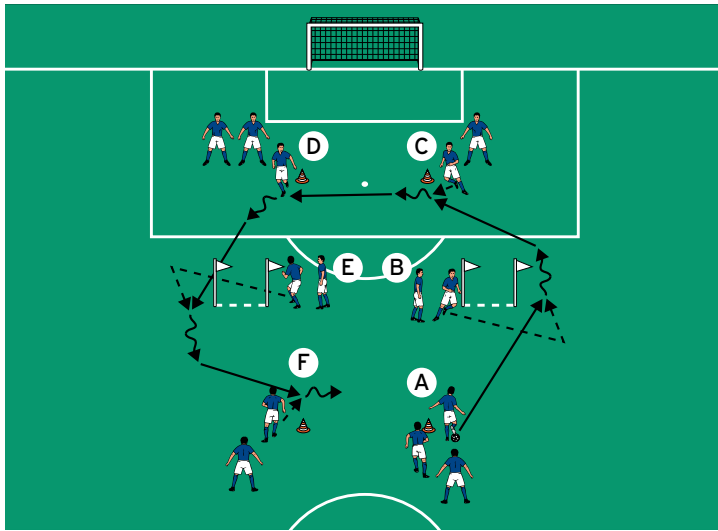


THEMA: DEN BALL UNTER GEGNERDRUCK SICHER KONTROLLIEREN



AUFWÄRMEN 1:

PASSEN UND MITNEHMEN

ORGANISATION

- ▶ Einen Passparcours mit Positionshütchen und Stangentoren aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt auf den um das Stangentor startenden B, der auf C weiterspielt.
- ▶ C passt auf D weiter.
- ▶ D passt auf den um das andere Stangentor startenden E, der auf F weiterspielt.
- ▶ F passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

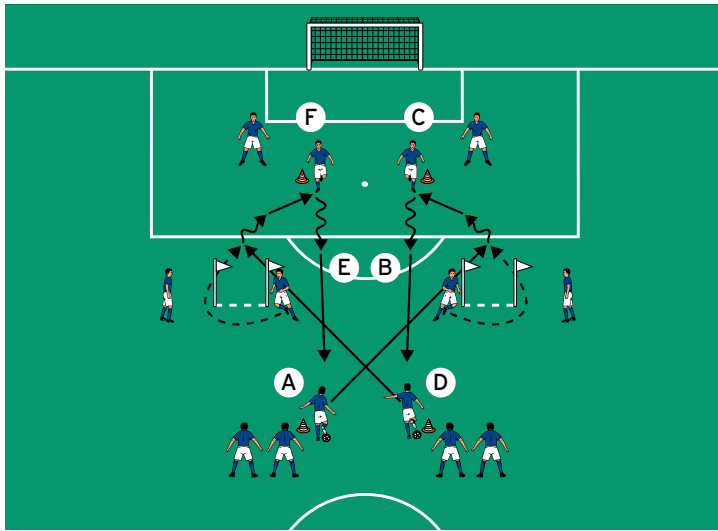
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben 1 Ball.
- ▶ Von F starten und die Spielrichtung wechseln.
- ▶ B und E nehmen durch die Stangentore an und mit.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ B und E müssen vor dem Zuspiel so nach außen diagonal entgegenkommen, dass sie in die Vorwärtsbewegung mitnehmen können.
- ▶ Auf präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers achten.
- ▶ Möglichst mit dem ersten Kontakt in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.

THEMA: DEN BALL UNTER GEGNERDRUCK SICHER KONTROLLIEREN



AUFWÄRMEN 2:

PASSEN, MITNEHMEN UND DRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Von A und D gleichzeitig starten.
- ▶ A und D passen diagonal auf die um die Stangen startenden B bzw. E, die vor dem Strafraum an- und mitnehmen und auf C bzw. F weiterleiten.
- ▶ Die Passempfänger dribbeln in den Halbkreis, passen zu den jeweils nächsten Spielern bei D bzw. A usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

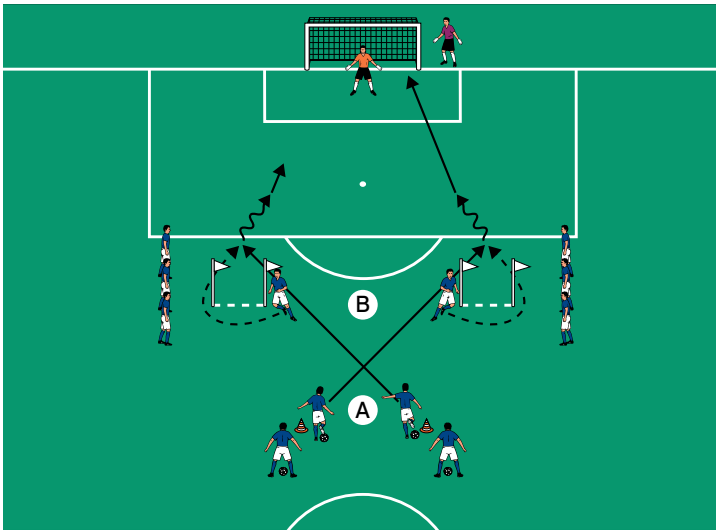
VARIATIONEN

- ▶ Abgesehen von C und F müssen alle Spieler mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ B und E müssen direkt auf C bzw. F weiterleiten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ B und E müssen sich so drehen, dass sie den Ball stets im Blick behalten.
- ▶ Auf präzise Pässe von A und D vor den Strafraum achten.

