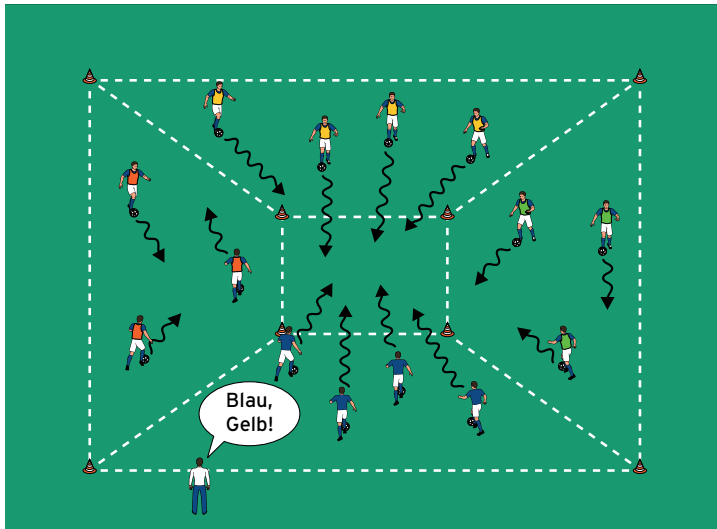


THEMA: GEZIELTE SPIELVERLAGERUNG



AUFWÄRMEN 1:

4-ZONEN-SPIEL I

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 20 Meter großes Feld errichten.
- ▶ In der Feldmitte ein kleineres Rechteck markieren, so dass zwischen den Eckhütchen 4 Zonen entstehen.
- ▶ 4 Gruppen bilden und den Zonen zuweisen.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei in ihren Zonen.
- ▶ Der Trainer ruft 2 Gruppen auf, die daraufhin durch das mittlere Rechteck ins jeweils andere Feld dribbeln.

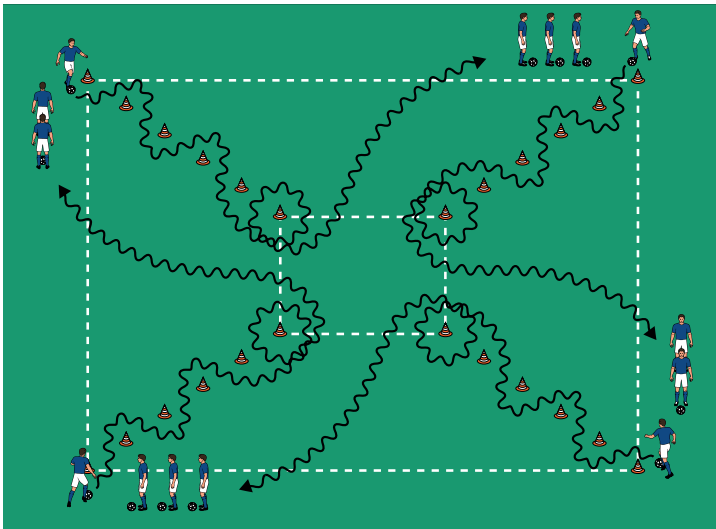
VARIATIONEN

- ▶ Im mittleren Feld eine frei wählbare Finte ausführen.
- ▶ Die Spieler passen sich in ihren Zonen zu. Auf ein Trainerkommando passen sich die aufgerufenen Gruppen durch das mittlere Feld zu und tauschen so die Bälle.
- ▶ Ein Fangspiel durchführen: Auf ein Trainerkommando läuft das aufgerufene Team ins vorgegebene Feld, versucht innerhalb von 20 Sekunden möglichst viele Gegner abzuschlagen und kehrt anschließend in die eigene Zone zurück.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Felderwechsel jeweils durch das mittlere Feld erfolgen.
- ▶ In den jeweiligen Zonen müssen nicht zwingend immer die gleiche Anzahl an Spielern vorhanden sein. Bei dieser Übung bestehen die Gruppen jeweils aus 3 bzw. 4 Spielern.

THEMA: GEZIELTE SPIELVERLAGERUNG



AUFWÄRMEN 2:

4-ZONEN-SPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Zusätzlich in den Ecken des großen Feldes mit jeweils 4 weiteren Hütchen Slalomparcours errichten.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Eckhütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln zunächst durch die Slalomparcours und dann mit einer Temposteigerung um das Eckhütchen des mittleren Feldes.
- ▶ Anschließend dribbeln sie im Uhrzeigersinn zum jeweils nächsten Slalomparcours und stellen sich dort wieder an.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald ihre Vordermänner die inneren Eckhütchen umdribbelt haben.

