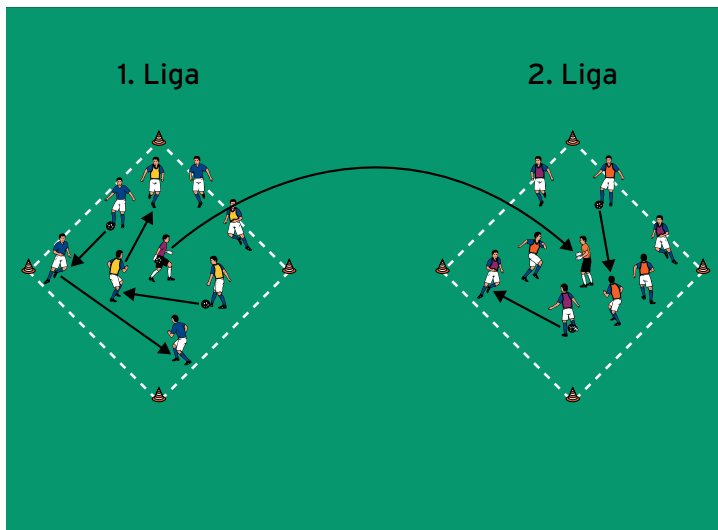


THEMA: AUCH UNTER GEGNERDRUCK SICHER VON HINTEN RAUS KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

PASS-LIGA

ORGANISATION

- ▶ 2 Pass-Rauten errichten und als '1. Liga' und '2. Liga' kennzeichnen
- ▶ 2 Torhüter bestimmen
- ▶ 4 Mannschaften einteilen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen sich die Spieler jeweils in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Dabei dürfen die Passempfänger jeweils nicht zu den Passgebern zurückspielen.
- ▶ Gleichzeitig werfen sich die Torhüter einen Ball zu und bewegen sich frei in den Feldern.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft spielt in 1 Minute mehr Pässe?
- ▶ Der Verlierer aus der '1. Liga' steigt ab, der Gewinner aus der '2. Liga' steigt auf.

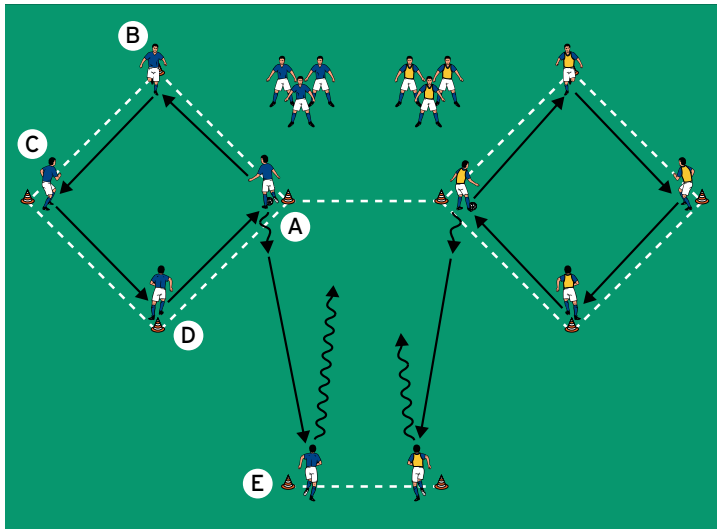
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen sich mit genau 2 Kontakten zuspielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Torhüter wärmen sich außerhalb der Felder eigenständig auf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Wettbewerb bekommt die Aktion einen besonderen Anreiz.
- ▶ Durch den Auf- bzw. Abstieg kommt es immer wieder zu neuen Duellen.
- ▶ Die Torhüter übernehmen die Funktion von Störspielern.
- ▶ Sie sollen aber keine Aktion bewusst behindern.

THEMA: AUCH UNTER GEGNERDRUCK SICHER VON HINTEN RAUS KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

RAUTEN-DUELL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Zusätzlich 1 Hütchenlinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passt A zu B, der auf C weiterleitet.
- ▶ C passt zu D, der zu A zurückspielt.
- ▶ A spielt abschließend zu E, der über die Ziellinie dribbelt.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Linie überdribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Nach der Aktion rücken alle Spieler jeweils eine Position weiter.

