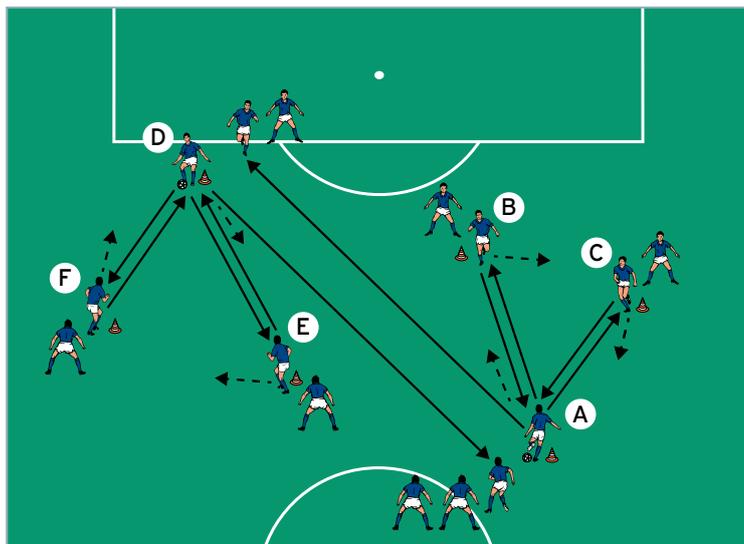


AUFWÄRMEN 1: Passfolgen

von Armin Friedrich (06.10.2015)



Organisation

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

Ablauf

- A und D starten gleichzeitig und passen zu B bzw. E.
- Die Passempfänger lassen die Zuspiele direkt zurückprallen.
- Anschließend passen A bzw. D zu C bzw. F, die ebenfalls sofort prallen lassen.
- Jetzt passen A bzw. D diagonal zum jeweils nächsten Spieler bei D bzw. A, die die Passfolgen entsprechend fortsetzen usw.
- Alle Spieler laufen in ihrem Passdreieck im Uhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position und stellen sich dort wieder an.

Variationen

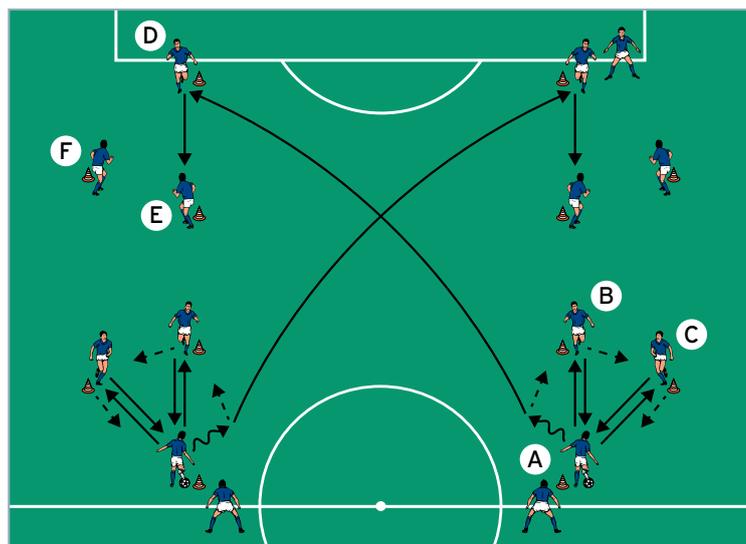
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Auf flache und präzise Zuspiele achten.
- Die Passempfänger sollen den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt mit einer Gegenbewegung aktiv entgegenstarten.

AUFWÄRMEN 2: Passfolgen mit Flugbällen

von Armin Friedrich (06.10.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Einen zweiten identischen Parcours markieren
- Die Abstände zwischen den Positionshütchen vergrößern
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt erfolgt der diagonale Wechsel von A zu D per Flugball.

