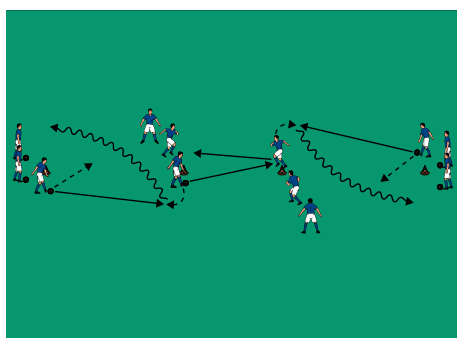
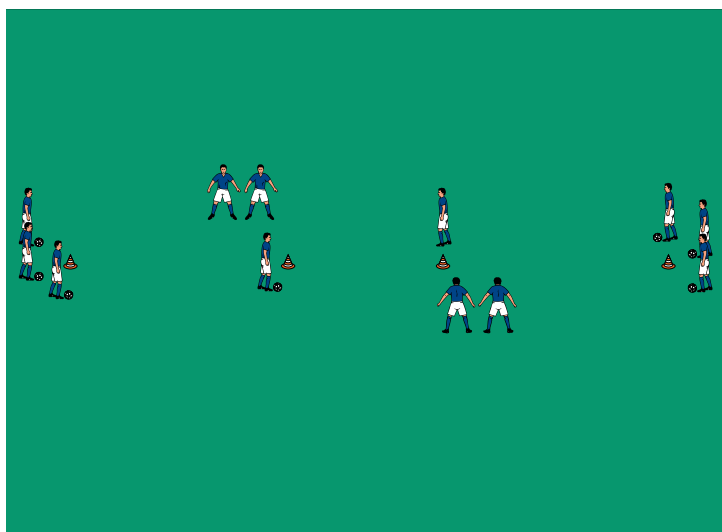
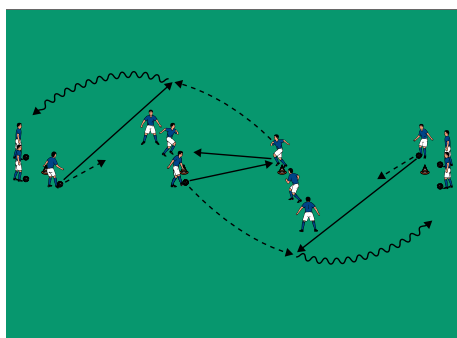


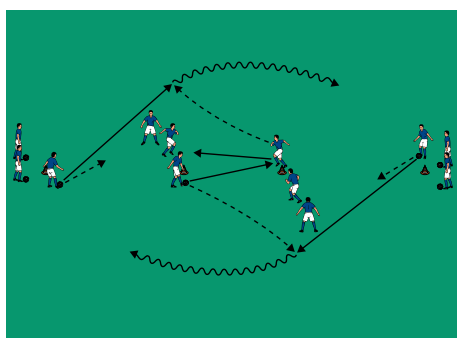
THEMA: DER ERSTE KONTAKT ENTSCHIEDET



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

BALLKONTROLL-LINIE

ORGANISATION

- ▶ 2 Starhütchen in einem Abstand von 40 Metern gegenüber aufstellen.
- ▶ 15 Meter vor jedem Starhütchen ein weiteres mittleres Hütchen positionieren
- ▶ Die Spieler besetzen die Hütchen
- ▶ Die Spieler an den Starhütchen und ein Spieler an den mittleren Hütchen Bälle haben

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler an den mittleren Hütchen passen sich zu.
- ▶ Nach jedem Pass drehen sich die Spieler, fordern ein Zuspiel vom ersten Spieler am Starhütchen und nehmen zum Starhütchen an und mit.
- ▶ Die Passgeber des Starhütchens laufen ihrem Pass zum mittleren Hütchen nach.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Wie Übung 1, nur jetzt fordern die Spieler das Zuspiel des ersten Spielers am Starhütchen gegenüber und nehmen zu diesem Starhütchen an und mit.

