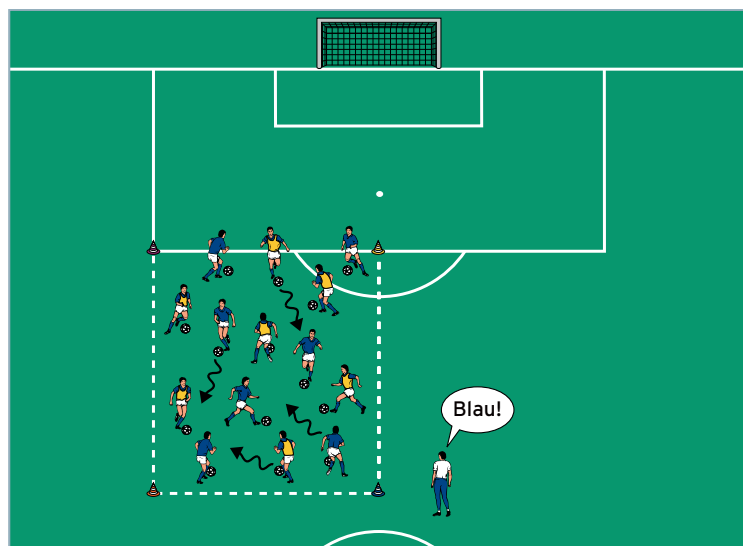


AUFWÄRMEN 1: Farbige Ecken

von Armin Friedrich (05.04.2016)



Organisation

- Mit verschiedenfarbigen Hütchen ein quadratisches Feld markieren
- 2 Gruppen einteilen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei umher.
- Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- Jetzt müssen die Spieler schnellstmöglich zum aufgerufenen Hütchen dribbeln.
- Die Mannschaft, die zuletzt geschlossen am Hütchen steht, muss 5 Liegestütze als Zusatzaufgabe ausführen.

Variationen

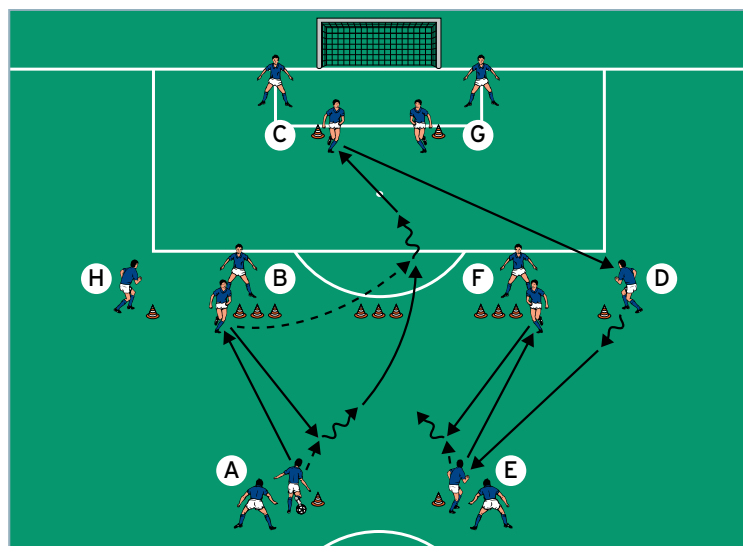
- Die Spieler umdribbeln das jeweilige Eckhütchen und kehren ins Feld zurück.
- Der Trainer zeigt die jeweiligen Hütchen durch Hochhalten einer entsprechenden Farbe an.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer durch das Feld gehen, so dass sich die Spieler immer wieder neu orientieren müssen.
- Auf eine enge Ballführung achten.
- Darauf achten, dass sich die Spieler jeweils gleichmäßig im Feld verteilen und nicht dauerhaft in der Nähe der Eckhütchen dribbeln.

AUFWÄRMEN 2: Passparcours

von Armin Friedrich (05.04.2016)



Organisation

- Einen Passparcours abstecken
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, der das Zuspiel sofort prallen lässt.
- Anschließend läuft B nach einer Bewegungsfinte zur Seite in die Tiefe und erhält das erneute Zuspiel in den Lauf.
- B passt zu C weiter, der kurz an- und mitnimmt und zu D passt.
- D kontrolliert das Zuspiel und passt zu E weiter.
- Die Spieler E, F, G und H führen die gleiche Pass- und Lauffolge aus.
- Abschließend passt H zurück zu A, der erneut zu B passt usw.
- Alle Spieler wechseln nach ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position.