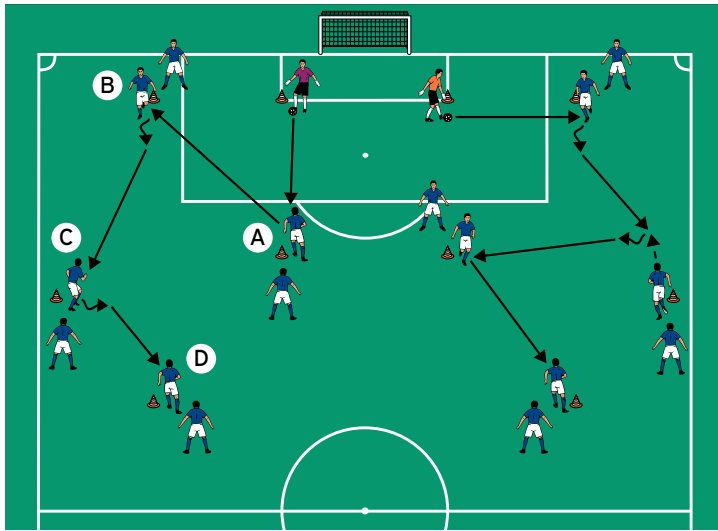
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen sich mit genau 2 Kontakten zuspelen (annehmen, passen).
- ▶ Die Passreihenfolge variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen die Zuspiele in einer offenen Grundposition erwarten, um möglichst direkt weiterleiten zu können.
- ▶ E darf erst zum Ball starten, wenn dieser die Linie überquert hat.
- ▶ Nach einem kompletten Durchgang wechseln die Mannschaften die Felder.

THEMA: AUCH UNTER GEGNERDRUCK SICHER VON HINTEN RAUS KOMBINIEREN



HAUPTTEIL 1:

AUFBAU IM 4 GEGEN 0

ORGANISATION

- ▶ In einer Spielfeldhälfte 2 Passparcours markieren
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Torhüter an den Starthütchen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Torhüter starten jeweils durch ein Zuspiel auf A die Aktion.
- ▶ A lässt auf B prallen.
- ▶ B nimmt kurz an und mit und spielt zu C weiter, der abschließend zu D passt.
- ▶ Abschließend spielt D einen Flugball auf den Torhüter und alle Spieler rücken eine Position weiter.
- ▶ Nach etwa 5 Minuten die Seiten wechseln.

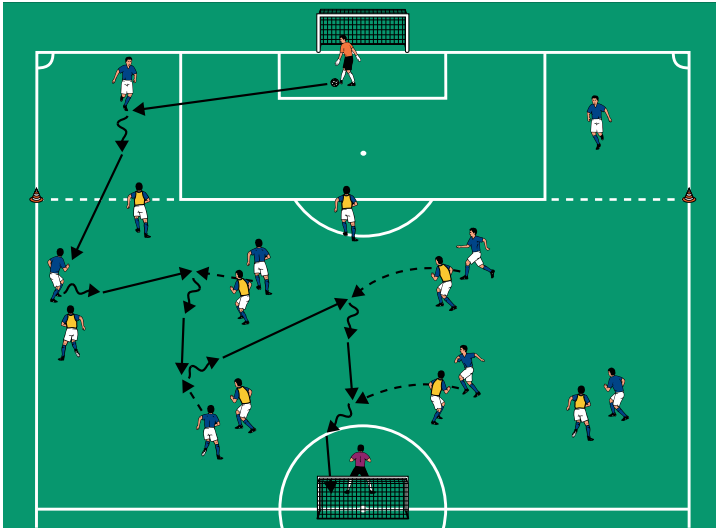
VARIATIONEN

- ▶ Die Passfolge variieren: Der Torhüter passt zu B, der auf C weiterleitet. C spielt zurück auf A, der abschließend auf D passt.
- ▶ Die Spieler können die Passfolge frei wählen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In der Passform kommen mögliche Spieleröffnungen ohne Gegenspieler zur Durchführung.
- ▶ Die Innenverteidiger postieren sich dabei neben dem Strafraum.
- ▶ Die Außenverteidiger schieben hoch und die zentralen Mittelfeldspieler rücken zentral vor den Strafraum.

THEMA: AUCH UNTER GEGNERDRUCK SICHER VON HINTEN RAUS KOMBINIEREN



SCHLUSSTEIL:

AUFBAU-TEAM

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ 1 Aufbauzone markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Eine Mannschaft übernimmt für jeweils 5 Minuten die Aufbau-Aufgabe.
- ▶ Der Torhüter der jeweiligen Mannschaft eröffnet jede Aktion.
- ▶ Die Verteidiger dürfen die Aufbauzone nicht betreten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Seiten wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Treffer der Aufbaumannschaft zählen doppelt.
- ▶ Die Aufbauzone entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler der Aufbaumannschaft sollen die bekannten Grundpositionen einnehmen.
- ▶ Durch die Aufbauzonen kann der Torhüter das Spiel durch ein Zuspiel auf einen der beiden Außenverteidiger ohne direkten Gegnerdruck eröffnen.
- ▶ Anschließend muss das Aufbauteam in Gleichzahl versuchen, zum Torabschluss zu kommen.