

THEMA: ZIELORIENTIERT AN- UND MITNEHMEN



AUFWÄRMEN 1

BALLKONTROLLFELDER

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 2 gegenüberliegenden Starthütchen und je einem 3 x 3 Meter großen Ballkontrollfeld in der Mitte markieren.
- ▶ Die Spieler in gleich großen Gruppen an den Starthütchen verteilen.
- ▶ Der jeweils erste Spieler an einem Starthütchen hat keinen, alle übrigen Spieler haben 1 Ball.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler ohne Ball laufen in das Ballkontrollfeld und fordern ein Zuspiel vom gegenüberstehenden Mitspieler.
- ▶ Dieses nehmen sie im Ballkontrollfeld nach vorne zum gegenüberliegenden Starthütchen an und mit.
- ▶ Der Zuspieler läuft seinem Pass nach und fordert ebenfalls ein Zuspiel von der anderen Seite usw.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt nehmen die Passempfänger das Zuspiel zum eigenen Starthütchen an und mit.

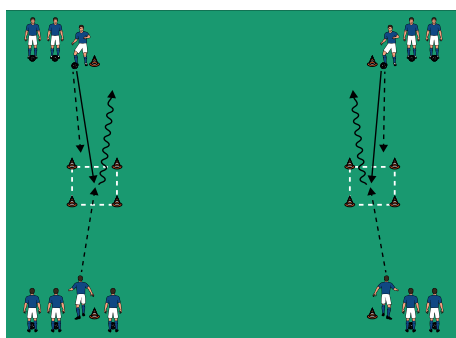
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt kontrollieren die Passempfänger das Zuspiel und dribbeln jeweils zum diagonal gegenüberliegenden Starthütchen.

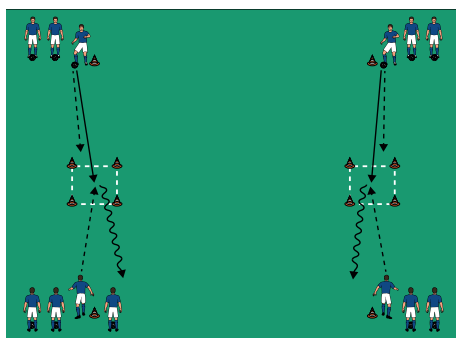
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Laufen in das Ballkontrollfeld Blickkontakt zum Zuspieler aufnehmen und den Pass rechtzeitig durch Zuruf fordern.
- ▶ Das Zuspiel innerhalb des Ballkontrollfeldes an und dann möglichst direkt in die vorgegebene Bewegungsrichtung mitnehmen.
- ▶ Nach der Ballkontrolle den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und dem entgegenkommenden Spieler ausweichen.
- ▶ Nach einer Weile auch hoch in die Ballkontrollfelder zuwerfen/-spielen (z.B. per Torwartabschlag aus der Hand usw.).

