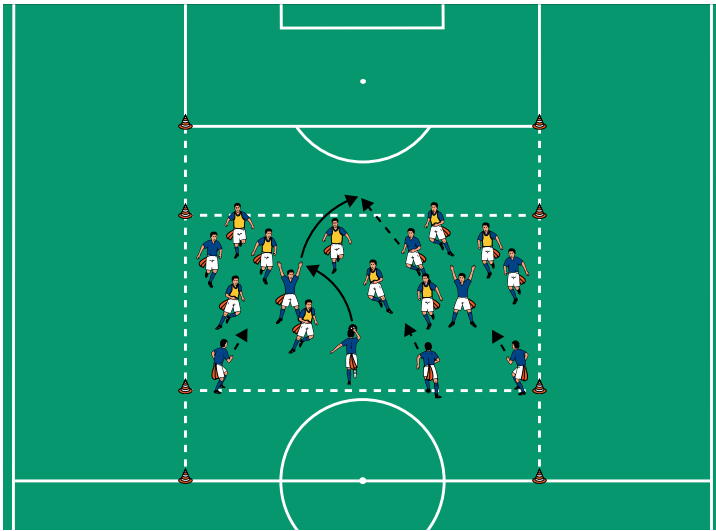


THEMA: BLITZSCHNELL UMSCHALTEN UND SICHER KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

LINIEN-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 40 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Jeweils 10 Meter vor den Grundlinien eine Zone kennzeichnen.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Jeder Spieler steckt sich ein Leibchen in den hinteren Hosenbund.

ABLAUF

- ▶ Team A startet das Spiel aus der eigenen Zone und versucht, per Zufwurf die gegnerische Grundlinie zu erreichen.
- ▶ Die Verteidiger dürfen sich zu Beginn des Angriffs nicht in der gegnerischen Zone aufhalten.
- ▶ Punkte werden erzielt, indem ein Spieler die Grundlinie mit dem Ball überläuft oder nach einem Zuspiel den Ball in der gegnerischen Zone fängt.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, dem Ballbesitzer das Leibchen zu "klauen", wechselt sofort das Angriffsrecht und die entsprechende Mannschaft beginnt von der eigenen Startlinie die jeweils nächste Aktion.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie sofort auf die jeweils andere Grundlinie.

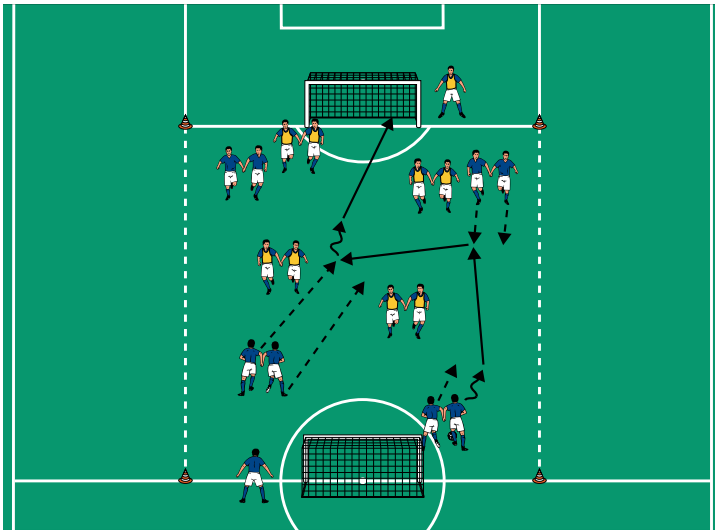
VARIATIONEN

- ▶ Nicht zuwerfen, sondern per Volleyschuss aus der Hand zuspelen.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen jeweils nur nach vorne passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Leibchen müssen immer sichtbar sein und dürfen nicht festgehalten werden.
- ▶ Die Spieler sollen sich frühzeitig im Raum orientieren.
- ▶ Das schnelle Zusammenspiel steht im Vordergrund. Entsprechend nicht lange mit dem Ball in der Hand laufen!

THEMA: BLITZSCHNELL UMSCHALTEN UND SICHER KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

PÄRCHEN-FUSSBALL

ORGANISATION

- ▶ Das Feld und die Mannschaften aus Aufwärmern 1 beibehalten.
- ▶ Auf den Grundlinien jeweils ein Jugendtor aufstellen.
- ▶ In den Teams jeweils Paare bilden.

ABLAUF

- ▶ Die Paare halten sich jeweils an den Händen und versuchen, im Zusammenspiel Treffer zu erzielen.
- ▶ Die Handfassung darf nicht gelöst werden, andernfalls wechselt sofort das Angriffsrecht.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt in 10 Minuten die meisten Treffer?

