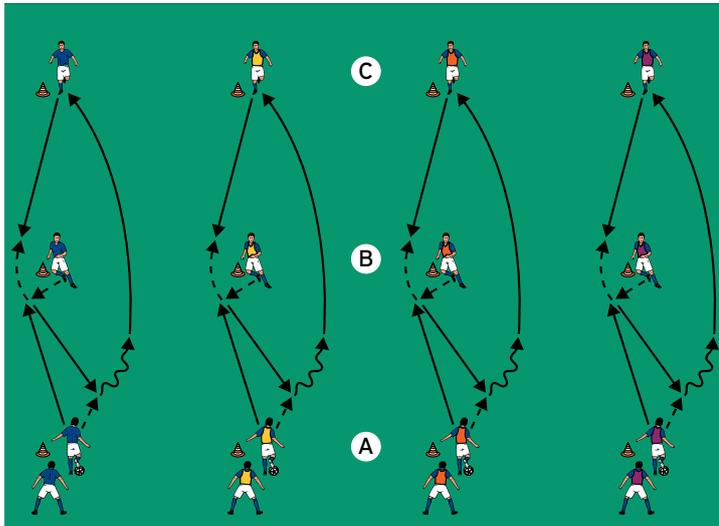


THEMA: DIE AN- UND MITNAHME IN SPIELFORMEN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

KONTROLL-PENDEL

ORGANISATION

- ▶ 4 Parcours errichten
- ▶ 4 Gruppen bilden und jeweils den Parcours zuweisen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Die Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A spielt einen Doppelpass mit B und spielt dann einen Flugball auf C.
- ▶ C kontrolliert das Zuspiel, spielt einen Doppelpass mit B, spielt anschließend einen Flugball zurück auf A usw.
- ▶ Nach 2 Durchgängen rücken alle Spieler eine Position weiter.

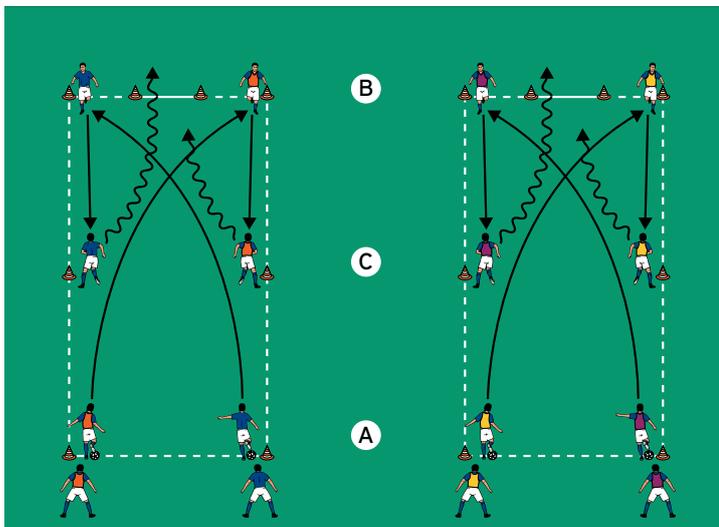
VARIATIONEN

- ▶ B muss jeweils mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe schafft in 1 Minute die meisten Durchgänge?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Außenspieler sollen die Zuspiele so kontrollieren, dass sie möglichst mit dem zweiten Kontakt weiterspielen können.
- ▶ Erst nach Beendigung der vollständigen Aktion zur jeweils nächsten Positioniterrücken.

THEMA: DIE AN- UND MITNAHME IN SPIELFORMEN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

SCHNELLE BALLABLAGE

ORGANISATION

- ▶ Die Gruppen beibehalten
- ▶ 2 Felder mit je 1 Hütchenlinie markieren
- ▶ Je 2 Gruppen pro Feld
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Die Spieler auf der Grundlinie gegenüber von der Hütchenlinie haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando spielen die Startspieler A einen Flugball auf B.
- ▶ B nimmt kurz an und legt auf C ab.
- ▶ C dribbelt abschließend über die Hütchenlinie.
- ▶ Der Spieler, der die Hütchenlinie zuerst überdribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Nach jeder Aktion rücken alle Spieler jeweils eine Position weiter.

