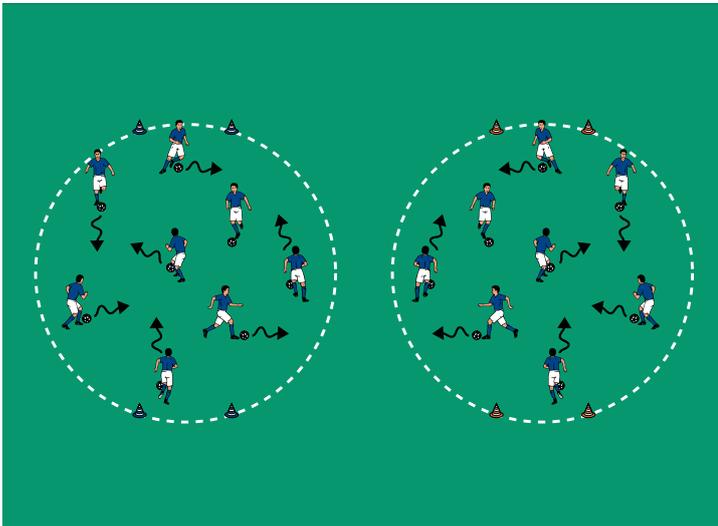


THEMA: DIE GRUNDTECHNIKEN IM SPIEL TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN IN KREISEN

ORGANISATION

- ▶ 2 Kreise mit einem Durchmesser von je 20 Metern errichten
- ▶ Gegenüber je 2 Hütchentore abstecken
- ▶ 2 feste Gruppen zu je 8 Spielern bilden und jeweils den Kreisen zuweisen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln in den Kreisen frei umher.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln sie zu einem Hütchen, so dass an jedem Hütchen 2 Spieler stehen.
- ▶ Anschließend dribbeln sie zurück ins Feld usw.

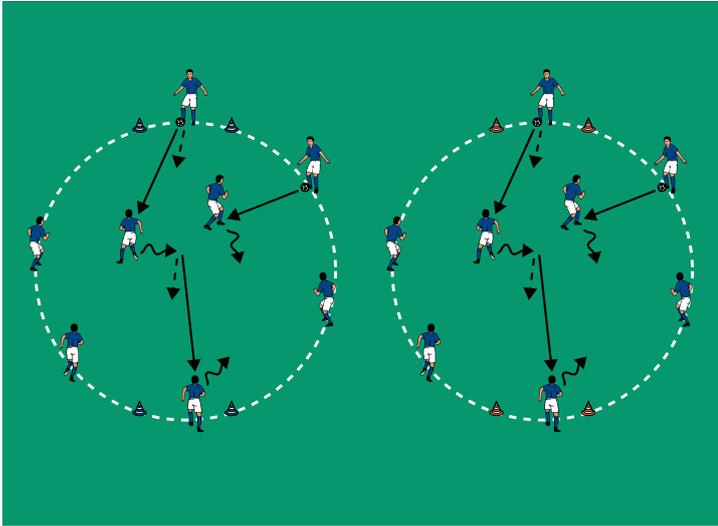
VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchen kreuzförmig anordnen.
- ▶ Je Kreis 8 Hütchen aufstellen, so dass sich jeder Spieler ein freies Hütchen suchen muss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Eine enge Ballführung beim Dribbling fordern.
- ▶ Verschiedene Dribbelarten vorgeben.
- ▶ Wer in jedem Kreis zuletzt am Hütchen ist, muss eine 'Strafaufgabe' absolvieren (z. B. 5 Liegestütze).

THEMA: DIE GRUNDTECHNIKEN IM SPIEL TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

PASSEN UND MITNEHMEN IN KREISEN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen weiter verwenden
- ▶ Je 6 Spieler auf dem Kreis und 2 Spieler im Feld aufstellen
- ▶ 2 Außenspieler pro Feld haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die beiden zentralen Spieler fordern ein Zuspiel von den Ballbesitzern auf den Kreislinien.
- ▶ Die Ballbesitzer passen den Innenspielern zu, die das Zuspiel kontrollieren und zu einem anderen Außenspieler weiterleiten.
- ▶ Nach jeder Aktion tauschen die Innenspieler sofort mit den jeweiligen Passgebern von außen die Positionen und Aufgaben.

