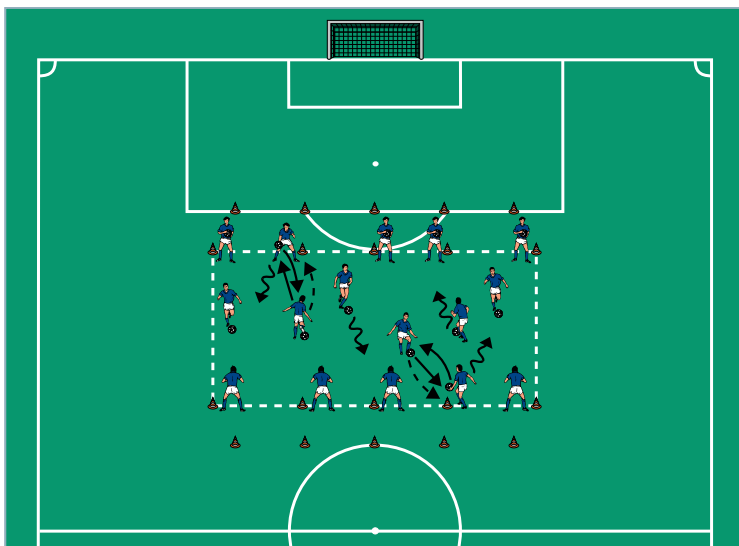


AUFWÄRMEN 1: Balltausch mit Entgegenstarten

von Armin Friedrich (25.08.2015)



Organisation

- Ein Feld markieren
- 6 Spieler mit je 1 Ball im Feld postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich mit Bällen in den Händen hinter den beiden Grundlinien auf

Ablauf

- Die Spieler im Feld dribbeln zu einem freien Außenspieler, der dem Ballbesitzer zusätzlich zuwirft.
- Anschließend passt der Ballbesitzer zum Außenspieler, der ins Feld an- und mitnimmt.
- Der Passgeber rückt auf die Position des Außenspielers, der Passempfänger dribbelt zu einem anderen Außenspieler usw.

Variationen

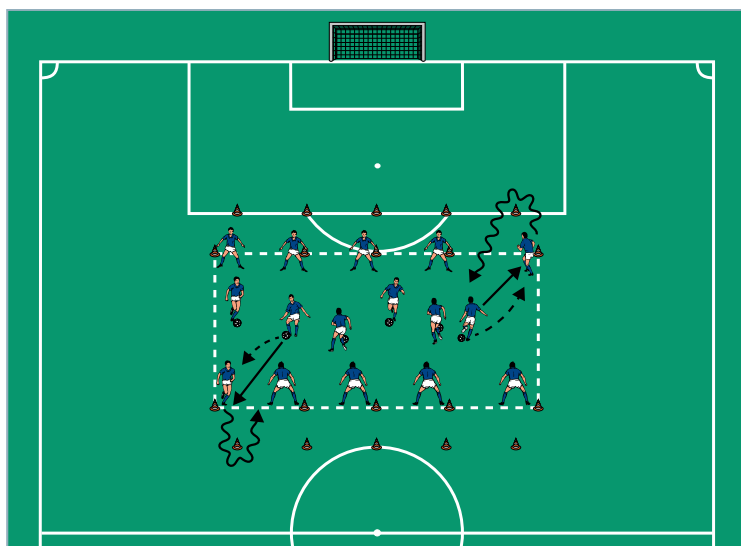
- Der Ballbesitzer passt zuerst zum Außenspieler, ehe dieser den Ball zuwirft.
- Nur die Spieler in der Feldmitte haben Bälle und passen den Außenspielern zu.
- Nur die Außenspieler haben Bälle und passen den sich anbietenden Innenspielern zu.

Tipps und Korrekturen

- Als Außenspieler stets in Erwartungshaltung auf den Fußballen agieren.
- Auf einen Blickkontakt zwischen Passgeber und -empfänger sowie ein korrektes Timing achten.
- Die Übung zunächst langsam durchführen und das Tempo kontinuierlich steigern.
- Präzision vor Passhärte und Schnelligkeit!

AUFWÄRMEN 2: Passspiel in die offene Stellung

von Armin Friedrich (25.08.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich hinter den Grundlinien weitere Dribbelhütchen aufstellen

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt nimmt der Außenspieler das Zuspiel des Innenspielers um das hintere Hütchen an und mit und dribbelt anschließend ins Feld.
- Der Passgeber wird Außenspieler.

