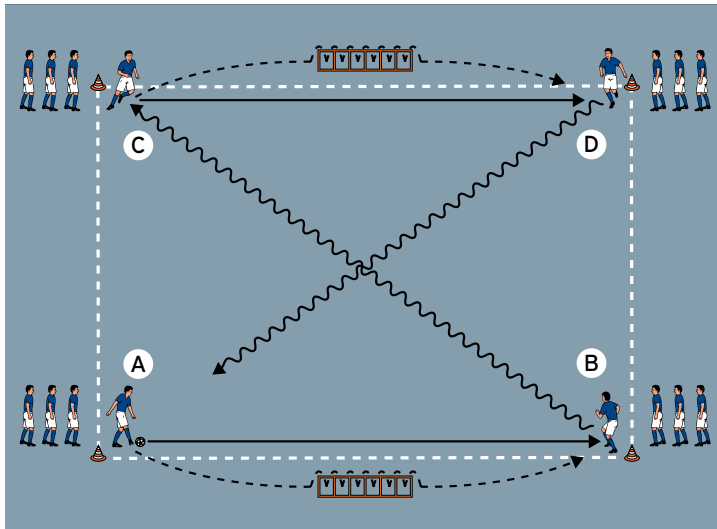


## THEMA: GESCHICKT SPRINGEN, DRIBBELN, PASSEN UND SCHIESSEN



### AUFWÄRMEN 1:

## GESCHICKT DRIBBELN UND PASSEN

### ORGANISATION

- ▶ Ein Feld markieren
- ▶ Neben den Seitenlinien 2 Koordinationsleitern auslegen
- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ A passt zu B und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ B dribbelt diagonal zu C und übergibt hier den Ball.
- ▶ C passt zu D und durchläuft ebenfalls die Koordinationsleiter.
- ▶ D dribbelt abschließend zu A usw.
- ▶ Die Spieler rücken jeweils eine Position weiter

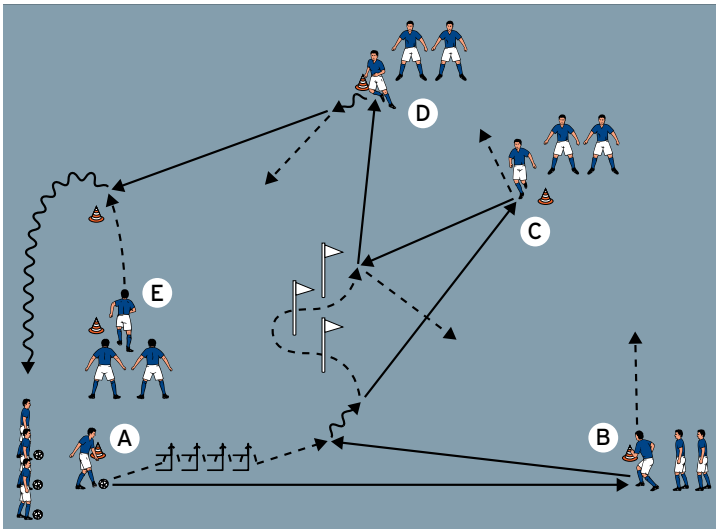
### VARIATIONEN

- ▶ In der Koordinationsleiter verschiedene Laufaufgaben stellen (z. B. ein-/beidbeinig hüpfen, seitlich oder rückwärts laufen usw.).
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln und passen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Pässe in den Fuß des Mitspielers spielen.
- ▶ Darauf achten, dass B und D sofort ins Dribbling an- und mitnehmen.
- ▶ Auf eine korrekte Durchführung der koordinativen Übungen achten.

## THEMA: GESCHICKT SPRINGEN, DRIBBELN, PASSEN UND SCHIESSEN



### AUFWÄRMEN 2:

## TECHNIKPARGOURS MIT SPRÜNGEN

### ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours mit Minihürden, Stangen und Hütchen aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die ersten beiden Spieler bei A haben je 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Mit 2 Bällen sofort nacheinander starten: A passt zu B und überspringt die Minihürden.
- ▶ B lässt das Zuspiel prallen, so dass A zu C passen kann.
- ▶ Anschließend umläuft A die Stangen.
- ▶ C lässt das Zuspiel prallen, so dass A auf D weiterleiten kann.
- ▶ D spielt zum entgegenkommenden E, der kurz an- und mitnimmt, zu A dribbelt und den Ball dort an den jeweils nächsten Spieler übergibt.
- ▶ Jeder Spieler rückt jeweils eine Station weiter.

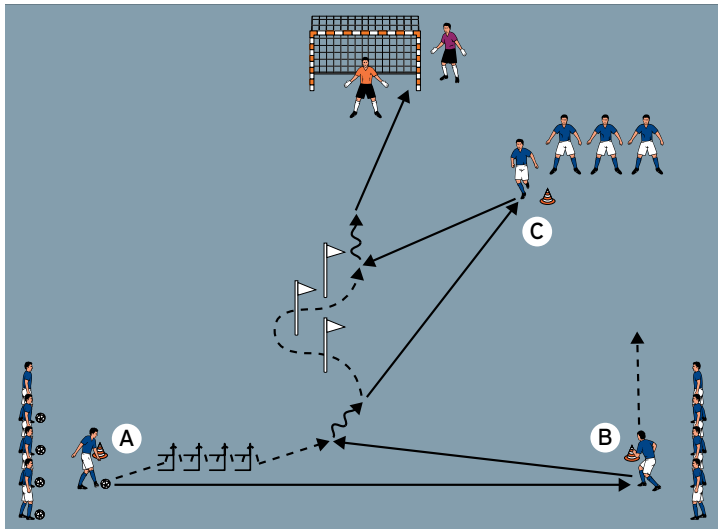
### VARIATIONEN

- ▶ A umdribbelt die Stangen, bevor er zu C passt.
- ▶ Von A und D gleichzeitig starten.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ In offener Stellung agieren und jeweils Blickkontakt zum nächsten Passemphänger aufnehmen.

