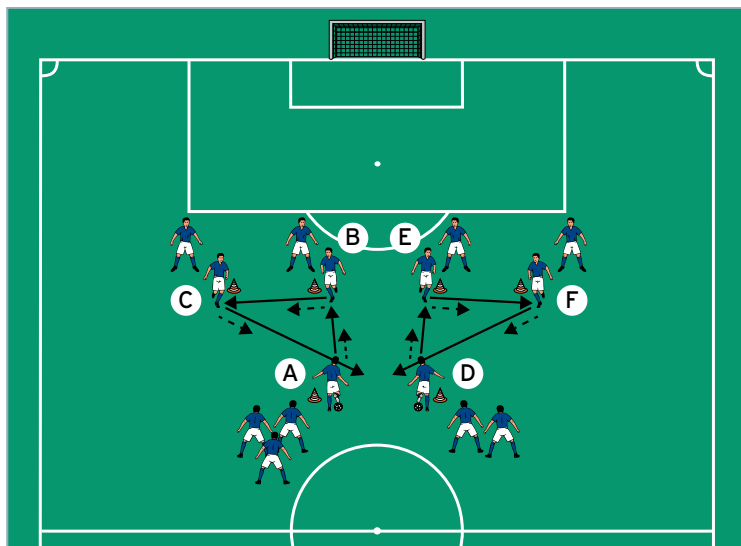


AUFWÄRMEN 1: Passparcours I

von Meikel Schönweitz (31.05.2016)



Organisation

- Einen Passparcours markieren
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball

Ablauf

- A und D passen auf B und E, die auf C bzw. F prallen lassen.
- Die Passempfänger C und F passen zu den jeweils nächsten Spielern bei D und A weiter.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

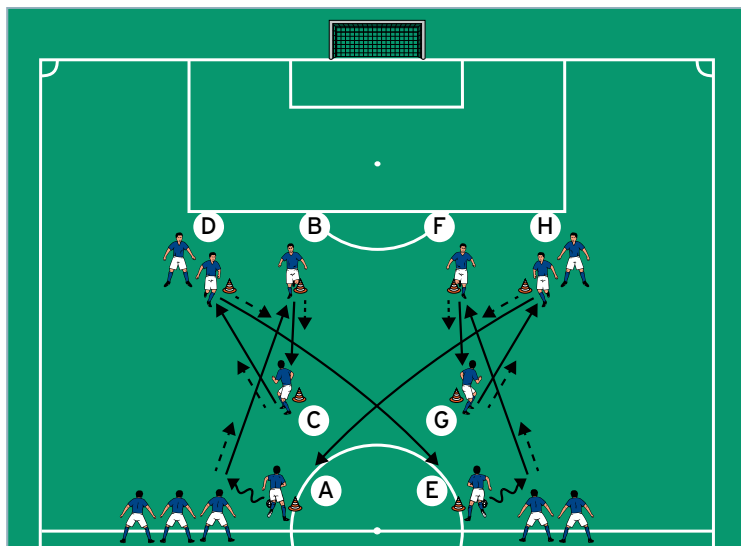
- B und E lassen die Zuspiele zunächst einmal prallen.
- Mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).
- Im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Den Zuspielen nach Blickkontakt mit einer Gegenbewegung aktiv entgegenstarten.
- Den Abspielen schnell nachstarten.
- Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.

AUFWÄRMEN 2: Passparcours II

von Meikel Schönweitz (31.05.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- 10 Meter hinter dem Parcours 2 weitere Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball

Ablauf

- A und E dribbeln los und passen diagonal zu B bzw. F.
- Die Passempfänger lassen auf C bzw. G prallen, die auf D bzw. H weiterleiten.
- Anschließend passen D und H auf die jeweils nächsten Spieler bei E bzw. A usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

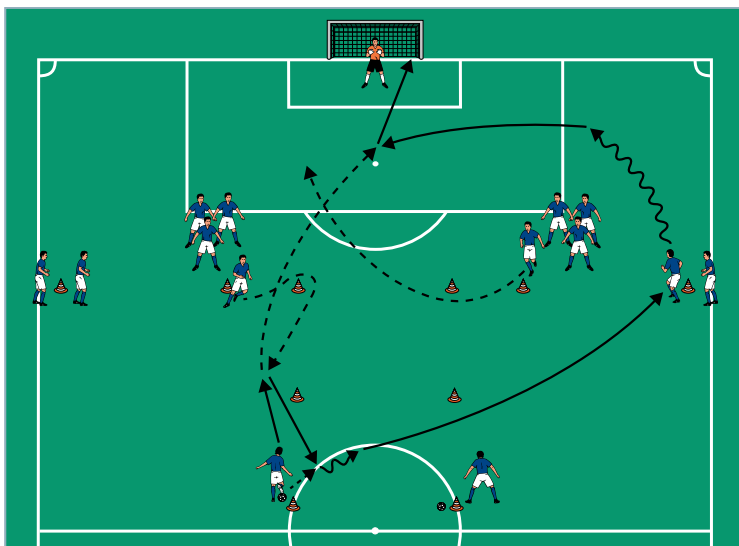
- A und E passen per Flugball auf B bzw. F.
- Im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Nach dem seitlichen Dribbling das Standbein in Passrichtung drehen.
- Als Passempfänger stets in Erwartungshaltung auf den Fußballen agieren.
- Den Zuspielen jeweils kurz entgegenstarten.

