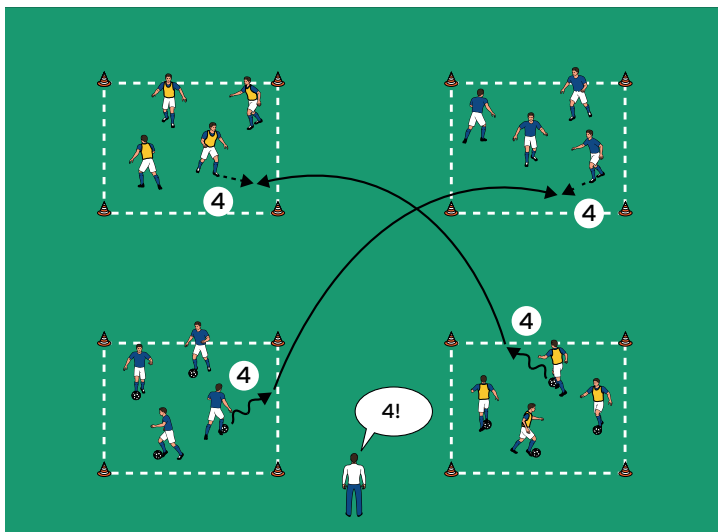


## THEMA: SCHNELLE SPIELVERLAGERUNG MIT DIAGONALBÄLLEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### FLUGBALL-KREUZUNG

##### ORGANISATION

- ▶ 4 Felder markieren.
- ▶ 4 Gruppen bilden und den Spielern Nummern geben.
- ▶ 2 Gruppen haben Bälle.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich mit bzw. ohne Ball frei in den Feldern.
- ▶ Auf ein Trainerkommando spielen die aufgerufenen Spieler einen Flugball zum Partner diagonal gegenüber.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und bewegt sich nun bis zum nächsten Kommando mit Ball im Feld.

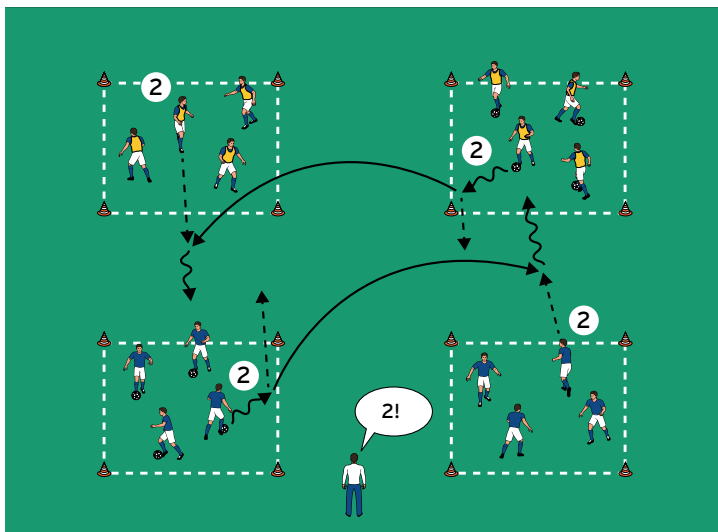
##### VARIATIONEN

- ▶ Die aufgerufenen Spieler empfangen das Zuspiel außerhalb des Feldes.
- ▶ Die Spieler ohne Ball müssen koordinative Aufgaben in die Bewegung integrieren.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu Beginn sollten sich die Spieler 2 bis 3 Minuten einlaufen, bevor die ersten Flugbälle gespielt werden.
- ▶ Die Flugbälle sollten so gespielt werden, dass sie mit dem Fuß kontrolliert werden können.