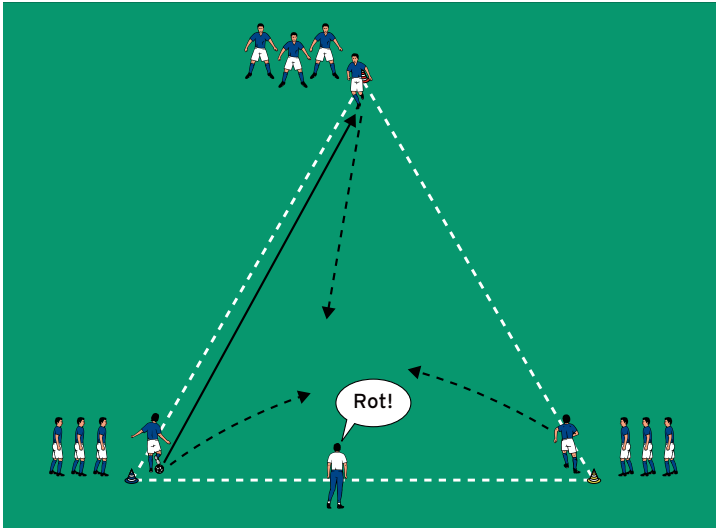
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Wie Übung 2, nur jetzt nehmen die Spieler nach hinten zum anderen Starhütchen an und mit.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Ball zwischen den mittleren Hütchen bleibt immer zwischen diesen Hütchen. Zur besseren Orientierung hilft es, einen Ball in einer anderen Farbe zu verwenden.
- ▶ Mit zwei Kontakten spielen: Mit dem ersten annehmen, mit dem zweiten passen.

THEMA: DER ERSTE KONTAKT ENTSCHIEDET



AUFWÄRMEN 2:

BALLKONTROLL-FANG-DREIECK

ORGANISATION

- ▶ Mit 3 verschiedenfarbigen Hütchen ein 20 Meter großes Dreieck markieren
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen
- ▶ Der erste Spieler hat einen Ball

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler passen sich im oder gegen den Uhrzeigersinn zu.
- ▶ Der Trainer ruft die Farbe eines Hütchens.
- ▶ Daraufhin laufen die Spieler ins Dreieck und der Spieler vom aufgerufenen Hütchen versucht einen Spieler zu fangen.

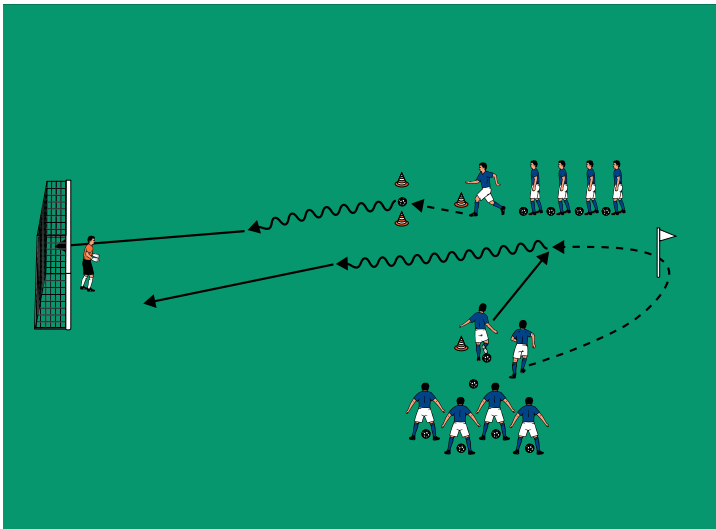
VARIATIONEN

- ▶ Jeder Spieler fängt den jeweils rechten/linken Spieler.
- ▶ Der Spieler, der beim Kommando in Ballbesitz ist, dribbelt ins Dreieck.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit zwei Kontakten spielen: Mit dem ersten annehmen, mit dem zweiten passen.
- ▶ Lläuft ein Spieler aus dem Dreieck heraus, gilt er als gefangen.

THEMA: DER ERSTE KONTAKT ENTSCHEIDET



HAUPTTEIL 1:

DOPPEL-TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ 20 Meter vor jedem Tor mit Torhüter jeweils ein Starthütchen aufstellen
- ▶ 10 Meter hinter einem Starthütchen eine Stange und 3 Meter vor dem anderen Starthütchen ein 1 Meter breites Hütchentor errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig.
- ▶ Der Spieler des Starthütchens hinter dem Hütchentor nimmt aus dem Hütchentor ins Dribbling mit und schießt.
- ▶ Der Spieler des Starthütchens vor der Stange umläuft die Stange, fordert ein Zuspiel vom nächsten Spieler und nimmt zum Torschuss an und mit.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