Variationen

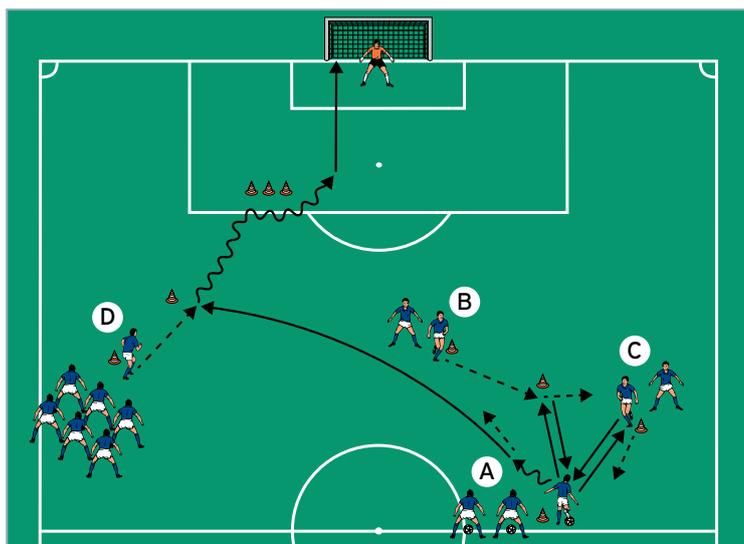
- Nur mit rechts/links passen.
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

Tipps und Korrekturen

- Den Ball vor dem Flugball richtig in die neue Spielrichtung vorlegen.
- Auf einen technisch korrekten Vollspannstoß beim diagonalen Felderwechsel achten.
- Als Passempfänger den Flugball sofort in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen.

HAUPTTEIL 1: Diagonaler Seitenwechsel mit Torabschluss

von Armin Friedrich (06.10.2015)



Organisation

- Vor einem Tor mit Torhüter mehrere Positionshütchen und eine Finten-Station markieren
- Die Spieler an den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- Die Passfolge aus dem Aufwärmen beibehalten.
- Jetzt nimmt D den diagonalen Flugball von A in Richtung Tor mit, führt an der Strafraumgrenze eine Finte aus und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Die Passspieler A, B und C wechseln nach jeder Aktion im Uhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position.
- Nach einigen Durchgängen tauschen die Passspieler mit D die Positionen und Aufgaben.

Variationen

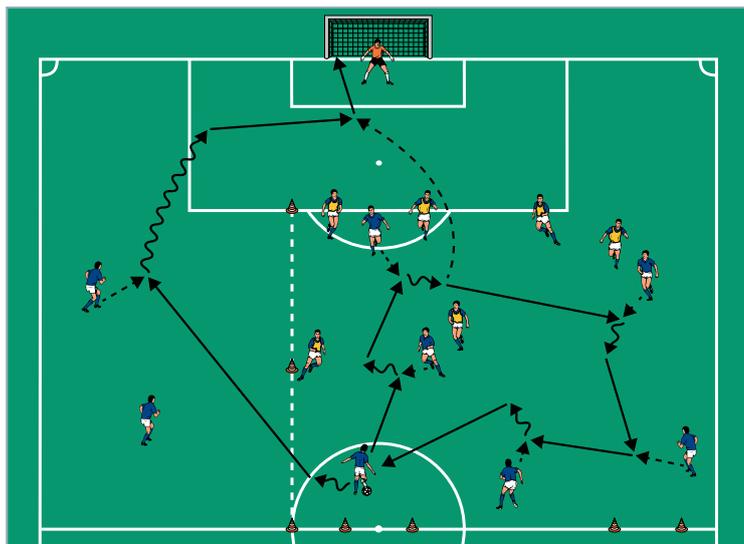
- Die Außenspieler D noch weiter von außen starten lassen: Die Positionshütchen an der Seitenlinie markieren.
- Über die jeweils andere Seite spielen.

Tipps und Korrekturen

- Passgeber A muss sich den Ball zum Flugball jeweils diagonal vorlegen.
- Auf präzise Diagonalbälle in den Lauf des Außenspielers achten.
- Das Zuspiel mit höchstem Tempo in Richtung Tor an- und mitnehmen.
- Zielstrebig abschließen!