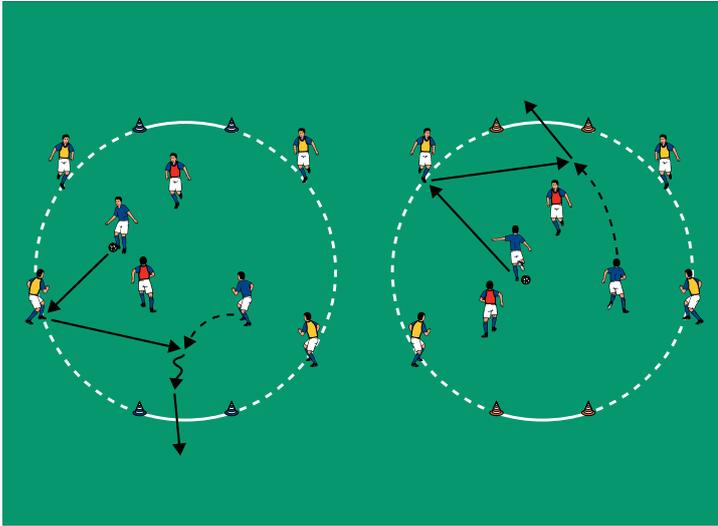
VARIATIONEN

- ▶ 3 Spieler im Zentrum postieren.
- ▶ Die zentralen Spieler lassen noch einmal prallen und nehmen erst das zweite Zuspiel zu einem anderen Außenspieler an und mit.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stramme Zuspiele in den Fuß des Mitspielers fordern.
- ▶ Den Zuspielen als Innenspieler nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- ▶ Die Zuspiele möglichst mit dem ersten Kontakt sofort in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.

THEMA: DIE GRUNDTECHNIKEN IM SPIEL TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

2 PLUS 4 GEGEN 2 AUF 2 HÜTCHENTORE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Je 4 neutrale Wandspieler bestimmen und auf den Kreislinien aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler in den Kreisen auf 2 Teams aufteilen

ABLAUF

- ▶ 2 plus 4 gegen 2 auf die Hütchentore.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die neutralen Wandspieler jeweils einbeziehen.
- ▶ Diese müssen jedoch im Direktspiel agieren.

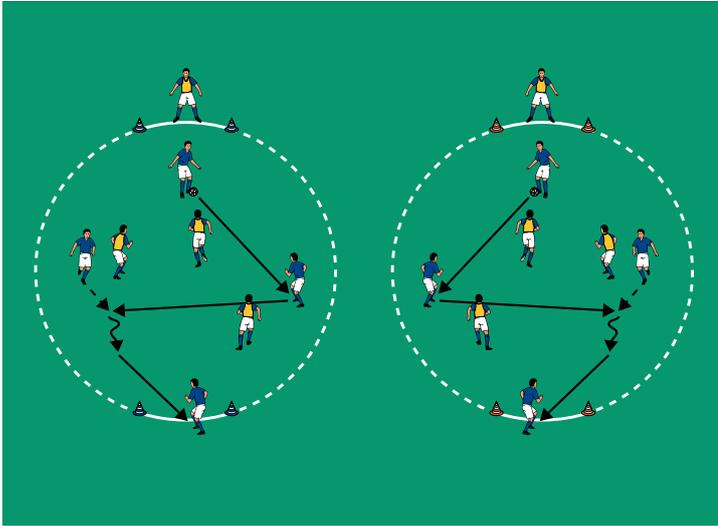
VARIATIONEN

- ▶ Die Tore müssen durchdribbelt werden.
- ▶ Das Team, das einen Treffer erzielt hat, bleibt in Ballbesitz und wechselt sofort die Spielrichtung.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass sich die Wandspieler stets aktiv anbieten und nicht nur auf den Kreislinien stehen.
- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- ▶ Im Zentrum die Überzahl durch die Wandspieler sofort zielstrebig in Richtung Hütchentor nutzen.
- ▶ Die Wandspieler regelmäßig wechseln.