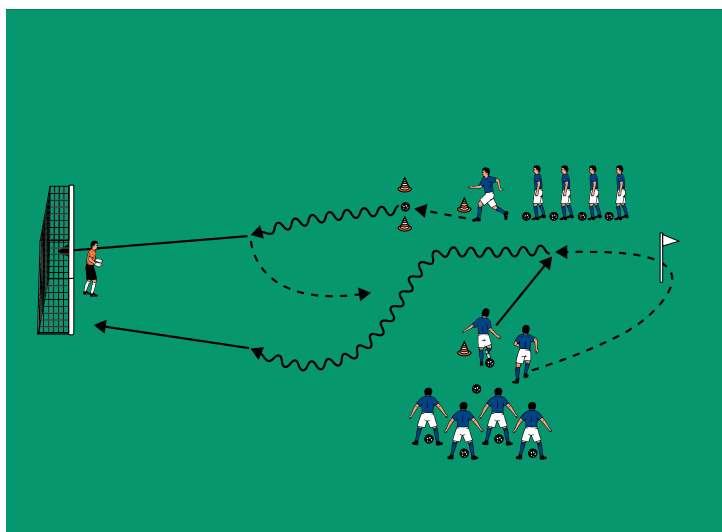
VARIATIONEN

- ▶ Spätestens mit dem dritten Kontakt schießen.
- ▶ Spätestens mit dem zweiten Kontakt schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler stimmen sich ab und starten selbstständig.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: DER ERSTE KONTAKT ENTSCHEIDET



HAUPTTEIL 2:

DOPPEL-TORSCHUSS MIT GEGNER

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau übernehmen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler starten gleichzeitig.
- ▶ Der Spieler des Starthütchens hinter dem Hütchentor nimmt aus dem Hütchentor ins Dribbling mit, schießt und wird Verteidiger.
- ▶ Der Spieler des Starthütchens vor der Stange umläuft die Stange, fordert ein Zuspiel vom nächsten Spieler und nimmt als Angreifer zum 1 gegen 1 auf das Tor mit.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

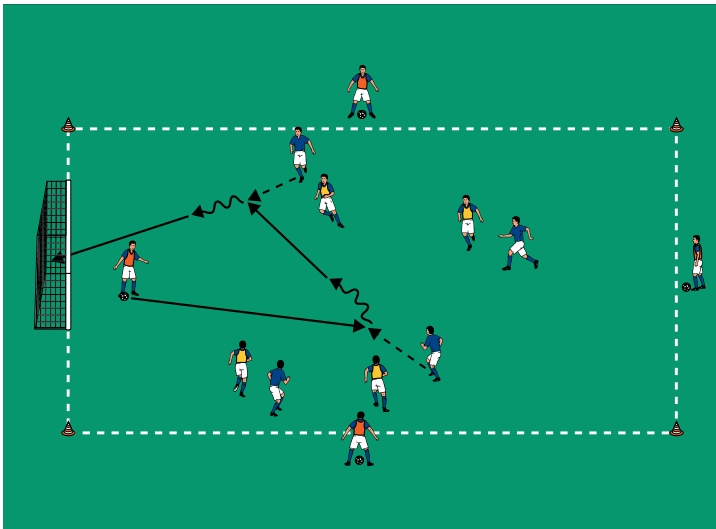
VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler, der zuerst schießt, bleibt Angreifer und erhält ein Zuspiel des anderen Spielers, der als Verteidiger zum 1 gegen 1 nachsetzt.
- ▶ 20 Meter mittig vor dem Tor ein 3 Meter breites Hütchentor aufstellen, auf das der Verteidiger nach Ballgewinn kontert.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Distanz der Stange zum Starthütchen so wählen, dass der Verteidiger zunächst ausreichend Zeit für einen zielgenauen Torschuss hat.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, greift er auch auf das Tor an.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: DER ERSTE KONTAKT ENTSCHIEDET



SCHLUSSTEIL:

ZUSPIEL-STATIONEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Feld markieren und auf einer Grundlinie ein Tor aufstellen
- ▶ 3 Teams bilden
- ▶ Ein Angriffs- und Abwehrteam im Feld postieren sowie die Spieler eines Zuspiel-Teams im Tor und auf den anderen Linien verteilen

ABLAUF

- ▶ Spiel im 4 gegen 4.
- ▶ Den ersten Ball spielt der Torhüter zu den Angreifern ein, anschließend spielt jeweils ein Zuspieler ein.
- ▶ Sobald jeder Zuspieler einen Ball eingespielt hat, wechseln die Teams Positionen und Aufgaben.
- ▶ Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Jeder Zuspieler hat zwei Bälle.
- ▶ Die Zuspieler wechseln die Positionen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mehrere komplette Durchgänge spielen.
- ▶ Die Zuspieler nummerieren, so dass sie nicht zwei Bälle gleichzeitig einspielen.