Variationen

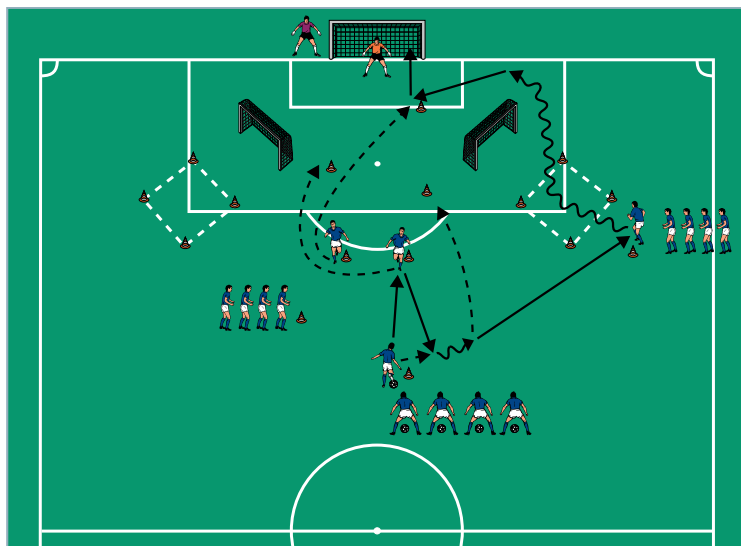
- Der Außenspieler kommt kurz entgegen, lässt prallen und erhält das Zuspiel sofort in den Lauf zurück.
- Der Außenspieler lässt prallen, der Innenspieler umdribbelt das Hütchen und passt anschließend in den Lauf des Außenspielers, der ins Feld an- und mitnimmt.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Außenspieler den Zuspielen nach einer Auftaktbewegung zur jeweils anderen Seite aktiv entgegenstarten.
- Nach der An- und Mitnahme zum äußeren Hütchen sofort Tempo aufnehmen.
- Auf flache, präzise Zuspiele achten.

HAUPTTEIL 1: Rückpass-Spiel I

von Armin Friedrich (25.08.2015)



Organisation

- Vor einem Tor mit Torhütern Positionshütchen aufbauen sowie Zielpositionen markieren
- Zwischen den Tor- und den Strafraumecken je 1 Jugendtor aufstellen
- Zusätzlich vor den Jugendtoren ein Dribbelfeld errichten
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

Ablauf

- Der erste Startspieler passt zum ersten Außenspieler, der ins Dribbelquadrat an- und mitnimmt.
- Anschließend umdribbelt er das Jugendtor mit einer Finte in Richtung Grundlinie.
- Gleichzeitig kreuzen die beiden Stürmer vor das Tor.
- Der Startspieler rückt ebenfalls in den Strafraum nach.
- Der Außenspieler passt auf einen der vor das Tor startenden Spieler, die sofort abschießen.

Variationen

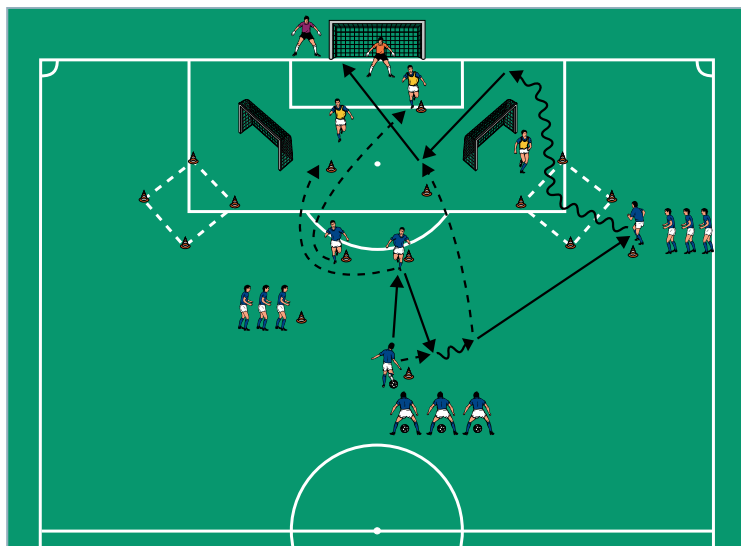
- Nach innen um das Jugendtor herum-dribbeln und selbst abschießen.
- Über die jeweils andere Seite spielen.