THEMA: DIE GRUNDTECHNIKEN IM SPIEL TRAINIEREN



HAUPTTEIL 2:

'SPIEL ÜBER DEN DRITTEN' MIT WANDSPIELERN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen weiter verwenden
- ▶ Pro Feld 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt einen Wandspieler hinter dem gegenüberliegenden Hütchentor

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 im Feld.
- ▶ Der gegenüberliegende Wandspieler darf erst nach einem 'Spiel über den Dritten' (Zuspiel auf einen Mitspieler, der direkt zum anderen Mitspieler weiterleitet) angespielt werden.
- ▶ Gelingt der abschließende Pass zum Wandspieler, so erhält das erfolgreiche Team 1 Punkt.

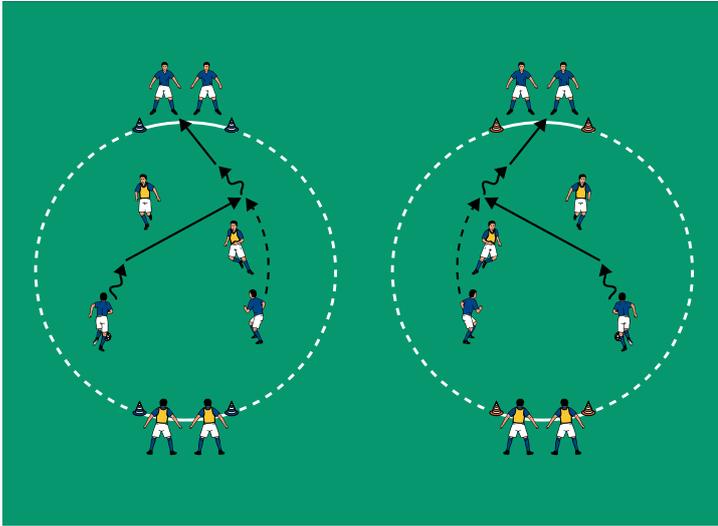
VARIATIONEN

- ▶ Gültige Treffer sind auch ohne vorheriges 'Spiel über den Dritten' möglich. Allerdings zählen Pässe zum Wandspieler nach einem 'Spiel über den Dritten' doppelt.
- ▶ 3 gegen 3 im Feld ohne die Zusatzregel 'Spiel über den Dritten'.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In dieser Spielform verbleiben die Wandspieler nur an einer Stelle des Kreises (hinter den Hütchentoren).
- ▶ Die Zusatzregel 'Spiel über den Dritten' akzentuiert zudem das Zusammenspiel der Ballbesitzer im Feld.
- ▶ Die Wandspieler regelmäßig wechseln.

THEMA: DIE GRUNDTECHNIKEN IM SPIEL TRAINIEREN



SCHLUSSTEIL:

2 GEGEN 2 AUF ZIELSPIELER

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Pro Team 2 Spieler im Feld sowie die anderen beiden hinter dem jeweils gegenüberliegenden Hütchentor postieren

ABLAUF

- ▶ 2 gegen 2 im Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen jeweils, einen der eigenen Zielspieler hinter dem gegenüberliegenden Hütchentor anzuspielen.
- ▶ Gelingt dies, so wechseln die Zielspieler des erfolgreichen Teams sofort mit den eigenen Innenspielern die Positionen und Aufgaben.

VARIATIONEN

- ▶ In beiden Kreisen je 4 Spielerpaare bilden: 2 gegen 2 auf die Hütchentore.
- ▶ In beiden Feldern je ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gezielt in Richtung Gegner-Tor kombinieren.
- ▶ Im Angriff die beiden Verteidiger möglichst weit auseinanderziehen, um den Passweg durch das Zentrum zu öffnen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!