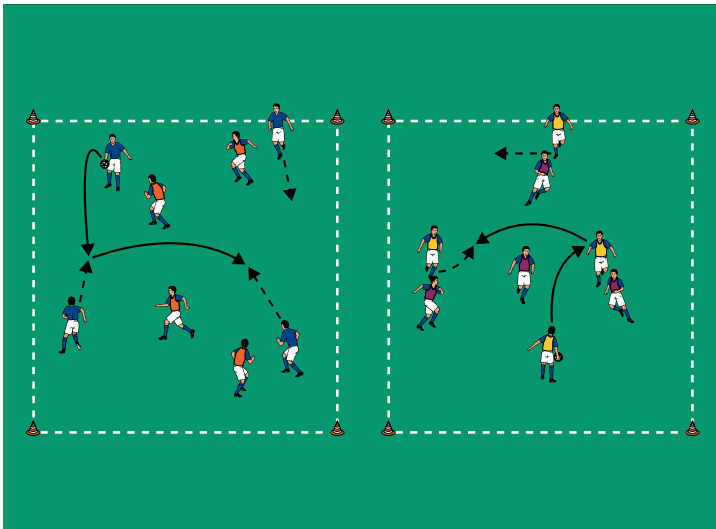


THEMA: SPIEL ÜBER DEN FLÜGEL



AUFWÄRMEN 1:

ANBIETEN UND FREILAUFEN I

ORGANISATION

- ▶ Zwei 15 x 15 Meter große Felder markieren
- ▶ 4 Teams zu je 4 Spielern bilden
- ▶ Je 2 Mannschaften einem Feld zuweisen

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 mit Handball-Zuspielen: Die Teams werfen sich in den Feldern zu.
- ▶ 5 Würfe in Folge ergeben 1 Punkt.
- ▶ Nach und nach Zusatzregeln festlegen (siehe Variationen).

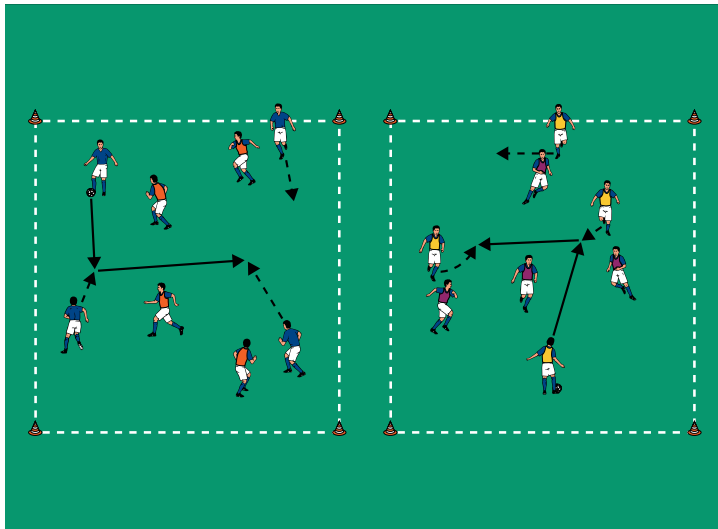
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen.
- ▶ Das Abspiel darf nur noch auf Schulterhöhe erfolgen (keine Würfe über den Kopf).
- ▶ Das Abspiel muss nach spätestens 3 Sekunden erfolgen. Ansonsten den Ballbesitz wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die kontinuierliche Regelverschärfung wird das Entgegenkommen und Freilaufen vom Leichten zum Schweren geschult.
- ▶ Zudem wird durch das schnelle Abspiel die Handlungsschnelligkeit verbessert.
- ▶ Auf eine ausreichende Pausengestaltung achten!
- ▶ Mannschaften, die bei Ballbesitz in einer Ecke des Feldes bedrängt werden, sollen sich möglichst durch aktive gegenseitige Unterstützung (Anbieten und Freilaufen) befreien.
- ▶ Darauf achten, dass die Ballbesitzer möglichst immer mit Blick zur Feldmitte agieren, damit die Verteidiger sie nicht einfach aus dem Feld herausdrängen können.

THEMA: SPIEL ÜBER DEN FLÜGEL



AUFWÄRMEN 2:

ANBIETEN UND FREILAUFEN II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften aus Aufwärmern 1 beibehalten

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt treten die Teams im 4-gegen-4-Fußballspiel gegeneinander an.
- ▶ Gelingt es einem Team, 5 Pässe in Folge zu spielen, erhält es 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Nach und nach Zusatzregeln festlegen und den Schwierigkeitsgrad kontinuierlich erhöhen.