Tipps und Korrekturen

- Falls kein Jugendtor zur Verfügung steht, alternativ Stangen oder Hütchen verwenden.
- Darauf achten, dass die Stürmer nicht zu früh auf ihren Endpositionen stehen, sondern in den Rückpass hineinstarten.
- Den Rückpass präzise und scharf vor das Tor spielen!
- Die Spieler bleiben nach den Aktionen auf ihren Positionen und stellen sich jeweils wieder hinten an.
- Die Torhüter wechseln sich ab.

HAUPTTEIL 2: Rückpass-Spiel II

von Armin Friedrich (25.08.2015)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- Zusätzlich 3 Verteidiger bestimmen und vor dem Großtor sowie am Dribbelfeld aufstellen

Ablauf

- Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- Jetzt versuchen die Verteidiger, den Torabschluss zu verhindern.

Variationen

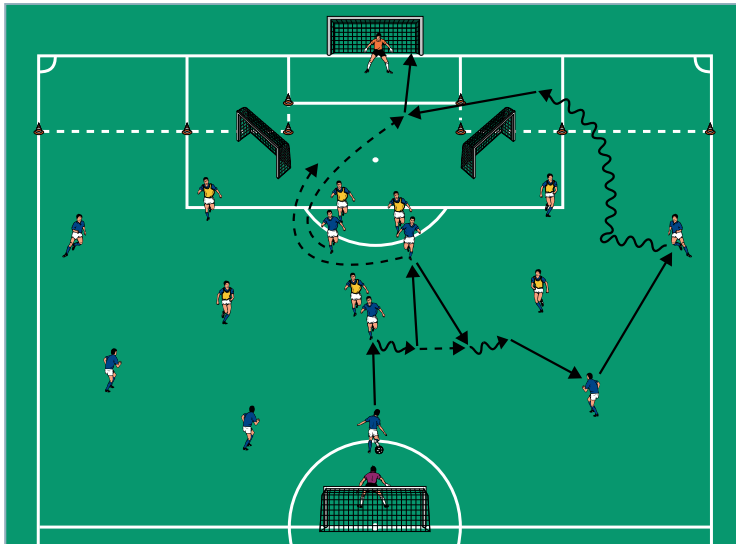
- Nach innen um das Jugendtor herum-dribbeln und selbst abschließen.
- Über die jeweils andere Seite spielen.

Tipps und Korrekturen

- Das Dribbling sowie die 1-gegen-1-Situation an der Strafraumecke mit höchstem Tempo durchführen.
- Vor dem Pass ins Zentrum den Kopf heben und gezielt auf den freien Stürmer zuspielen.
- Auf präzise und stramme Zuspiele achten.
- Nach einiger Zeit die Verteidiger sowie die Angriffspositionen wechseln.

SCHLUSSTEIL: Spiel mit Rückpasszone

von Armin Friedrich (25.08.2015)



Organisation

- Auf einer Feldhälfte ein Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren
- An der Strafraumgrenze 2 Jugendtore aufstellen
- Parallel zur Grundlinie eine 8 Meter tiefe Rückpasszone errichten
- 9 Angreifer und 7 Verteidiger bestimmen

Ablauf

- 9 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- Jeder Angriff wird vom Torhüter der Überzahl-Mannschaft aus gestartet.
- Die Ballbesitzer versuchen, in die Rückpasszone zu gelangen, um von dort einen Treffer vorzubereiten.
- In dieser Zone dürfen sie von den Verteidigern nicht gestört werden.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.

Variationen

- Die Rückpasszone verbreitern, um mehr Platz zu schaffen.
- Die Angreifer dürfen auch aus dem Feld heraus gültige Treffer erzielen. Tore nach einem Rückpass aus der Zone zählen jedoch doppelt.
- Die Jugendtore entfernen. 2 Teams bilden und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Zügig und gezielt kombinieren, um in eine der Rückpasszonen zu gelangen.
- Darauf achten, dass die Mittelfeldspieler des Überzahl-Teams nicht zu weit aufrücken, um die gegnerischen Verteidiger herauszulocken und so Platz in den torgefährlichen Räumen zu schaffen.
- Kreative Lösungen der Angreifer besonders loben!