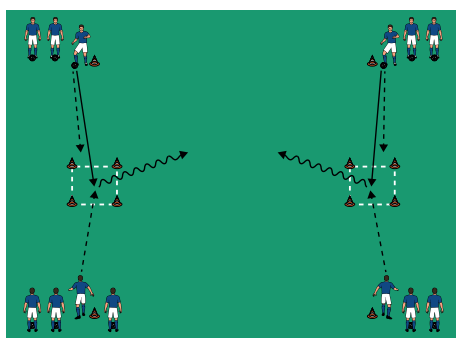
Übung 1



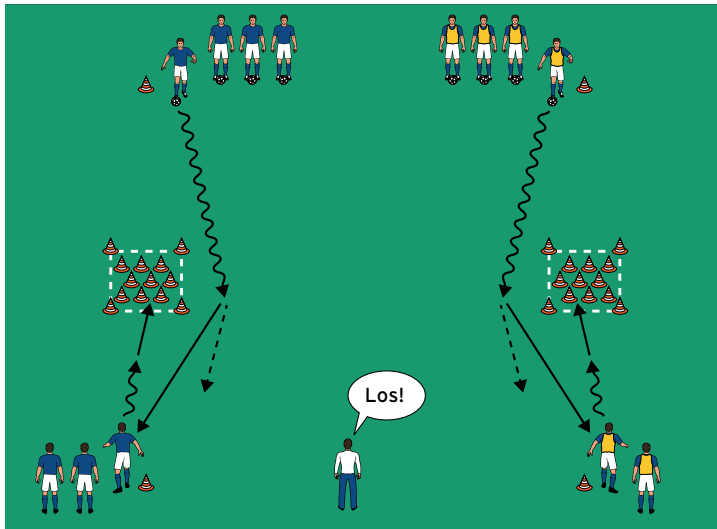
Übung 2



Übung 3



THEMA: ZIELORIENTIERT AN- UND MITNEHMEN



AUFWÄRMEN 2

KEGELN IM BALLKONTROLLFELD

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Zusätzlich in jedem Ballkontrollfeld 9 Kegelhütchen aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und mit Bällen an 2 nebeneinanderliegenden Starthütchen aufstellen postieren.
- ▶ 2 Spieler beider Teams ohne Ball am gegenüberliegenden Hütchen postieren.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler los und passen zum Mitspieler am gegenüberliegenden Hütchen.
- ▶ Der Passempfänger nimmt nach vorne an und mit und versucht, möglichst viele Kegelhütchen im Ballkontrollfeld umzuschießen.
- ▶ Der Zuspieler läuft seinem Pass zum gegenüberliegenden Hütchen nach.
- ▶ Welche Mannschaft hat zuerst alle Kegelhütchen im Ballkontrollfeld umgeschossen?

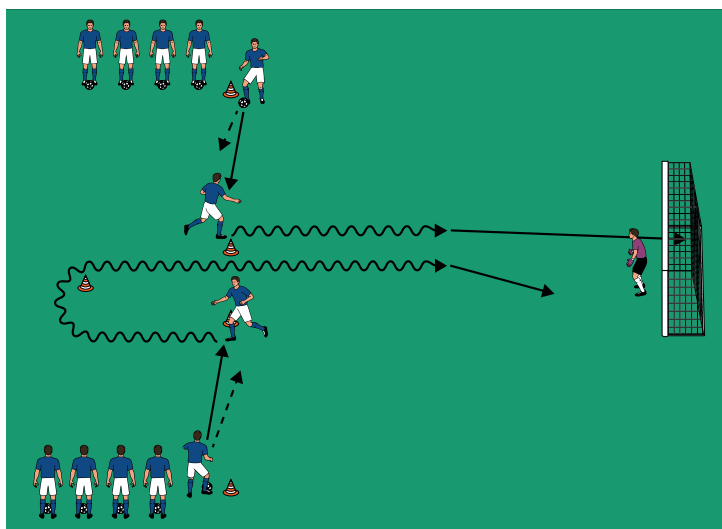
VARIATIONEN

- ▶ Als Passgeber aus der Hand hoch zuwerfen bzw. per Torwartabschlag zuspieren.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Kegelhütchen wieder aufstellen. Welche Mannschaft hat zuerst insgesamt 50 Kegelhütchen umgeschossen?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Umgeschossene Kegelhütchen zunächst nicht wieder aufstellen!
- ▶ Dribbeln die Spieler nach der Ballkontrolle zu nah an die Kegelhütchen heran, die Anzahl der erlaubten Kontakte gegebenenfalls begrenzen.
- ▶ Die Distanz der Kegelhütchen zueinander dem Könnensstand der Spieler anpassen. Je näher die Kegelhütchen zusammenstehen, desto leichter sind sie zu treffen.
- ▶ Anstelle der Kegelhütchen lassen sich auch gefüllte Wasserflaschen verwenden.