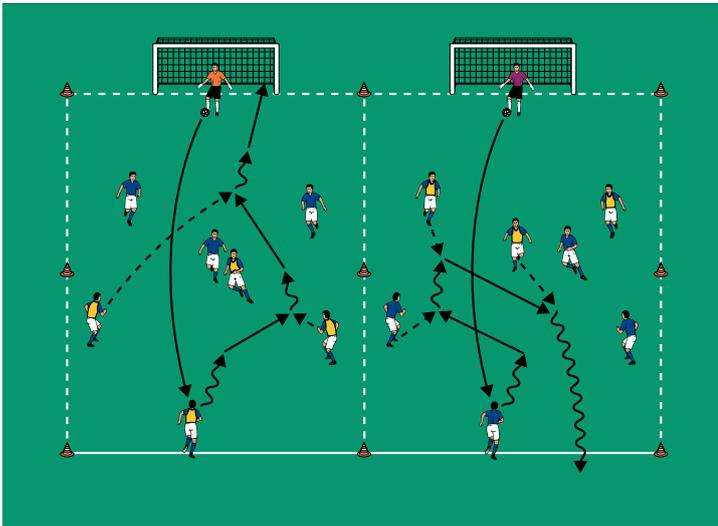
VARIATIONEN

- ▶ C muss eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ A muss den Flugball aus dem Dribbling spielen.
- ▶ Nach 2 kompletten Durchgängen die Duelle wechseln.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ B muss das Zuspiel möglichst schnell am Boden kontrollieren, um den Ball erneut spielfähig zu machen.
- ▶ Die Ballkontrolle ist somit häufig die entscheidende Aktion in diesem Wettbewerb.

THEMA: DIE AN- UND MITNAHME IN SPIELFORMEN TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

FLUGBALL-ERÖFFNUNG I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 1 Tor mit Torhüter und 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Angreifer und Verteidiger benennen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter mit einem Flugball auf den Angreifer auf der Hütchenlinie die Aktion.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und dribbelt ins Feld.
- ▶ Die Angreifer versuchen, im 4 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so müssen sie über die gegenüberliegende Grundlinie aus dem Feld dribbeln.

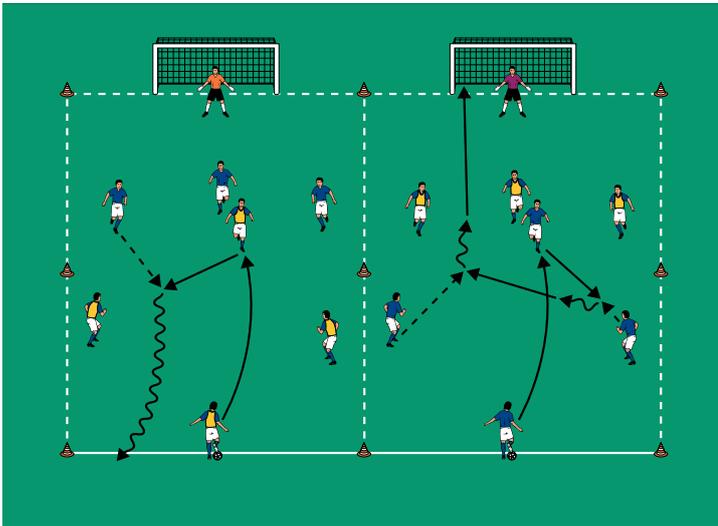
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 15 Sekunden abgeschlossen haben.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Angreiferteam erzielt zuerst 1 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Angreifer auf der Hütchenlinie kann das Zuspiel des Torhüters ohne direkten Druck eines Gegenspielers an- und mitnehmen.
- ▶ Die Annahme sollte möglichst direkt nach vorne ins Feld erfolgen, so dass er mit dem zweiten Kontakt sofort in die Bewegung mitnehmen kann.
- ▶ Die Positionen der Spieler regelmäßig wechseln.