HAUPTTEIL 1: Diagonalball nach Pass ins Zentrum I

von Meikel Schönweitz (31.05.2016)



Organisation

- Der Grundaufbau bleibt erhalten
- An den Seitenlinien zusätzlich 2 Positionshütchen aufstellen
- Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter markieren
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

Ablauf

- Der erste Anspieler passt zum entgegenstartenden Angreifer, der das Zuspiel sofort prallen lässt.
- Anschließend spielt der Anspieler per diagonalem Flugball auf den entfernten Flügelspieler weiter.
- Dieser nimmt in Richtung Grundlinie an und mit und flankt auf die beiden vor das Tor startenden Angreifer, die abschließen.
- Abwechselnd von beiden Seiten üben.

Variationen

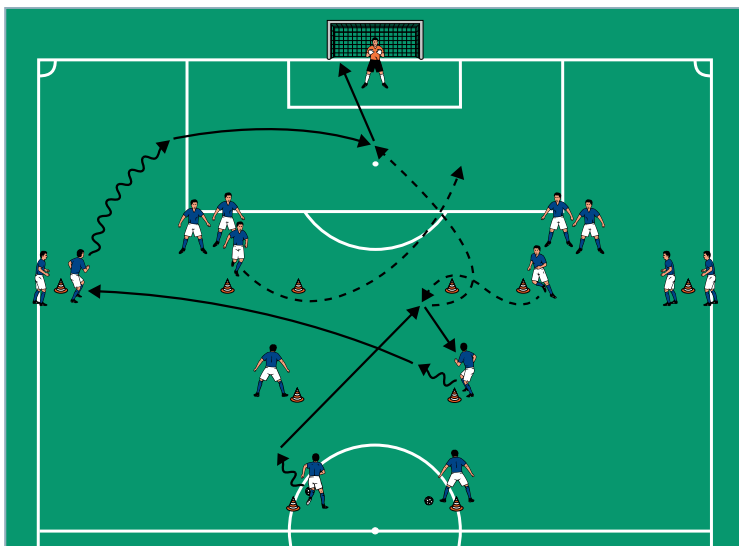
- Der Anspieler passt auch zum ersten Stürmer auf der anderen Seite, der auf den anderen Anspieler prallen lässt. Dieser spielt einen diagonalen Flugball auf den entfernten Außenspieler usw.
- Der Anspieler muss mit genau 2 Kontakten auf den Außenspieler passen (annehmen, spielen).

Tipps und Korrekturen

- Auf ein korrektes Timing des Stürmers beim Entgegenstarten achten.
- Nach dem Prallenlassen mit dem ersten Stürmer von der jeweils anderen Seite vor das Tor kreuzen.
- Mit möglichst hohem Tempo in Richtung Grundlinie dribbeln.
- Zielstrebig abschließen!

HAUPTTEIL 2: Diagonalball nach Pass ins Zentrum II

von Meikel Schönweitz (31.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passen die Anspieler zum diagonal gegenüberstehenden Stürmer.
- Dieser lässt nach hinten prallen.
- Der Passempfänger spielt zum entfernten Außenspieler weiter usw.
- Im Wechsel über beide Seiten spielen.

Variationen

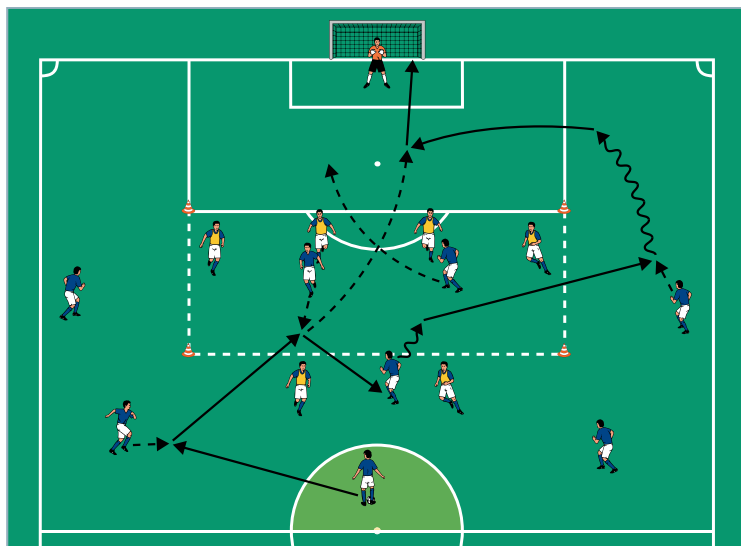
- Die Anspieler passen per Flugball zum diagonal gegenüberstehenden Stürmer, der ablegt.
- Die Pass-Ablage des Stürmers im Direktspiel auf den entfernten Außenspieler weiterleiten.

Tipps und Korrekturen

- Die Passkombinationen mit höchstmöglichem Tempo durchführen.
- Auf präzise Zuspiele achten.
- Zielstrebig abschließen!

SCHLUSSTEIL: Steilpass-Spiel

von Meikel Schönweitz (31.05.2016)



Organisation

- Auf der Grundlinie einer Feldhälfte 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Vor dem Strafraum eine 15 x 40 Meter große Zone markieren
- Gegenüber dem halben Mittelkreis als Zielzone markieren
- 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen

Ablauf

- 8 gegen 6 auf das Tor mit Torhüter.
- Gültige Treffer können erst nach einem Steilpass auf einen entgegenstartenden Stürmer in die Steilpass-Zone erzielt werden.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, in den Halbkreis an der Mittellinie zu dribbeln.

Variationen

- Die Angreifer müssen 2-mal in die Steilpass-Zone spielen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- Die Zone entfernen, 2 Teams zu je 7 Spielern bilden und zum Schluss freispielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Stürmer müssen sich in der Zone geschickt anbieten und freilaufen.
- Die Steilpässe möglichst direkt prallen lassen. Die Passempfänger sollen dann möglichst wie in den Hauptteilen per Flugball auf einen Außenspieler weiterleiten.
- Als Stürmer gestaffelt vor das Tor starten.
- Zielstrebig abschließen!