HAUPTTEIL 2: Diagonaler Seitenwechsel im 6 plus 2 gegen 5 plus 1

von Armin Friedrich (06.10.2015)



Organisation

- Eine Platzhälfte als Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Zwischen Strafraum- und Mittellinie eine Außenzone errichten und auf der Linie ein Positionshütchen aufstellen
- Mit Hütchen 2 Kontertore markieren
- 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen
- 2 Angreifer in der Außenzone sowie 1 Verteidiger am Positionshütchen aufstellen
- Alle übrigen Spieler im Feld postieren

Ablauf

- 6 plus 2 gegen 5 plus 1 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Kontertore.
- Jeder Angriff wird vom Überzahl-Team an der Mittellinie gestartet.
- Gültige Treffer können nur nach einem diagonalen Zuspiel in die Flügelzone erzielt werden.
- Mit dem Anspiel nach außen schalten sich die beiden Flügelspieler sowie der Verteidiger am Positionshütchen zum 8 gegen 6 bis zum Torabschluss ein.

Variationen

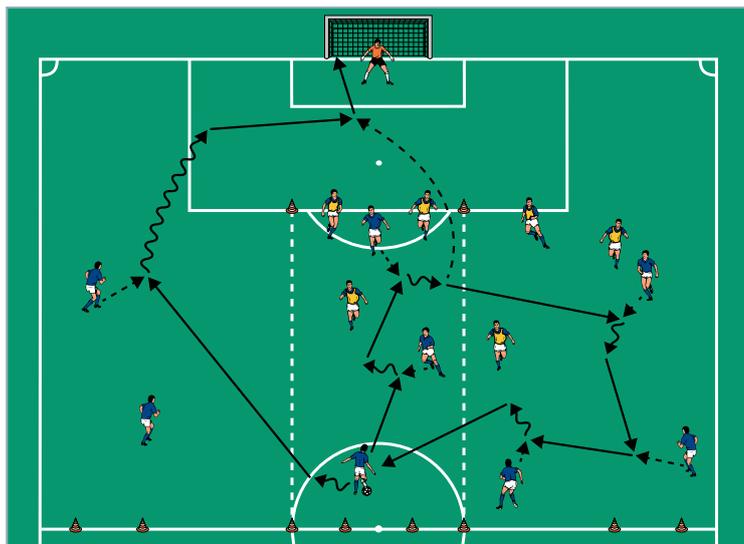
- Die Ballbesitzer müssen sich zunächst 5-mal in den eigenen Reihen zuspielen, ehe sie in die Flügelzone passen dürfen.
- Im Feld im 6 gegen 6 in Gleichzahl agieren: Erst mit dem Diagonalball in die Flügelzone entsteht die Überzahlsituation im 8 gegen 6.
- Über die jeweils andere Seite spielen.

Tipps und Korrekturen

- Mit dem Pass in die Flügelzone dürfen alle Spieler ohne Einschränkungen agieren.
- Der linke Außenspieler nimmt das Zuspiel mit hohem Tempo entweder direkt in Richtung Tor oder auf die Grundlinie an und mit.
- Darauf achten, dass die Außenspieler beim Pass aus dem Zentrum nicht im Abseits stehen.
- Der zentrale Spieler, der den Diagonalball nach außen spielt, darf nicht zu weit auf-rücken, um beim Pass nicht zu stark unter Gegnerdruck zu stehen.

SCHLUSSTEIL: Tore nach diagonalem Seitenwechsel

von Armin Friedrich (06.10.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Teams aus Hauptteil 2 weiter verwenden
- Zusätzlich auch auf der jeweils anderen Seite eine Außenzone markieren und auf der Mittellinie ein weiteres Hütchentor errichten

Ablauf

- 8 gegen 6 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Kontortore.
- Die Verteidiger dürfen zunächst nur in 2 Zonen agieren.
- Mit dem Pass in die freie Außenzone freies Spiel bis zum Torabschluss.

Variationen

- Als Trainer vorgeben, welche Außenzone von den Verteidigern geräumt werden muss.
- Abwechselnd über rechts bzw. links spielen.
- Die Ballbesitzer müssen zunächst 5-mal in den eigenen Reihen spielen, ehe sie in die freie Flügelzone passen dürfen.
- 2 Teams zu je 7 Spielern bilden: Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Den Ablauf aus Hauptteil 2 zum Schluss variabel über beide Seiten durchführen.
- Der Diagonalball darf situativ auch flach gespielt werden.
- Die beiden zentralen Spieler dürfen nicht zu weit aufrücken, um stets ohne Gegnerdruck anspielbar zu sein.
- Nach dem Diagonalball schnell in Richtung Tor kombinieren und zielstrebig abschließen.