## THEMA: SCHNELLE SPIELVERLAGERUNG MIT DIAGONALBÄLLEN



### AUFWÄRMEN 2:

#### FLUGBALL-DUELL

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Je 2 Gruppen zu einer Mannschaft zusammenlegen.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich mit bzw. ohne Ball in den Feldern.
- ▶ Auf ein Trainerkommando startet der Spieler ohne Ball aus dem Feld und fordert ein Zuspiel seines Mitspielers.
- ▶ Er kontrolliert das Zuspiel und dribbelt ins gegenüberliegende Feld.
- ▶ Der Spieler, der zuerst das Feld erreicht, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.
- ▶ Der Passgeber läuft anschließend im lockeren Tempo ebenfalls ins gegenüberliegende Feld.

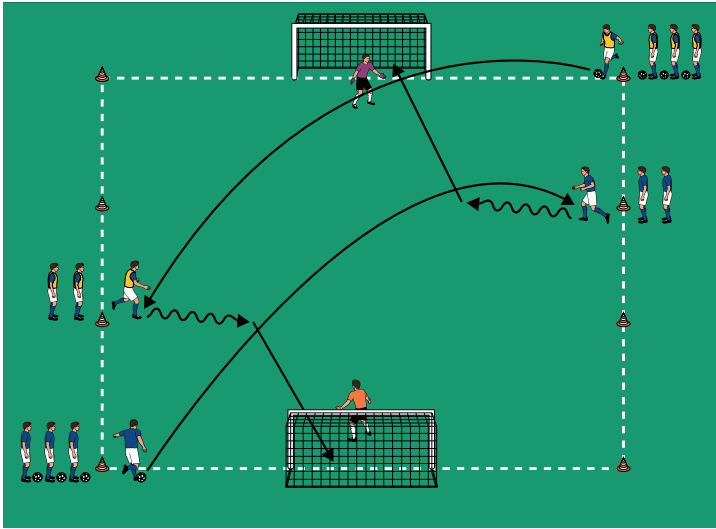
##### VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt auch eine Finte vor, die ins Dribbling eingebaut werden muss.
- ▶ Die Spieler müssen den Ball 5 x im Zielfeld jonglieren, um die Aktion zu beenden.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zuspiele sollen aus dem Feld erfolgen.
- ▶ Auch wenn mit zunehmender Dauer die Felder gemischt sind, ändert dies nichts am Ablauf.

## THEMA: SCHNELLE SPIELVERLAGERUNG MIT DIAGONALBÄLLEN



### HAUPTTEIL 1:

### FLUGBALL-WETTKAMPF I

#### ORGANISATION

- ▶ 1 Feld mit 2 Toren errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Mit Hütchen Positionen markieren.

#### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die Anspieler zum diagonal gegenüber postierten Angreifer.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und kommt nach einem kurzen Dribbling nach Innen zum Torabschluss.
- ▶ Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Extrapunkt.
- ▶ Nach je 4 Durchgängen die Seite wechseln.

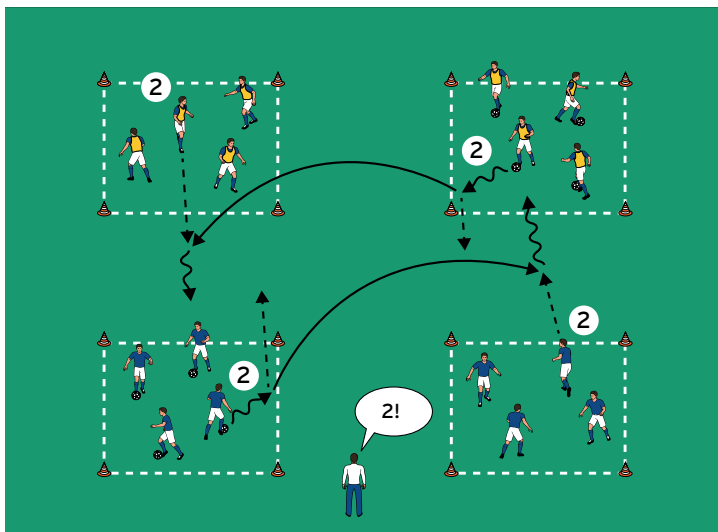
#### VARIATIONEN

- ▶ Der Torabschluss muss mit 4 Kontakten erfolgen.
- ▶ Die Ballkontrolle soll mit der Brust erfolgen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach der Aktion wechseln die Spieler die Positionen und somit die Aufgaben.
- ▶ Die Spieler verbleiben jedoch auf ihrer Seite.

