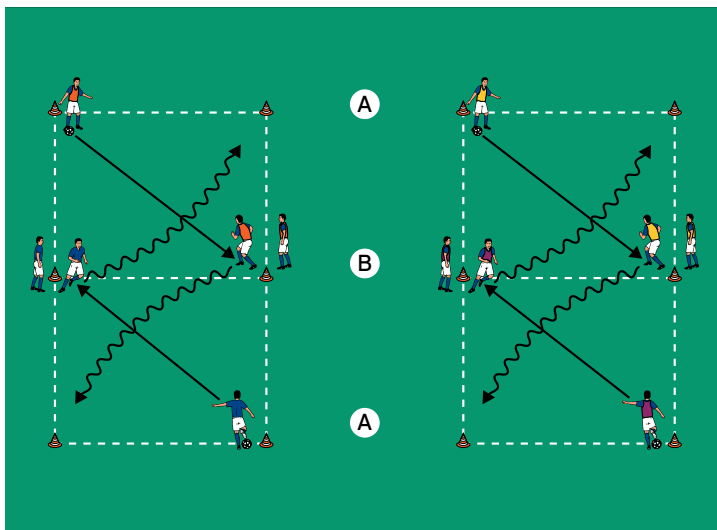


THEMA: TRAINING DES 'ERSTEN KONTAKTS'



AUFWÄRMEN 1:

PARALLEL-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder errichten
- ▶ 4 Mannschaften bilden
- ▶ Je 2 Teams pro Feld aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Startspieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A passt scharf und flach zu B, der in die Bewegung mitnimmt und das freie Hütchen umdribbelt.
- ▶ Von hier startet er die nächste Aktion mit einem Pass auf B, der nun das andere, frei gewordene Hütchen umdribbeln muss usw.

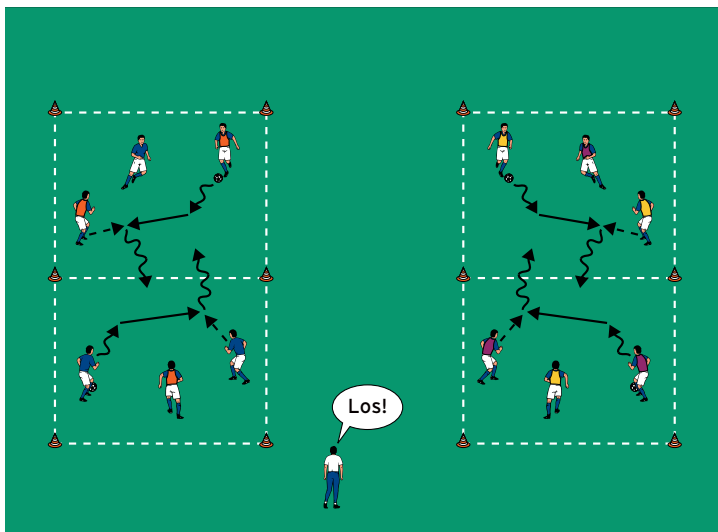
VARIATIONEN

- ▶ B muss eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft schafft in 2 Minuten die meisten Seitenwechsel?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ A wechselt nach dem Abspiel jeweils auf Position B und macht hierdurch das Hütchen frei.
- ▶ Dabei muss er darauf achten, dass er die Aktion der anderen Gruppe nicht behindert.
- ▶ B soll jeweils mit dem ersten Kontakt in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.

THEMA: TRAINING DES 'ERSTEN KONTAKTS'



AUFWÄRMEN 2:

SCHNELLER FELDERWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ In jedem Feld die Mittellinie markieren
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich zunächst frei in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando passt der Ballbesitzer zu seinem Mitspieler, der über die Mittellinie dribbelt und zum dritten Mitspieler in der anderen Feldhälfte passt.
- ▶ Der Passempfänger dribbelt ebenfalls in die andere Feldhälfte, passt zum freien Mitspieler usw.
- ▶ Welche Mannschaft schafft in 1 Minute die meisten Felderwechsel?

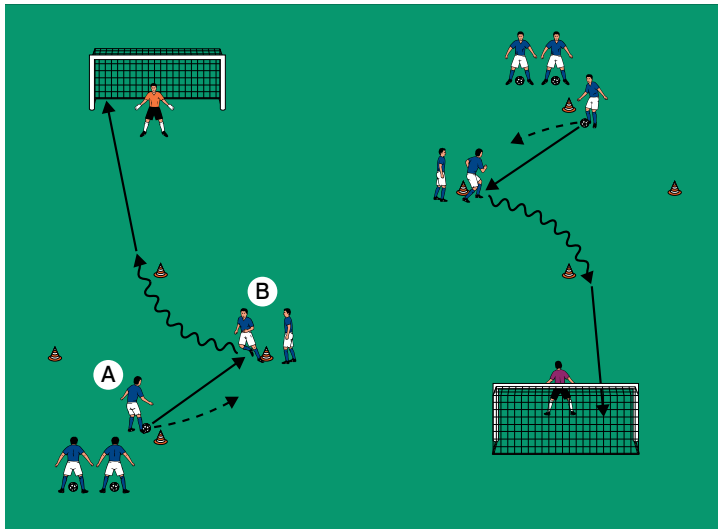
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen vor dem Wechsel ins andere Feld eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Den Wettbewerb variieren: Welche Mannschaft schafft zuerst 10 Felderwechsel?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aktionszeit pro Durchgang ist aufgrund der hohen Intensität bewusst kurz gehalten.
- ▶ Durch den Wettbewerb sind trotzdem zahlreiche Ballan- und -mitnahmen in die neue Bewegungsrichtung garantiert.