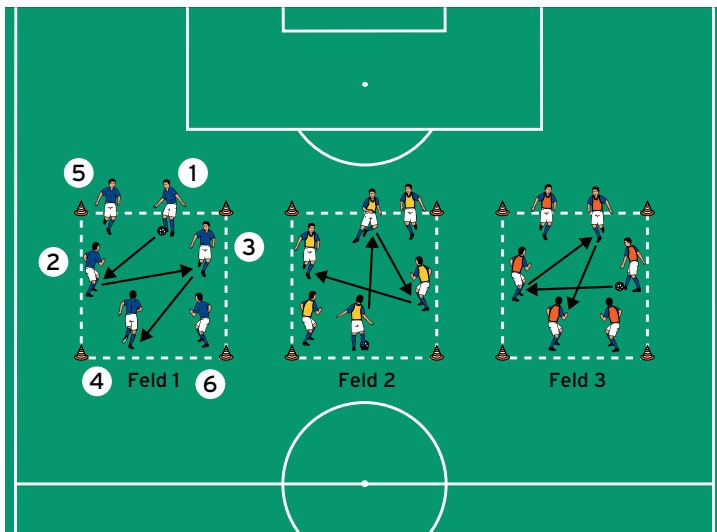
VARIATIONEN

- ▶ Beide Spieler des Paares müssen jeweils einmal am Ball gewesen sein, ehe zu einem anderen Paar weitergepasst werden darf.
- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Paare ungefähr größenmäßig gleich einteilen.
- ▶ Nach dem Abspiel immer sofort wieder anbieten ("Spiel und geh!").
- ▶ Auf ein reges Zusammenspiel achten.

THEMA: BLITZSCHNELL UMSCHALTEN UND SICHER KOMBINIEREN



HAUPTTEIL 1:

ZUSAMMENSPIEL IM VIERECK

ORGANISATION

- ▶ Drei 15 x 15 Meter große Quadrate markieren.
- ▶ Die Spieler ihren Positionen entsprechend (Abwehr, Mittelfeld, Angriff) gleichmäßig den Quadraten zuweisen.
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich frei im Viereck und passen sich wie folgt zu:
 - Übung 1: Aufsteigend in der Reihenfolge ihrer Nummern (1 passt zu 2, 2 zu 3 usw.).
 - Übung 2: gleicher Ablauf, aber absteigend (6 passt zu 5, 5 zu 4 usw.).
 - Übung 3: Die Passkombinationen erfolgen im Wechsel zwei Nummern vor, eine zurück (1 passt zu 3, 3 zu 2, 2 zu 4, 4 zu 3 usw.).
 - Übung 4: Jeweils freies Zusammenspiel mit 2 Bällen.
 - Übung 5: Zusammenspiel mit 2 Bällen, dabei spielen sich jeweils die geraden und die ungeraden Nummern zu.

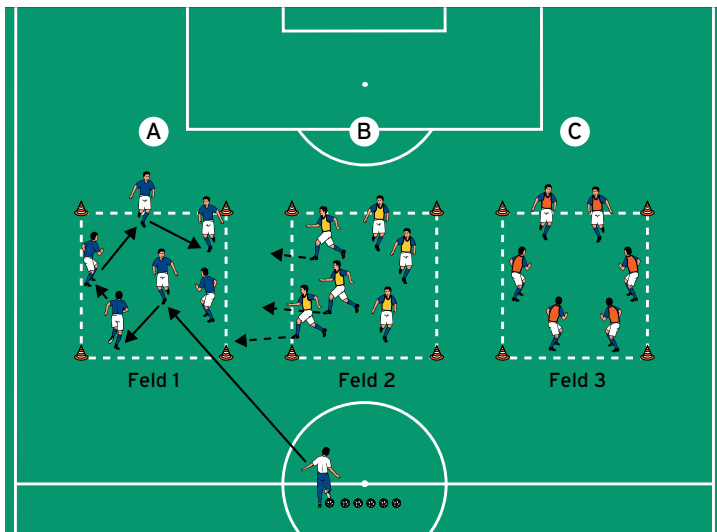
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler sollen jeweils mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Spieler müssen im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten.
- ▶ Den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.

