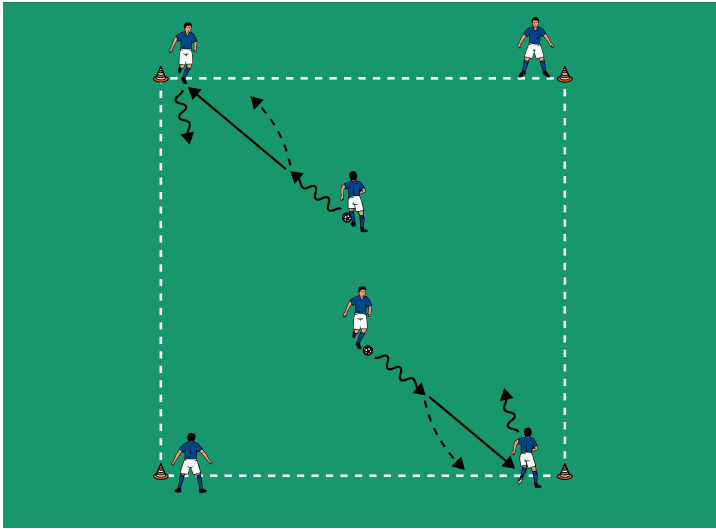


THEMA: FERIENTRAINING MIT KLEINEN GRUPPEN



AUFWÄRMEN 1:

PASSSPIEL-FELD

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Hütchenfeld markieren
- ▶ An jedem Hütchen einen Spieler ohne Ball und im Feld 2 Spieler mit Ball postieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler mit Ball dribbeln im Feld, passen zu einem freien Spieler an einem Hütchen und laufen ihrem Zuspiel nach.
- ▶ Der angespielte Spieler nimmt den Ball ins Feld an und mit.

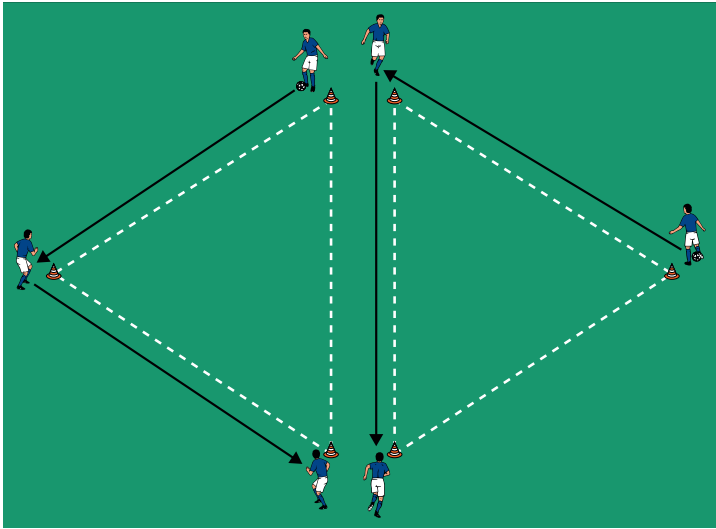
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links passen.
- ▶ Mit 2 Ballkontakten spielen.
- ▶ Den Ball prellen und per Volley zuspielen.
- ▶ Den Ball prellen und per Dropkick zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen darauf achten, dass niemals 2 Bälle gleichzeitig zu einem Spieler gepasst werden.
- ▶ Nach der Ballmitnahme den Ball nicht zum gleichen Hütchen zurückspielen.
- ▶ Die Bälle nur bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspielen.

THEMA: FERIENTRAINING MIT KLEINEN GRUPPEN



AUFWÄRMEN 2:

PASSSPIEL-DREIECKE

ORGANISATION

- ▶ 2 Hütchendreiecke (Seitenlänge: 15 Meter) nebeneinander markieren
- ▶ Die Spieler an die Hütchen verteilen
- ▶ Ein Spieler in jedem Hütchendreieck hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler mit Ball versuchen mit einem Pass im Uhrzeigersinn das nächste Hütchen zu treffen.
- ▶ Jeder Treffer am nächsten Hütchen ergibt einen Punkt.
- ▶ Welcher Spieler sammelt zuerst 5 Punkte?