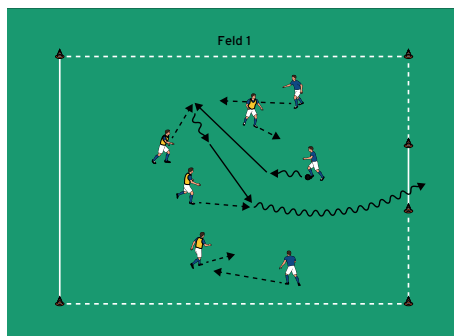
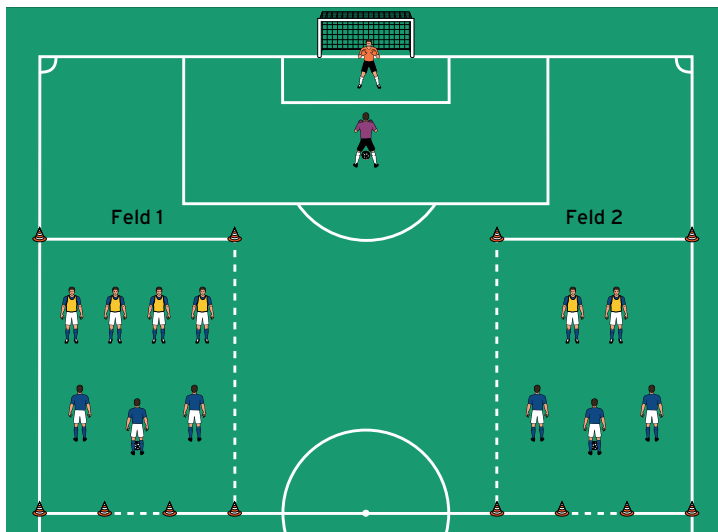
VARIATIONEN

- ▶ Nur die jeweils ersten Spieler haben Bälle. Nach dem Umdribbeln des inneren Eckhütchens passen sie zum jeweils nächsten Spieler am im Uhrzeigersinn nächsten Slalomparcours und laufen ihrem Abspiel nach.
- ▶ Vor den Innenhütchen eine beliebige Finte durchführen.

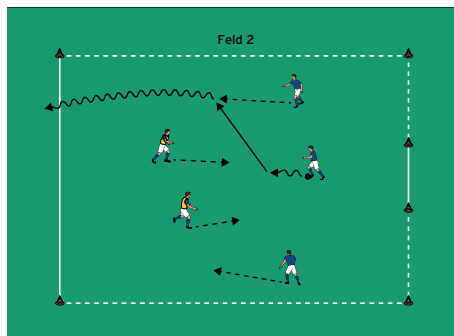
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Slalomparcours auf eine enge Ballführung mit beiden Füßen achten.
- ▶ Das Dribbeltempo nach dem Umdribbeln des Slalomparcours steigern. Dabei den Ball jeweils leicht vorspielen.
- ▶ Mit kleinen Kappbewegungen (Innen-/Außen-seite) möglichst eng um die inneren Eckhütchen dribbeln.

THEMA: GEZIELTE SPIELVERLAGERUNG



Feld 1



Feld 2

HAUPTTEIL 1:

FLÜGELSPIEL – UNTERZAHL GEGEN ÜBERZAHL

ORGANISATION

- ▶ Jeweils am Flügel zwei 30 x 20 Meter große Felder markieren.
- ▶ Je eine Grundlinie als Dribbellinie markieren und auf den gegenüberliegenden Grundlinien je 1 Hütchentor errichten.
- ▶ In Feld 1 drei Angreifer und vier Verteidiger sowie in Feld 2 drei Angreifer und zwei Verteidiger bestimmen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ 3 gegen 4 auf die Dribbellinie.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das Hütchentor.

ABLAUF FELD 2

- ▶ 3 gegen 2 auf die Dribbellinie.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das Hütchentor.

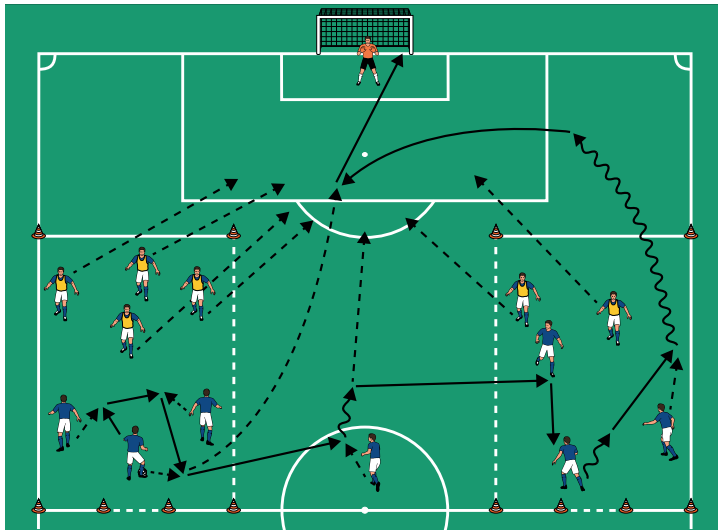
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer greifen ebenfalls auf ein Hütchentor an.
- ▶ Die Verteidiger kontern ebenfalls auf eine Dribbellinie.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welchen Angreifern gelingen von 10 Versuchen mehr Dribblings über die Dribbellinien?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat auf.
- ▶ Die Spieler sollen erfahren, dass es im 3 gegen 4 auf einem 'engen' Flügel nur schwer ist, in den Rücken der Abwehr zu gelangen.
- ▶ Gleichzeitig sollen die Angreifer in Überzahl erkennen, dass ein Durchbruch im 3 gegen 2 wesentlich leichter ist.
- ▶ Die Spieler nach einer Weile wechseln, so dass alle beide Erfahrungen sammeln können.