## THEMA: GESCHICKT SPRINGEN, DRIBBELN, PASSEN UND SCHIESSEN



### HAUPTTEIL 1:

## GESCHICKLICHKEITS- TORSCHUSS

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Positionshütchen bei D und E entfernen
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie hinter dem Parcours 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt nimmt A den Rückpass von C nach dem Umlaufen der Stangen in Richtung Tor an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Alle Spieler rücken nach jeder Aktion eine Position weiter.

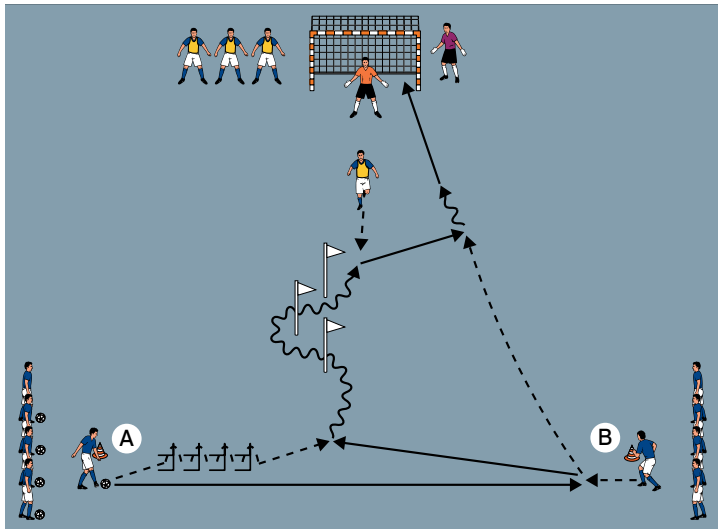
### VARIATIONEN

- ▶ Den Parcours in beiden Feldhälften aufbauen und auf 2 Tore gleichzeitig spielen.
- ▶ Einen zusätzlichen Wandspieler auf der Grundlinie neben dem Tor postieren. A muss den Wandspieler vor dem Torabschluss anspielen und erhält daraufhin eine Passauflage zum Direktschuss.
- ▶ Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein maximales Tempo in den Aktionen achten.
- ▶ Präzise Passablagen von B und C fordern.
- ▶ Zielstrebig abschließen.

## THEMA: GESCHICKT SPRINGEN, DRIBBELN, PASSEN UND SCHIESSEN



### HAUPTTEIL 2:

## GESCHICKLICHKEITS-ÜBERZAHL

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Das Positionshütchen von C entfernen
- ▶ Verteidiger bestimmen
- ▶ 1 Verteidiger vor dem Tor postieren
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt umdribbelt A nach dem Rückpass von B die Stangen.
- ▶ Gleichzeitig läuft B mit vor das Tor.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im 2 gegen 1 gegen den Verteidiger auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Anschließend tauschen die beiden Angreifer die Positionen und Aufgaben.

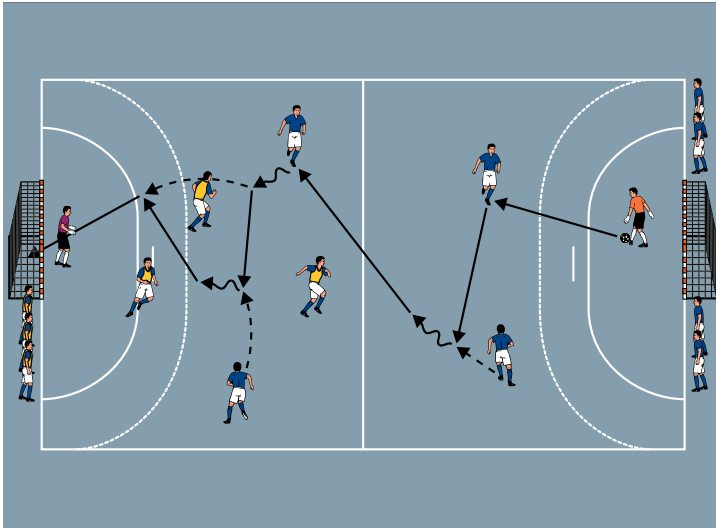
### VARIATIONEN

- ▶ Über die jeweils andere Seite spielen.
- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 15 Sekunden abgeschlossen haben.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die 2-gegen-1-Überzahl mit höchstmöglichem Tempo ausspielen.
- ▶ Darauf achten, dass die beiden Angreifer die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Zielstrebig abschließen.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

## THEMA: GESCHICKT SPRINGEN, DRIBBELN, PASSEN UND SCHIESSEN



### SCHLUSSTEIL:

## ÜBERZAHLANGRIFFE MIT WECHSELNDEN TEAMS

### ORGANISATION

- ▶ Das Hallenfeld als Spielfeld markieren
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen
- ▶ 4 Angreifer und 3 Verteidiger im Feld postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb

### ABLAUF

- ▶ 4 gegen 3 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Jeder Angriff wird vom Torhüter der Angreifer aus gestartet.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Nach jedem Tor sofort die Teams wechseln.

### VARIATIONEN

- ▶ Nach jeweils 1 Minute die Teams wechseln.
- ▶ 3 Teams bilden: 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern. 2 Teams agieren mit je 1 Wechselspieler.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- ▶ Die Ballbesitzer sollen die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.