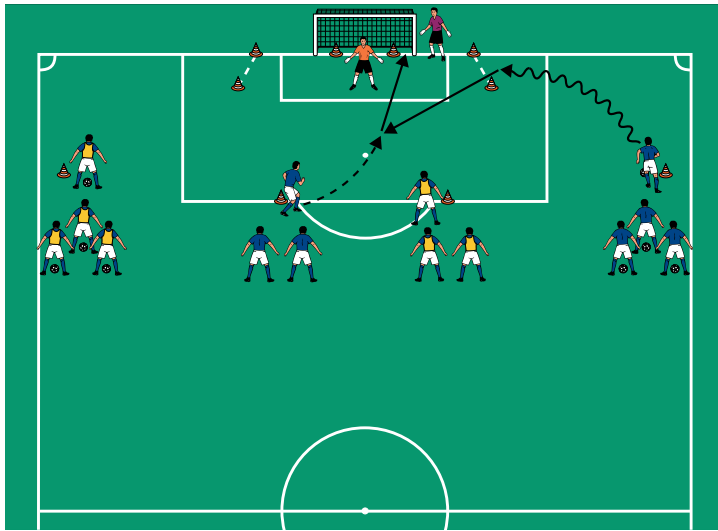
VARIATIONEN

- ▶ Mit höchstens 3 bzw. 2 Kontakten spielen.
- ▶ Mit 2 Pflichtkontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Alle Spieler ohne Ball müssen sich dem Mitspieler am Ball zum Zuspiel anbieten. Hierfür aktiv entgegen- oder in freie Räume starten.
- ▶ Möglichst Dreiecke bilden, damit der Ballführende stets mehrere Abspielmöglichkeiten hat.
- ▶ Auf eine ausreichende Pausengestaltung achten. Diese ermöglicht den Spielern die notwendige Erholung, um sich in den folgenden Belastungsphasen wieder bestmöglich anbieten und freilaufen zu können. Außerdem kann der Trainer in dieser Zeit Korrekturen zum besseren Anbieten und Freilaufen anbringen.
- ▶ Darauf achten, dass die Ballbesitzer möglichst immer mit Blick zur Feldmitte agieren, damit die Verteidiger sie nicht einfach aus dem Feld herausdrängen können.

THEMA: SPIEL ÜBER DEN FLÜGEL



HAUPTTEIL 1:

PRÄZISER TORABSCHLUSS NACH RÜCKPASS

ORGANISATION

- ▶ Vor einem Tor mit Torhüter mehrere Positionshütchen errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden, und die Spieler gemäß Abbildung an den Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Außenpositionen haben je 1 Ball
- ▶ Seitlich vom Tor zwischen Tor- und Strafraummarkierung je 1 Hütchentor errichten
- ▶ Im Tor jeweils 1,5 Meter von den Torpfosten entfernt Zielzonen markieren

ABLAUF

- ▶ Ein Außenspieler dribbelt diagonal in Richtung Grundlinie und passt durch das Hütchentor zurück auf seinen vor das Tor startenden Mitspieler.
- ▶ Dieser schießt auf das Tor ab (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- ▶ Gelingt es ihm, durch die Zielzone am kurzen Pfosten zu treffen, erhält er 2 Punkte für die Mannschaftswertung.
- ▶ Die Passgeber und Torschützen tauschen nach jeder Aktion Position und Aufgabe.
- ▶ Anschließend erfolgt der nächste Rückpass von der gegenüberliegenden Seite.

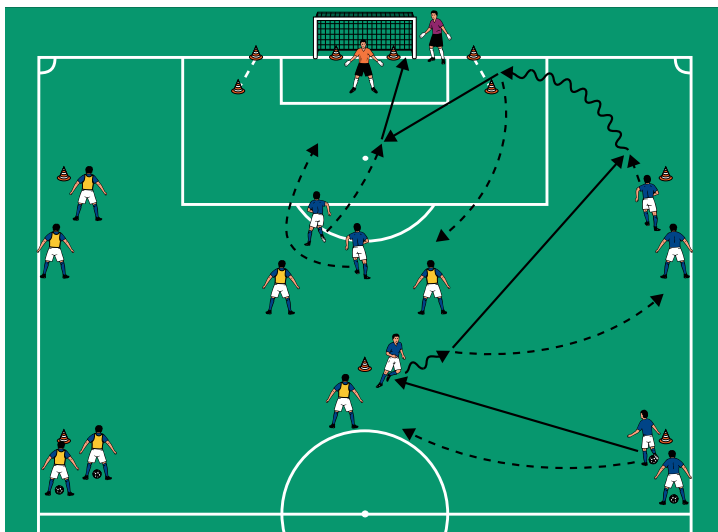
VARIATIONEN

- ▶ Ohne Torhüter spielen: Die Angreifer schießen auf die Zielzonen ab.
- ▶ Die Zielzonen verkleinern/vergrößern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hereingaben möglichst flach und präzise mit der Innenseite auf den kurzen Pfosten verwerten.
- ▶ Beim Rückpass von der rechten Seite mit rechts verwandeln und umgekehrt.
- ▶ Die Seiten nach jeweils 2 kompletten Durchgängen wechseln.