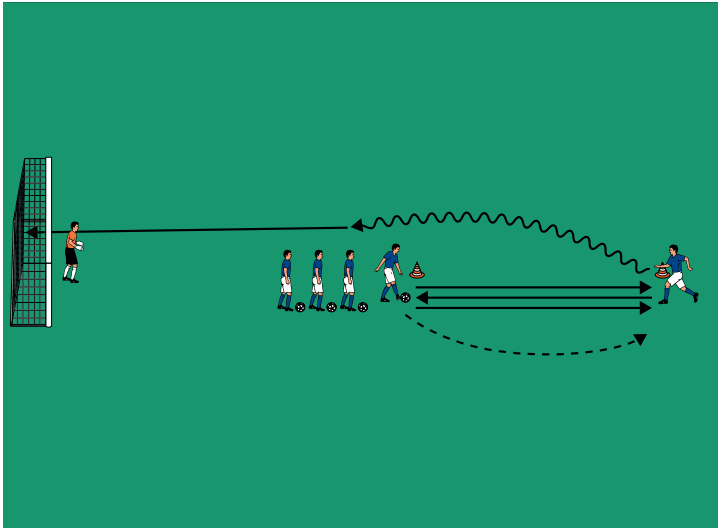
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links passen.
- ▶ Den Ball mit der Hand rollen.
- ▶ Die Spieler rollen den Ball mit der Hand rückwärts durch die gegrätschten Beine.
- ▶ Richtungswechsel: Im Gegenuhrzeigersinn spielen.
- ▶ Die Spieler können die Passrichtung im/gegen den Uhrzeigersinn frei entscheiden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen vom eigenen Hütchen aus passen.
- ▶ Gespielte Bälle dürfen nicht vor dem Hütchen aufgehalten werden.
- ▶ Jeder Spieler zählt seine Treffer laut mit, so dass der Spielstand immer allen Spielern bekannt ist.
- ▶ Als Trainer mit Bällen mittig zwischen den Hütchendreiecken postieren, um alle Spieler beobachten und verspielte Bälle schnell ersetzen zu können.

THEMA: FERIENTRAINING MIT KLEINEN GRUPPEN



HAUPTTEIL 1:

DREIER-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ 15 Meter vor einem Tor mit Torhüter 2 Starthütchen im Abstand von 10 Metern gegenüber aufstellen
- ▶ Einen Spieler ohne Ball an das torferne Hütchen, alle anderen Spieler mit Ball am tornahen Hütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler mit Ball spielt mit dem Spieler am torfernen Hütchen 3 Pässe.
- ▶ Den dritten Pass nimmt der Passempfänger seitlich zum Tor an und mit und schließt ab.
- ▶ Der Passgeber läuft seinem letzten Pass zum torfernen Hütchen nach und startet sofort den nächsten Durchgang.

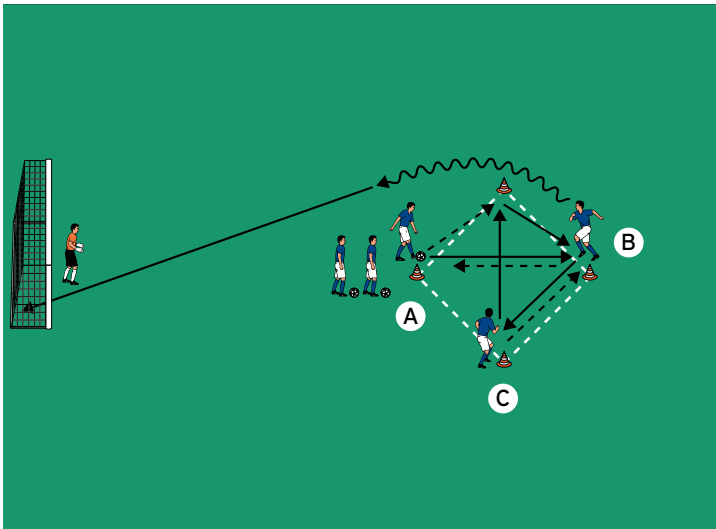
VARIATIONEN

- ▶ Den Durchgang bereits nach dem ersten Zuspiel starten.
- ▶ Der Trainer sagt jeweils eine ungerade Zahl Pässe an, welche die Spieler spielen.
- ▶ Nur mit rechts/links passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Alle Pässe, falls möglich, direkt spielen.
- ▶ Spätestens mit dem dritten, besser aber bereits mit dem zweiten Ballkontakt zum Torabschluss kommen.
- ▶ Den Torhüter entweder nach jedem Treffer oder nach jedem Fehlschuss wechseln.