Variationen

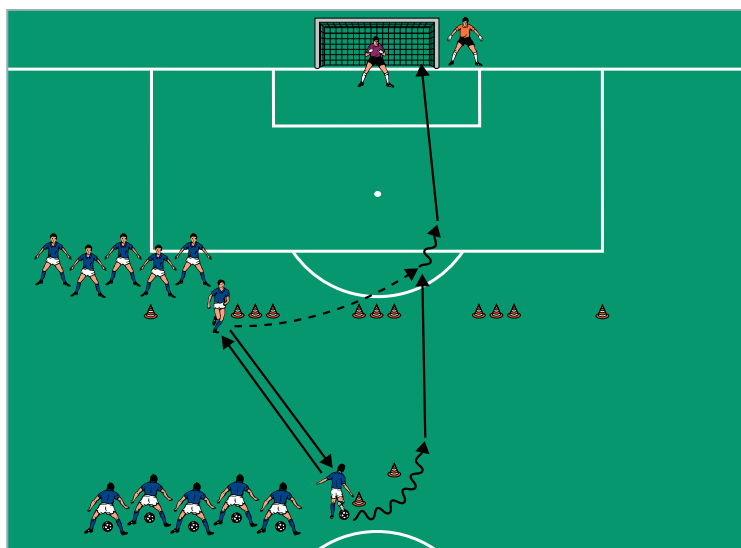
- Mit 2 Bällen spielen: Die Spieler bei A und E starten gleichzeitig.
- Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten agieren (außer B und F).

Tipps und Korrekturen

- Auf stramme Zuspiele achten.
- Die Pässe in den Lauf von B bzw. E müssen gut getimt sein, damit die Passempfänger sie auch erreichen können.
- Auf explosive Laufwege mit Bewegungsfinten achten.

HAUPTTEIL 1: Passkombination mit Zuspiel auf den Stürmer

von Armin Friedrich (05.04.2016)



Organisation

- Die Positionen B und F sowie das zentrale Hütchen aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Zusätzlich 1 Großtor auf der Grundlinie aufstellen und mit Torhüter besetzen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Anspieler haben Bälle

Ablauf

- Der erste Anspieler passt zum Angreifer, der das Zuspiel sofort prallen lässt.
- Anschließend startet er nach innen in die Tiefe.
- Der Ballbesitzer dribbelt um das zentrale Hütchen und passt in den Lauf des Stürmers.
- Dieser nimmt kurz an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Nach jeder Aktion die Positionen wechseln.

Variationen

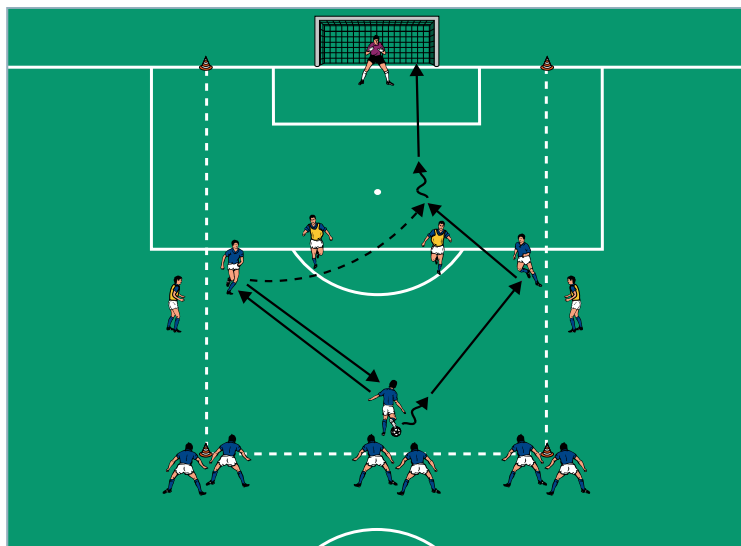
- Den Ablauf von der jeweils anderen Seite durchführen.
- Von den Seiten zuspielen und diagonal vor das Tor passen.