THEMA: ZIELORIENTIERT AN- UND MITNEHMEN



HAUPTTEIL 1

BALLKONTROLLE UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ 15 Meter vor einem Tor mit Torhüter seitlich versetzt je 1 Starthütchen aufstellen.
- ▶ 5 Meter mittig hinter den Hütchen 1 Wendehütchen errichten.
- ▶ Vor jedem Starthütchen zentral vor dem Tor je 1 weiteres Hütchen markieren und mit je 1 Spieler ohne Ball besetzen.
- ▶ Die übrigen Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler von den Starthütchen passen gleichzeitig zum vor ihnen postierten Mitspieler.
- ▶ Der Passempfänger auf einer Seite nimmt direkt in Richtung Tor an und mit und schießt ab.
- ▶ Gleichzeitig kontrolliert der jeweils andere Passempfänger das Zuspiel seines Mitspielers, umdribbelt das Wendehütchen und schießt ebenfalls auf das Tor.
- ▶ Die Zuspieler laufen ihren Abspielen nach und werden Passempfänger.
- ▶ Die Schützen stellen sich nach jedem Torschuss am jeweils anderen Starthütchen wieder an.

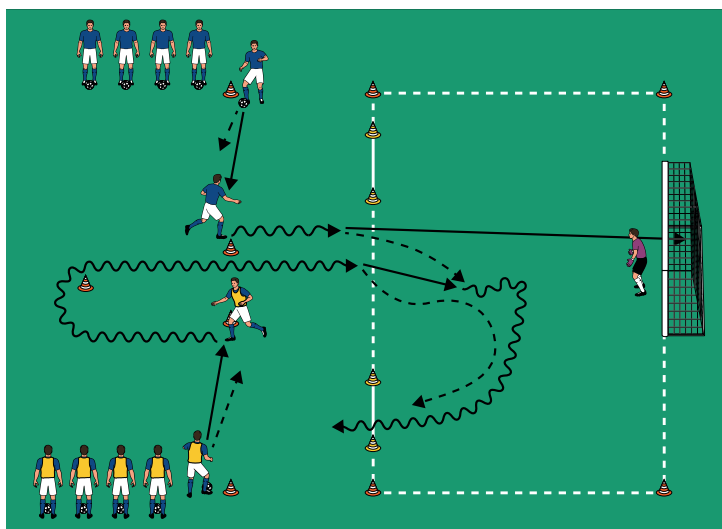
VARIATIONEN

- ▶ Als Passgeber aus der Hand hoch zuwerfen bzw. per Torwartabschlag zuspielen.
- ▶ Der erste Torschütze wird nach seinem Torabschluss Verteidiger und darf den zweiten Torschützen am Abschluss hindern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zuspiele möglichst schon mit dem ersten Kontakt in die gewünschte Richtung vorlegen und nach einem kurzen Dribbling zielstrebig abschließen.
- ▶ Das Zuspiel jeweils per Zuruf und Blickkontakt aktiv fordern.
- ▶ Schließen die Spieler aus zu naher Distanz auf das Tor ab, gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Zur Erleichterung des Ablaufes jeden Durchgang auf ein Trainerkommando starten.

THEMA: ZIELORIENTIERT AN- UND MITNEHMEN



HAUPTTEIL 2

BALLKONTROLLE UND ZWEIKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Zusätzlich vor dem Tor ein 10 x 15 Meter großes Feld errichten.
- ▶ Auf der gegenüberliegenden Grundlinie zwei 2 Meter breite Hütchentore markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und jeweils einem Starthütchen zuweisen.

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Nach seinem Abschluss bietet sich der erste Torschütze dem gegnerischen Passempfänger zum Zuspiel an, nachdem dieser das Wendehütchen umdribbelt hat.
- ▶ Der Ballbesitzer passt von außerhalb des Feldes zum Gegner und wird Verteidiger.
- ▶ Der Passempfänger im Feld kontrolliert das Zuspiel und versucht, im 1 gegen 1 über eine der beiden Hütchenlinien zu dribbeln.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, in Ballbesitz zu gelangen, so versucht er, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Die Aufgaben nach einer Weile wechseln.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