THEMA: TRAINING DES 'ERSTEN KONTAKTS'



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLE MITNAHME I

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern diagonal versetzt gegenüber aufstellen
- ▶ Mit Hütchen Positionen markieren
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A passt flach und scharf zu B, der mit dem ersten Kontakt in Richtung Tor an- und mitnimmt und von hinter dem Schusshütchen abschließt.
- ▶ Nach der Aktion wechselt B zum anderen Tor und A rückt eine Position weiter.

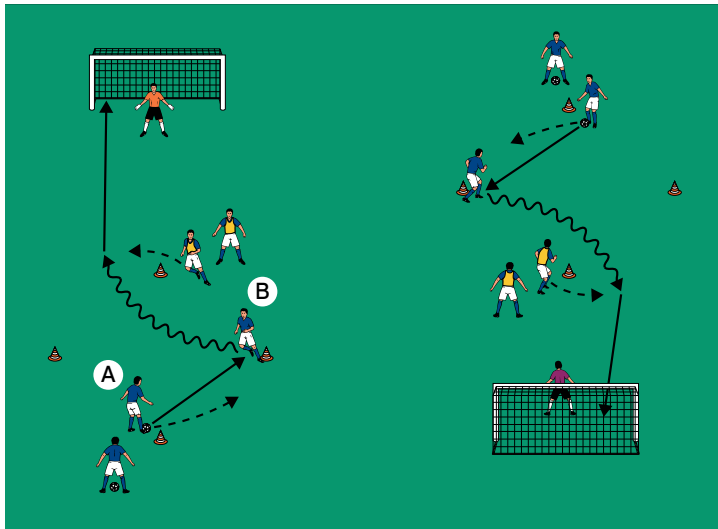
VARIATIONEN

- ▶ Über die jeweils andere Seite spielen.
- ▶ 2 Teams bilden und einen Teamwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?
- ▶ Die Aktion auf ein Trainerkommando starten: Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält einen Zusatzpunkt für die Teamwertung.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler das Spieltempo kontinuierlich steigern.
- ▶ Zum Ende der Übung sollten die Aktionen ohne Gegnerdruck mit höchstmöglichem Tempo ablaufen.
- ▶ Darunter darf die technische Präzision jedoch nicht leiden.
- ▶ Die Spieler sollten die Aktionen zudem abwechselnd mit beiden Füßen ausführen. Entsprechend nach einer Weile auch über die jeweils andere Seite spielen (siehe Variationen).

THEMA: TRAINING DES 'ERSTEN KONTAKTS'



HAUPTTEIL 2:

SCHNELLE MITNAHME II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 4 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt versucht B, den Verteidiger im 1 gegen 1 auszuspielen und auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Nach der Aktion wechselt B zum anderen Tor.

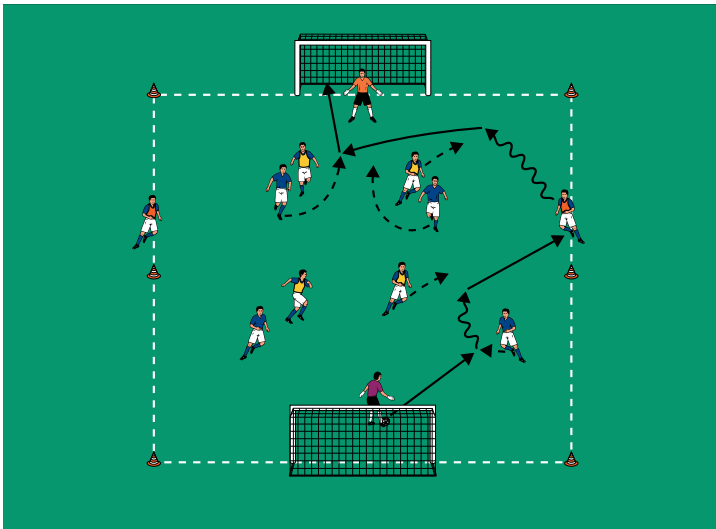
VARIATIONEN

- ▶ Den Abstand der Verteidiger variieren.
- ▶ Treffer, die mit dem schwachen Fuß erzielt werden, zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger dürfen erst mit dem Zuspiel vom Hütchen starten.
- ▶ Somit muss B unter leichtem Gegnerdruck an- und mitnehmen.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: TRAINING DES 'ERSTEN KONTAKTS'



SCHLUSSTEIL:

4 PLUS 2 GEGEN 4

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 2 Anspieler bestimmen und an den Seitenlinien aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter der Angreifer gestartet.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, einen der Anspieler an den Seitenlinien anzuspielen.
- ▶ Gelingt dies, so kann dieser zum 5 gegen 4 ins Feld dribbeln.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.
- ▶ Anschließend das Angriffsrecht tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Treffer, die durch einen Anspieler erzielt werden, zählen doppelt.
- ▶ Nach dem Dribbling des Anspielers ins Feld müssen die Angreifer innerhalb von 20 Sekunden abgeschlossen haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Abschlusspiel soll weitestgehend frei ablaufen.
- ▶ Die Anspieler können jeweils nur von den Angreifern eingebunden werden.
- ▶ Durch das Dribbling der Anspieler ins Feld kommen die bekannten Aktionen aus dem Hauptteil auch im Abschlusspiel zur Anwendung.
- ▶ Die Anspieler regelmäßig wechseln.