THEMA: DEN BALL UNTER GEGNERDRUCK SICHER KONTROLLIEREN



HAUPTTEIL 1:

PASSEN, MITNEHMEN UND SCHIESSEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Hütchen im Strafraum entfernen
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A und C haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A spielt diagonal auf den in die Tiefe startenden B, der das Zuspiel in den Strafraum mitnimmt und abschließt.
- ▶ Anschließend über die jeweils andere Seite spielen.
- ▶ Die Spieler tauschen nach jeder Aktion die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Nach einigen Schüssen die Seiten wechseln.

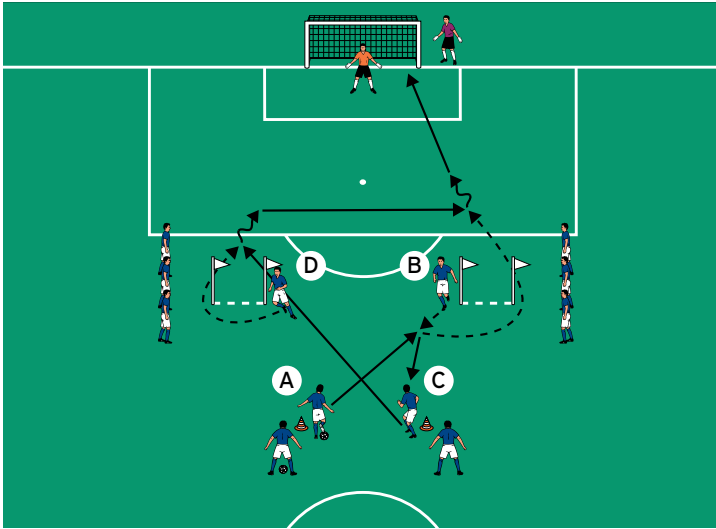
VARIATIONEN

- ▶ Vor dem Abschluss von B einen doppelten Doppelpass spielen.
- ▶ Der Spieler am jeweils anderen Stangentor läuft in den Strafraum mit und erhält abschließend einen Querpass von B zum Torabschluss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Passempfänger stets Blickkontakt zum Zuspieler halten.
- ▶ Mit dem ersten Kontakt in den Strafraum mitnehmen und sofort zielstrebig abschließen.

THEMA: DEN BALL UNTER GEGNERDRUCK SICHER KONTROLLIEREN



HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSS NACH FINALEM QUERPASS

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A spielt auf B, der auf C prallen lässt.
- ▶ C passt in den Lauf von D, der in den Strafraum mitnimmt.
- ▶ Gleichzeitig umläuft B das Stangentor in den Strafraum und erhält den Querpäss von D.
- ▶ B nimmt kurz an und mit und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.

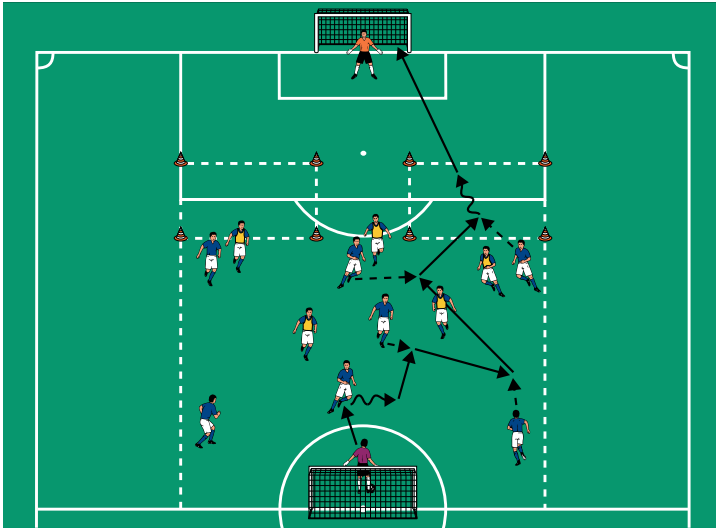
VARIATIONEN

- ▶ Über die jeweils andere Seite spielen.
- ▶ Die Passkombination im Direktspiel ausführen.
- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen bzw. schießen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Den Zuspielen mit Tempo entgegenstarten.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: DEN BALL UNTER GEGNERDRUCK SICHER KONTROLLIEREN



SCHLUSSTEIL:

BALLMITNAHME IN DER ZIELZONE

ORGANISATION

- ▶ Ein 50 x 40 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ 2 Zielfelder errichten
- ▶ 7 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Das Überzahlteam versucht, einen Mitspieler in der Zielzone anzuspielen, der in Richtung Gegner-Tor an- und mitnimmt und abschließt.
- ▶ Die Verteidiger dürfen die Zielzonen nicht betreten.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- ▶ 2 Teams zu je 6 Spielern bilden und in Gleichzahl spielen.
- ▶ Je 1 Verteidiger darf in den Zielzonen verteidigen.
- ▶ Die Zielzonen entfernen und zum Schluss freispiel lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit dem ersten Kontakt stets in Richtung Gegner-Tor an- und mitnehmen.
- ▶ Präzise Zuspiele in die Tiefe (Zielfelder) fordern.
- ▶ Mit Abseits spielen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!