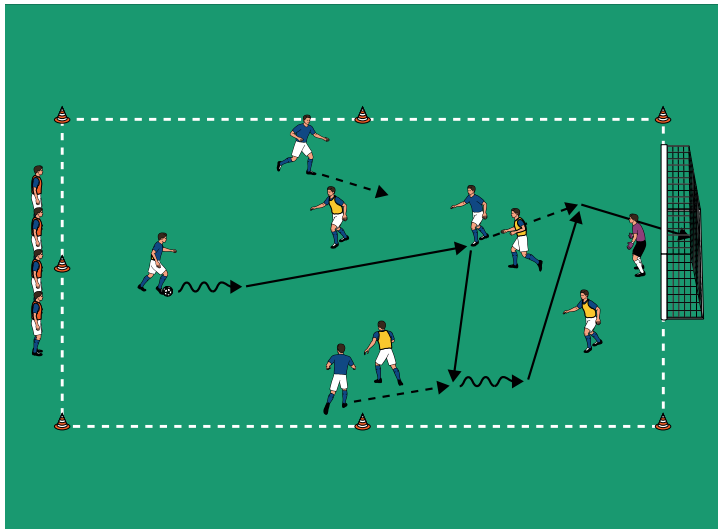
VARIATIONEN

- ▶ Als Passgeber aus der Hand hoch zuwerfen bzw. per Torwartabschlag zuspelen.
- ▶ Der erste Torschütze wird Verteidiger. Nach dem Umdribbeln des Wendehütchens dribbelt der Ballbesitzer ins Feld und versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter zu treffen. Gelingt es dem Verteidiger, in Ballbesitz zu kommen, so kontert er auf die beiden Hütchenlinien.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zuspiele möglichst schon mit dem ersten Kontakt in die gewünschte Richtung vorlegen und nach einem kurzen Dribbling zielstrebig abschließen.
- ▶ Dem gegnerischen Angreifer kontrolliert zuspelen, so dass dieser sicher an- und mitnehmen kann.
- ▶ Zur Erleichterung des Ablaufes jeden Durchgang auf ein Trainerkommando starten.

THEMA: ZIELORIENTIERT AN- UND MITNEHMEN



SCHLUSSTEIL

DRUCK-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren.
- ▶ Auf einer Grundlinie 1 Tor mit einem neutralen Torhüter aufstellen.
- ▶ 3 Mannschaften einteilen.
- ▶ 2 Teams im Feld postieren, die dritte Mannschaft pausiert außerhalb.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 bzw. 4 gegen 3 auf 1 Tor.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, in Ballbesitz zu gelangen, müssen sie mindestens einmal in den eigenen Reihen abspielen, ehe sie auf das Tor abschließen dürfen.
- ▶ Nach einer Spielzeit von 3 Minuten muss 1 Spieler der zurückliegenden Mannschaft das Feld verlassen.
- ▶ Das in Führung liegende Team darf für weitere 30 Sekunden im 4 gegen 3 auf das Tor angreifen, das Unterzahl-Team darf nur noch verteidigen.
- ▶ Gelingt es der Überzahl-Mannschaft, in dieser Zeit 1 Treffer zu erzielen, verbleibt sie auf dem Spielfeld und die Verlierer tauscht mit dem pausierenden Team Position und Aufgabe.
- ▶ Gelingt der Überzahl-Mannschaft kein Treffer, muss sie aus dem Feld wechseln.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt die meisten Spiele?

VARIATIONEN

- ▶ Das Überzahlspiel auf 4 gegen 2 erweitern.
- ▶ In Gleichzahl weiterspielen.
- ▶ Während der zusätzlichen Zeit mit einer 3-gegen-4-Unterzahl auf das Tor angreifen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Überzahl-Mannschaft soll ihren Vorteil unter Zeitdruck ruhig und entschlossen ausnutzen.
- ▶ Nach einem verschossenen oder ins Aus gespielten Ball das Spiel beim Torhüter fortsetzen, um lange Spielpausen zu vermeiden.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle in den Toren bereithalten.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.