## THEMA: SCHNELLE SPIELVERLAGERUNG MIT DIAGONALBÄLLEN



### AUFWÄRMEN 2:

#### FLUGBALL-DUELL

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Je 2 Gruppen zu einer Mannschaft zusammenlegen.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich mit bzw. ohne Ball in den Feldern.
- ▶ Auf ein Trainerkommando startet der Spieler ohne Ball aus dem Feld und fordert ein Zuspiel seines Mitspielers.
- ▶ Er kontrolliert das Zuspiel und dribbelt ins gegenüberliegende Feld.
- ▶ Der Spieler, der zuerst das Feld erreicht, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.
- ▶ Der Passgeber läuft anschließend im lockeren Tempo ebenfalls ins gegenüberliegende Feld.

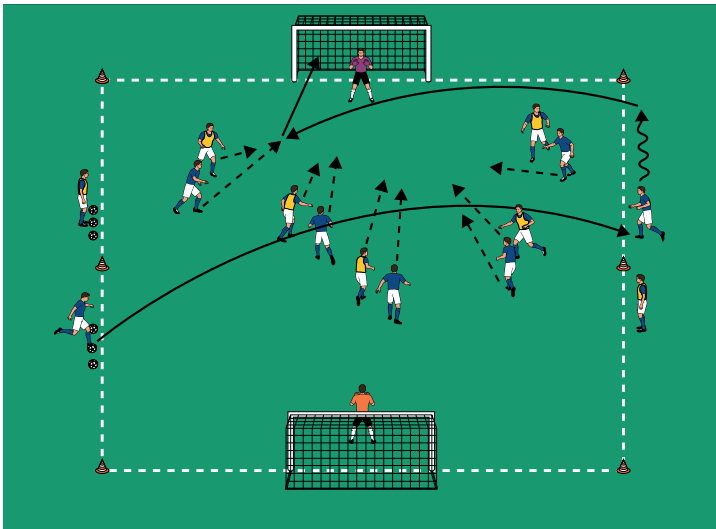
##### VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt auch eine Finte vor, die ins Dribbling eingebaut werden muss.
- ▶ Die Spieler müssen den Ball 5 x im Zielfeld jonglieren, um die Aktion zu beenden.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zuspiele sollen aus dem Feld erfolgen.
- ▶ Auch wenn mit zunehmender Dauer die Felder gemischt sind, ändert dies nichts am Ablauf.

## THEMA: SCHNELLE SPIELVERLAGERUNG MIT DIAGONALBÄLLEN



### SCHLUSSTEIL:

### SPONTAN-FLANKEN

#### ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten.
- ▶ Mit Hütchen die Mittellinie markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Pro Mannschaft 2 Flankenspieler benennen.

#### ABLAUF

- ▶ Freies Spiel 5 gegen 5 mit festen Außenspielern.
- ▶ Auf ein Trainerkommando spielt der aufgerufene Flankenspieler einen diagonalen Flugball zu seinem Mitspieler, der nach einem kurzen Dribbling den Ball vor das Tor flankt.
- ▶ Die Spielzeit beträgt jeweils 4 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Flankenspieler tauschen.

#### VARIATIONEN

- ▶ Treffer nach Flanke zählen doppelt.
- ▶ Kopfballtore zählen doppelt.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Trotz der festen Flankenspieler sollten die Spieler während der freien Spielphasen variabel agieren und auch die Wege durchs Zentrum nutzen.
- ▶ Für die Positionierung zum Torabschluss sollten klare Prinzipien zur Raumaufteilung festgelegt werden.