THEMA: GEZIELTE SPIELVERLAGERUNG



HAUPTTEIL 2:

FLÜGELWECHSEL – UNTERZAHL AUF ÜBERZAHL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie des Spielfeldes 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ Im Zentrum zwischen den Flügel Feldern 1 Anspieler postieren.

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer in Feld 1 starten jeden Durchgang, indem sie versuchen, über die gegenüberliegende Dribbellinie zu dribbeln.
- ▶ Alternativ dürfen sie den Angriff auch abbrechen und aus dem Feld zu dem im Zentrum postierten Anspieler passen, der sofort zur anderen Seite mitnimmt und zu einem Angreifer im anderen Flügel Feld spielt.
- ▶ Jetzt versuchen die Ballbesitzer, im 3 gegen 2 über die Dribbellinie zu spielen.
- ▶ Gelingt dies, so dürfen beliebig viele Spieler aus beiden Flügel Feldern vor das Tor nachrücken.
- ▶ Freies Spiel bis zum Torabschluss.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Hütchentore.

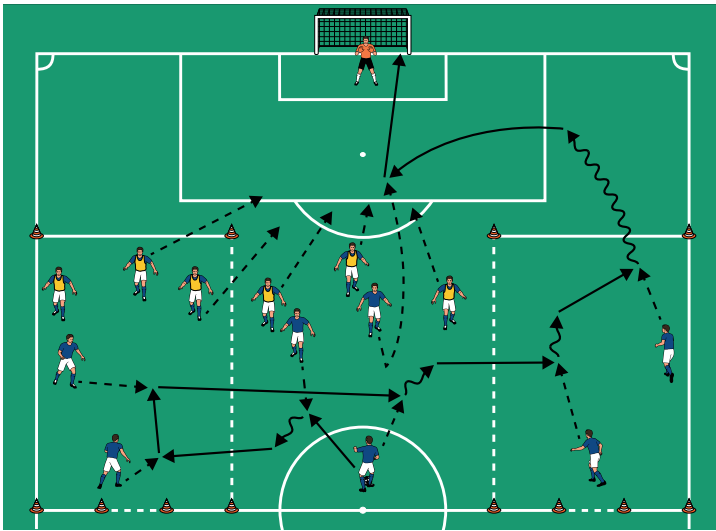
VARIATIONEN

- ▶ In beiden Feldern mit Abseits spielen.
- ▶ Es dürfen nur jeweils ein weiterer Angreifer sowie ein Verteidiger vor das Tor nachrücken.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Spielern, die am Flügel in Überzahl agieren, gegebenenfalls auch verschiedene Angriffsmittel (z. B. Hinterlaufen, Kreuzen usw.) aufzeigen.
- ▶ Darauf achten, dass das Überzahlteam jeweils mit höchstmöglichem Tempo agiert.
- ▶ Auf ein schnelles Nachrücken der Angreifer und Verteidiger nach einem Durchbruch am Flügel in den Strafraum achten.
- ▶ Den Anspieler im Zentrum regelmäßig wechseln.

THEMA: GEZIELTE SPIELVERLAGERUNG



SCHLUSSTEIL

7 GEGEN 6 PLUS TORHÜTER MIT FLÜGELZONEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die beiden Flügelzonen hinter den Dribbellinien bis auf die Grundlinien verlängern.
- ▶ 7 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen.

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 6 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Hütchentore.
- ▶ Die Angriffe dürfen jeweils nur über eine der Außenzonen eingeleitet werden.

VARIATIONEN

- ▶ In beiden Feldern mit Abseits spielen.
- ▶ Erleichterung: Die Verteidiger dürfen jeweils nur in 2 Zonen verteidigen (Mitte/rechts oder Mitte/links).
- ▶ Die Außenzonen entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen situativ erkennen, über welche Seite ausreichend Raum für einen erfolgreichen Angriff besteht.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler jeweils zügig und zielstrebig kombinieren.
- ▶ Nach einem Flügelwechsel sofort das Spieltempo erhöhen, um eine gegebenenfalls bestehende Überzahlsituation zielstrebig auszunutzen zu können.