THEMA: DIE AN- UND MITNAHME IN SPIELFORMEN TRAINIEREN



HAUPTTEIL 2:

FLUGBALL-ERÖFFNUNG II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt starten die Spieler auf der Grundlinie die Aktion mit einem Flugball auf den zentralen Angreifer.
- ▶ Anschließend 4 gegen 3 bis zum Torabschluss.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie erneut über die gegenüberliegende Grundlinie.

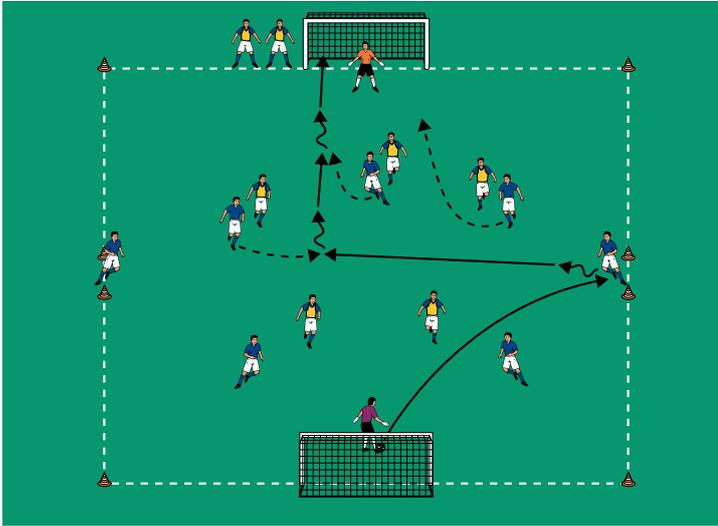
VARIATIONEN

- ▶ Halbhoch zuspelen, so dass der Angreifer den Ball mit dem Oberschenkel kontrollieren kann.
- ▶ Eine Zuspelzone markieren, die der Verteidiger zunächst nicht betreten darf, damit der Passempfänger ungestört kontrollieren kann.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt zuerst 1 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Vergleich zur vorangegangenen Spielform erfolgt die An- und Mitnahme des Zuspiels nun unter Gegnerdruck.
- ▶ Der Passgeber kann sofort nach dem Zuspiel ins Feld nachrücken und so die Überzahlsituation herstellen.
- ▶ Der zentrale Angreifer darf das Zuspiel jedoch nicht direkt prallen lassen.

THEMA: DIE AN- UND MITNAHME IN SPIELFORMEN TRAINIEREN



SCHLUSSTEIL:

FLEXIBLE ANSPIELER

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit Toren errichten
- ▶ An den Seiten 2 Anspielersonnen markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 2 Anspieler
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht
- ▶ Die Anspieler von Blau in den Zonen postieren
- ▶ Die Anspieler von Gelb pausieren außerhalb

ABLAUF

- ▶ Der Torhüter der Angreifer startet die Aktion mit einem Flugball auf einen Anspieler.
- ▶ Dieser nimmt ins Feld an und versucht, im 6 gegen 5 auf das gegenüberliegende Tor abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie direkt auf das jeweils andere Tor.
- ▶ Nach jeweils 5 Minuten das Angriffsrecht tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler dürfen nicht ins Feld dribbeln.
- ▶ Die Anspielersonnen entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler können die hohen Zuspiele des Torhüters ungestört kontrollieren.
- ▶ Außer durch Flugbälle des Torhüters können die Anspieler auch regulär in den Spielaufbau eingebunden werden.
- ▶ In diesem Fall müssen sie jedoch im Direktspiel agieren.