THEMA: BLITZSCHNELL UMSCHALTEN UND SICHER KOMBINIEREN



HAUPTTEIL 2:

6 GEGEN 3 IM WECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Der Trainer postiert sich mit Ersatzbällen auf Höhe der Mittellinie.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer passt in eines der beiden äußeren Vierecke.
- ▶ Die Passempfänger haben die Aufgabe, 7 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Dabei werden sie von 3 Spielern aus dem mittleren Feld, die in das äußere Feld starten, unter Druck gesetzt.
- ▶ Gelingt es den Ballbesitzern, die geforderte Anzahl an Pässen zu spielen, passen sie per Flugball ins jeweils andere äußere Feld, in dem die dortigen Passempfänger versuchen, ihrerseits gegen die anderen 3 Spieler aus dem mittleren Feld 7 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Erobert ein Spieler aus dem mittleren Feld den Ball, so wechselt das Team mit der Mannschaft, die den Ballverlust verursacht hat, die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Daraufhin stellen sich alle Teams wieder in den entsprechenden Feldern auf, der Trainer spielt erneut in eines der äußeren Felder ein usw.

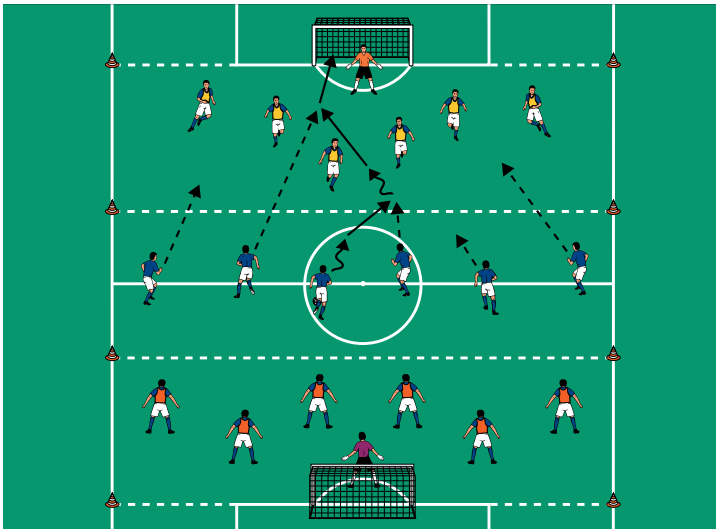
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer in den äußeren Feldern dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Zuspiele in den äußeren Feldern variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die im mittleren Feld zunächst verbleibenden Spieler müssen abwarten, bis die Passempfänger im anderen äußeren Feld den Flugball sicher kontrolliert haben. Erst dann dürfen sie zum 3 gegen 6 in das betreffende Feld starten.
- ▶ Nach jedem Flügelwechsel müssen die Verteidiger ins mittlere Feld zurückkehren.
- ▶ Die Ballbesitzer sollen jeweils versuchen, die Zuspiele in den eigenen Reihen möglichst schnell auszuspielen.
- ▶ Kommen zu wenige Kombinationen zustande, die Felder gegebenenfalls vergrößern.

THEMA: BLITZSCHNELL UMSCHALTEN UND SICHER KOMBINIEREN



SCHLUSSTEIL:

WECHSELSPIEL IN 3 ZONEN

ORGANISATION

- ▶ Die Mannschaften weiter verwenden.
- ▶ Ein Spielfeld von Strafraum zu Strafraum mit 2 Toren mit Torhütern markieren.
- ▶ Das Spielfeld in 3 Zonen unterteilen und jeder Zone eines der Teams aus dem Hauptteil zuweisen.

ABLAUF

- ▶ Blau versucht, aus der Mittelzone im 6 gegen 6 einen Treffer gegen Gelb zu erzielen.
- ▶ Gelingt dies, so bleibt Blau in Ballbesitz und greift nach dem Abwurf des Torhüters auf das Tor von Orange an.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so wechselt die Mannschaft sofort mit den Ballbesitzern die Positionen und Aufgaben und versucht gegen das Team vor dem jeweils anderen Tor einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Nach einem Ballgewinn haben die neuen Ballbesitzer 10 Sekunden Zeit, um die gegenüberliegende Angriffszone zu erreichen. In dieser Zeit darf die Mannschaft, die den Ball verloren hat, ins Gegenpressing gehen und versuchen, den Ball zurückzuerobern.
- ▶ Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen: Ein Turnier nach dem Modus "jeder gegen jeden" durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff achten.
- ▶ Die Torhüter sollen die Bälle nach einem Tor oder einem Ausball zügig wieder ins Spiel bringen.
- ▶ Die Verteidiger dürfen die Ballbesitzer jeweils auch schon in der Mittelzone attackieren.