THEMA: FERIENTRAINING MIT KLEINEN GRUPPEN



HAUPTTEIL 2:

RAUTEN-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ 15 Meter vor einem Tor mit Torhüter eine Hütchenraute (Seitenlänge: 5 Meter) markieren
- ▶ 3 Spieler mit einem Ball an den Hütchen der Raute postieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler spielen sich den Ball zu und laufen nach jedem gespielten Pass zum freien Hütchen in der Raute.
- ▶ Beispiel: A passt zu B, der zu C spielt. C passt zu A, der von seiner neuen Position auf B klatschen lässt.
- ▶ B nimmt mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Die Passfolgen können frei gewählt werden.
- ▶ Für den Torschützen rückt ein wartender Spieler nach und die Spieler starten sofort den nächsten Durchgang.

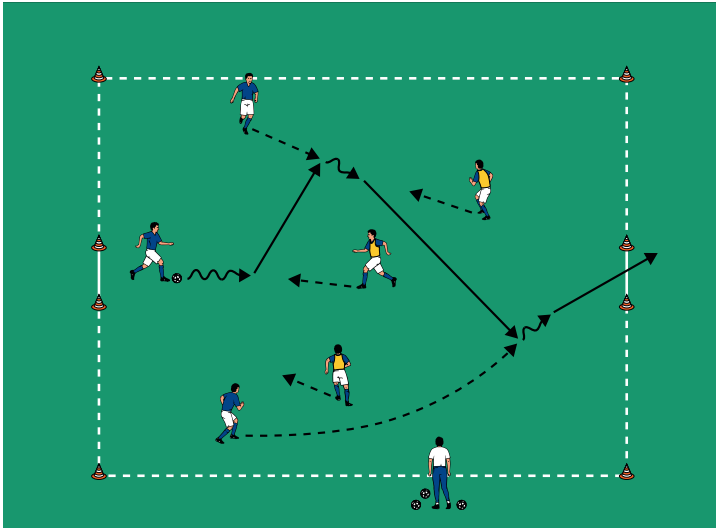
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler passen mit 2 Kontakten.
- ▶ Die Anzahl der vorgegebenen Pässe bis zum Torabschluss variieren.
- ▶ Die Spieler nehmen den Ball nach rechts/links mit und schießen mit dem rechten/linken Fuß.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Spieler, der zum Torabschluss kommen soll, vor jedem Durchgang bestimmen.
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler ungefähr gleich häufig zum Torabschluss kommen.
- ▶ Nach drei gespielten Pässen können die Spieler frei kombinieren, sollten aber nicht mehr als insgesamt 10 Pässe spielen.
- ▶ Alle Pässe, falls möglich, direkt spielen.

THEMA: FERIENTRAINING MIT KLEINEN GRUPPEN



SCHLUSSTEIL:

3-GEGEN-3-EINZELSPIELE

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 15 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein 2 Meter breites Hütchentor aufbauen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Der Trainer postiert sich mit 3 Bällen neben dem Spielfeld

ABLAUF

- ▶ Spiel 3 gegen 3.
- ▶ Bei Tor oder Ausball spielt der Trainer einen neuen Ball ein.
- ▶ Jedes Spiel dauert so lange, bis drei Bälle verspielt wurden.
- ▶ Anschließend wechselt jeweils ein Spieler die Mannschaften.
- ▶ Jedes erzielte Tor einer Mannschaft ergibt einen Punkt für jeden Spieler der Mannschaft.
- ▶ Welcher Spieler erzielt insgesamt die meisten Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Die Spielzeit auf 5 bis 10 eingespielte Bälle verlängern.
- ▶ Als Trainer die Bälle unterschiedlich hoch einspielen.
- ▶ Als Trainer die Bälle von unterschiedlichen Positionen einspielen.
- ▶ Die gesamte gegnerische Grundlinie als Dribbellinie markieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ohne Leibchen spielen lassen, so dass sich die Spieler immer wieder neu orientieren müssen und die Mannschaftswechsel schneller ablaufen.
- ▶ Nach jedem Spieldurchgang den Punktestand abfragen und notieren.