variationen

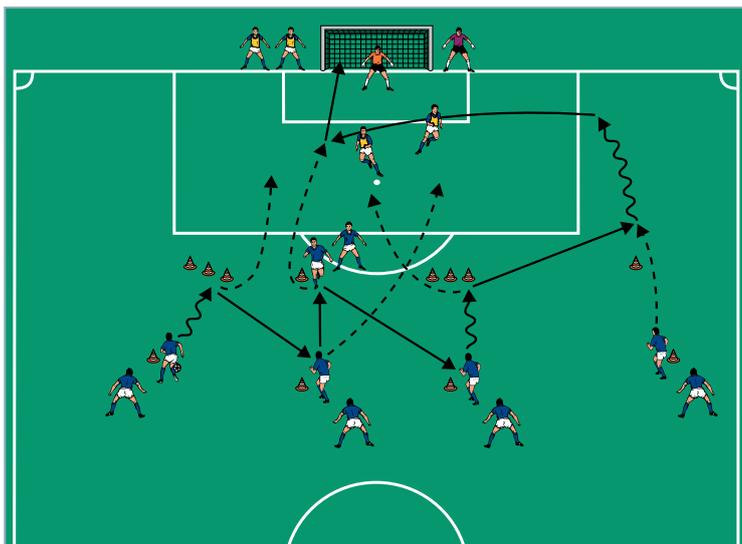
- Die Übung beidseitig aufbauen und nach einer Weile auch über die jeweils andere Seite spielen.
- Die Außenspieler müssen flach vor das Tor spielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine schnelle und präzise Durchführung der Passfolgen achten.
- Exakte Flanken auf die einlaufenden Angreifer fordern.

HAUPTTEIL 2: Rückpass-Folgen mit Flanke II

von Guido Streichsbier (22.03.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- 4 Verteidiger bestimmen und jeweils paarweise zuordnen
- 1 Verteidiger-Paar vor dem Tor postieren

Ablauf

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 weiter verwenden.
- Jetzt versuchen die einlaufenden Angreifer, nach der Flanke von E gegen die beiden Verteidiger auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Die Verteidiger-Paare nach jeweils 3 Aktionen wechseln.

Variationen

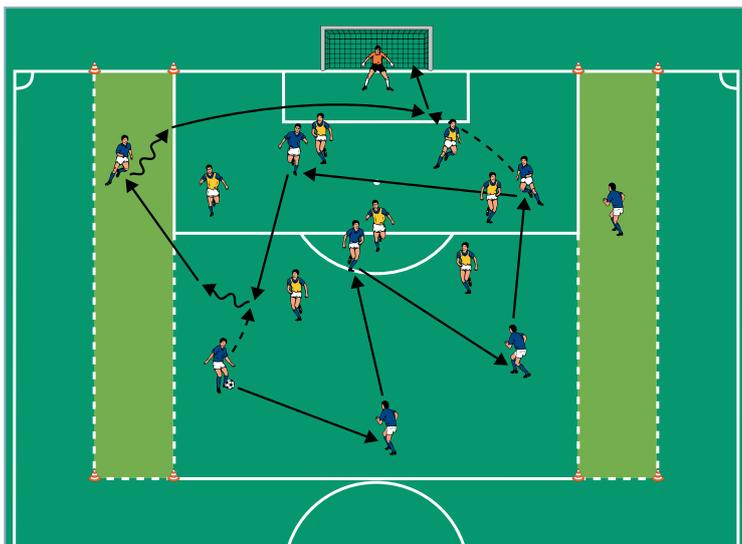
- Die Übung beidseitig aufbauen und nach einer Weile auch über die jeweils andere Seite spielen.
- Die Außenspieler müssen flach vor das Tor spielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Zuspiele achten.
- Die Flanke bzw. den Flachpass exakt vor das Tor spielen, damit die Angreifer zielstrebig abschließen können.
- Als Stürmer explosiv in die Flanken hineinstarten.

SCHLUSSTEIL: Spiel mit Außenzonen

von Guido Streichsbier (22.03.2016)



Organisation

- Ein 45 x 60 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Grundlinie 1 Großtor sowie gegenüber eine 40 Meter breite Konterlinie abstecken
- Seitlich vom Strafraum beidseitig je eine 10 Meter breite Außenzone errichten
- 2 Mannschaften einteilen
- 1 Team stellt 1 Torhüter, die jeweils andere Mannschaft 2 Außenspieler
- Den Torhüter im Tor sowie die Außenspieler in den Zonen aufstellen

Ablauf

- 8 gegen 7 auf das Tor mit Torhüter.
- Das Überzahlteam versucht, im Zusammenspiel mit den eigenen Außenspielern auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gültige Treffer können nur erzielt werden, nachdem zuvor mindestens 1 Außenspieler am Ball war.
- Allerdings müssen die Ballbesitzer zunächst 5 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe sie in eine der Außenzonen passen dürfen.
- Die Verteidiger dürfen die Außenzonen nicht betreten.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie über die gegenüberliegende Dribbellinie.

Variationen

- Ohne feste Außenspieler agieren. Die Ballbesitzer dürfen die Außenzonen flexibel besetzen, allerdings darf jeweils nur 1 Angreifer in die jeweilige Außenzone laufen.
- Die Außenzonen dürfen nur nach einem Hinterlaufen des Ballbesitzers betreten werden.
- Die Außenzonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Den Angriff über außen mit präzisen Pässen in den eigenen Reihen gezielt vorbereiten.
- Als Außenspieler exakt auf die einlaufenden Angreifer vor das Tor flanken.
- Auf ein schnelles Kombinationsspiel im Zentrum achten.