

Trainingseinheit mit Schwerpunkt Passen und Kombinieren

Was zeichnet erfolgreiche Mannschaften wie Bayern München, FC Barcelona oder auch Manchester City aus? Sie sind ungemein präzise im Passspiel und können dadurch den Ball lange in ihren Reihen halten, mit Gefühl in die Schnittstelle spielen und somit Torchancen herausspielen

Aufwärmen

PPK 01 Aufwärmen im Quadrat 1

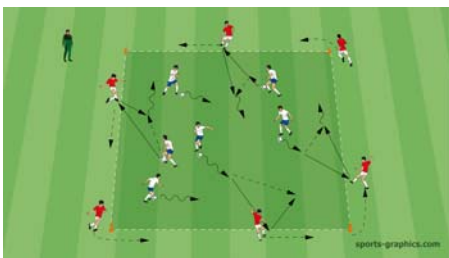
10 Min



12 bis 16 Spieler, 4 Hütchen, Quadrat 15 x 15 Meter
(abhängig vom Niveau der Spieler)

PPK 02 Aufwärmen im Quadrat 2

10 Min



12 bis 16 Spieler, 4 Hütchen, Quadrat 15 x 15 Meter
(abhängig vom Niveau der Spieler)

Hauptteil

Ang1 23 Spiel über den Dritten /Kreuzen (Mindestens 8 Spieler)

10 Min



Die Spieler lernen und verbessern in dieser Trainingsform das „Spiel über den dritten Mann“ und das im modernen Fußball so wichtige „Kreuzen“ zweier Sturmspitzen vor einer Abwehrreihe. Es wird ganz besonders auch das Zusammenspiel und das abgestimmte Laufverhalten der beteiligten Spieler verbessert.

Ang1 22 im großen Quadrat (8 Spieler)

20 Min

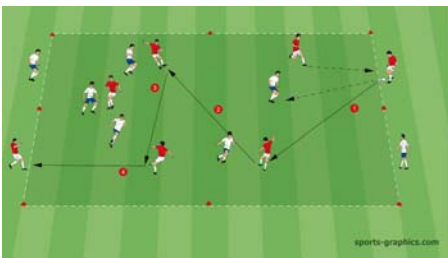


In dieser Trainingsform erfüllen die vier roten Innenspieler die Doppelaufgabe: Attacke und Doppelpass. Sie attackieren den Außenspieler, der angespielt wird, und werden dann zu Wandspielern am nächsten Hütchen. Die Attacke darf nicht zu früh erfolgen, damit ein sinnvoller Doppelpass möglich ist. Die vier weißen Außenspieler spielen nach dem Doppelpass steil zum nächsten Außenspieler und laufen zu ihrem Hütchen zurück.

Schluss

Ang3 14 5 plus 2 gegen 5 plus 2 mit Positionswechsel

20 Min



Ein Rechteck 40m x 20m wie in Zeichnung aufbauen, 5 rote Spieler und 5 weiße sind im Feld, während von jeder Mannschaft ein Spieler an den Kopfseiten des Rechtecks ist.

Ang3 22 9 gegen 7 – Öffnen und Schließen

20 Min



Ein Rechteck (40m x 30m) wie in der Zeichnung aufbauen, 7 weiße und 7 rote Spieler plus 2 neutrale Spieler (Torhüter), 1 Ball (plus Ersatzbälle)

Gesamtdauer: 1 Stunde und 30 Minuten