THEMA: SPIEL ÜBER DEN FLÜGEL



HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSS NACH DREIECKSSPIEL AM FLÜGEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ Die Positionshütchen erweitern (siehe Abbildung)
- ▶ Je 2 Spieler an den äußeren Positionshütchen, 1 Spieler beider Teams am zentralen Hütchen sowie je 2 Angreifer an der Strafraumgrenze postieren
- ▶ Die Außenspieler an der Mittellinie haben die Bälle

ABLAUF

- ▶ A passt auf B, der auf C weiterleitet.
- ▶ Dieser nimmt in Richtung Grundlinie an und mit und passt anschließend durch das Hütchentor vor das Tor.
- ▶ Die beiden Angreifer kreuzen vor dem Tor und versuchen, die Hereingabe zu verwerten.
- ▶ Nach jeder Aktion eine Position weiterrücken.
- ▶ Danach erfolgt der gleiche Ablauf von der gegenüberliegenden Seite.

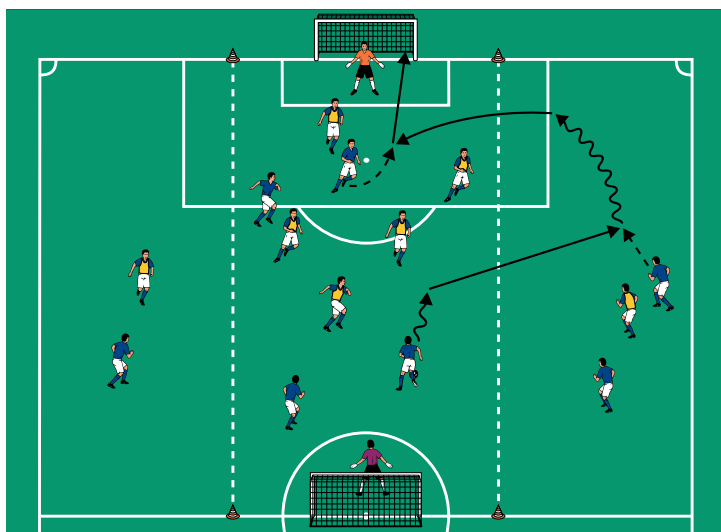
VARIATIONEN

- ▶ Je 1 Verteidiger benennen und vor dem Tor postieren.
- ▶ Vor dem Tor mit 3 Stürmern (kurzer und langer Pfosten sowie Rückraum) und 2 Verteidigern agieren.
- ▶ Je 1 Außenspieler beider Mannschaften auf beiden Seiten postieren: Der zentrale Spieler darf alternativ auch per Seitenwechsel auf den gegenüberliegenden Mitspieler weiterleiten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf die Abstimmung zwischen den beiden Stürmern (kurzer und langer Pfosten) achten! Sich gegenseitig coachen!
- ▶ Die beiden Angreifer sollten nach dem Einlaufen möglichst in der Tiefe gestaffelt diagonal hintereinander stehen, um gegebenenfalls durchrollende Hereingaben verwerten zu können.
- ▶ Auf ein korrektes Timing beim Einlaufen achten (Abstimmung zwischen dem Außenspieler und dem Stürmerpaar).

THEMA: SPIEL ÜBER DEN FLÜGEL



SCHLUSSTEIL:

7 GEGEN 7 AUF 2 TORE

ORGANISATION

- ▶ Eine Spielfeldhälfte mit 2 Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Beidseitig eine Außenzone errichten
- ▶ 2 Mannschaften einteilen

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf die Tore.
- ▶ Treffer nach einem Rückpass aus einer der Außenzonen zählen dreifach!

VARIATIONEN

- ▶ Mit höchstens 3 Kontakten spielen.
- ▶ Mit genau 2 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf das richtige Timing beim 'Hereinstarten' der Stürmer achten: Nicht zu früh vor das Tor laufen!
- ▶ Von den Grundlinien möglichst immer in Richtung Strafstoßmarkierung zuspieren.
- ▶ Auf eine angemessene Passhärte achten.