Tipps und Korrekturen

- Wenn möglich, anstelle der Hütchen Stangen oder Dummies aufstellen.
- Als Anspieler gut getimt in den Halbkreis vor dem Strafraum passen.
- Auf eine korrekte Laufbewegung der Angreifer mit Bewegungsfinten achten.

HAUPTTEIL 2: 3 gegen 2 mit Zuspiel auf den Stürmer

von Armin Friedrich (05.04.2016)



Organisation

- Ein 40 x 30 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Grundlinie 1 Großtor aufstellen und mit Torhüter besetzen
- 4 Verteidiger bestimmen und jeweils paarweise zuordnen
- Alle übrigen Spieler agieren als Angreifer
- 3 Angreifer und 2 Verteidiger im Feld postieren

Ablauf

- 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter.
- Jeder Angriff wird von den Angreifern von der eigenen Grundlinie aus gestartet.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie über die gegenüberliegende Grundlinie.
- Mit Abseits spielen!

Variationen

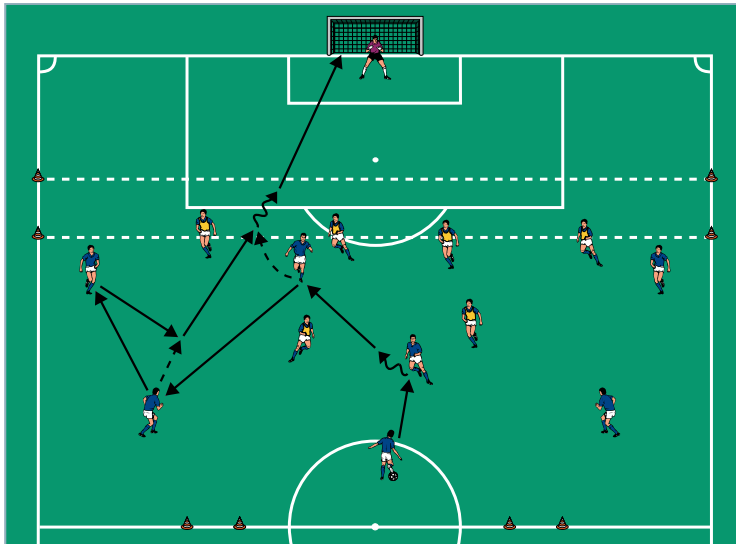
- Ein zweites Großtor oder zwei Minitorer für die Verteidiger aufstellen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Angreifer-Team erzielt die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Als Angreifer die volle Breite des Feldes nutzen.
- Auf einen explosiven Tempowechsel im Angriff achten.
- Zielstrebig in den Strafraum kombinieren.
- Die Verteidiger-Paare wechseln sich nach jeweils 3 Aktionen ab.

SCHLUSSTEIL: Kombinations-Spiel mit Passzone und Abseitslinie

von Armin Friedrich (05.04.2016)



Organisation

- Auf den Grundlinien einer Spielfeldhälfte 1 Großtor sowie 2 Kontertore markieren
- An der Strafraumgrenze eine 8 Meter tiefe Passzone errichten
- 2 Teams einteilen
- Die Verteidiger stellen 1 Torhüter

Ablauf

- 7 gegen 6 auf das Tor mit Torhüter sowie die beiden Hütchentore.
- Die Angreifer versuchen, in die Passzone zu spielen.
- Die Verteidiger dürfen die Passzone zunächst nicht betreten.
- Mit Abseits spielen!

Variationen

- Die Verteidiger dürfen nach dem Steilpass in die Passzone nachstarten und die Torabschlüsse verhindern.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Passzone entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Da die Verteidiger die Passzone zunächst nicht betreten dürfen, ist die vordere Linie der Passzone gleichzeitig auch die Abseitslinie.
- Mit gezielten Kombinationen in die Passzone spielen.
- Die Positionen innerhalb des Teams immer wieder wechseln.
- Auf die Anwendung der einstudierten Laufwege achten.
- Zielstrebig abschließen.