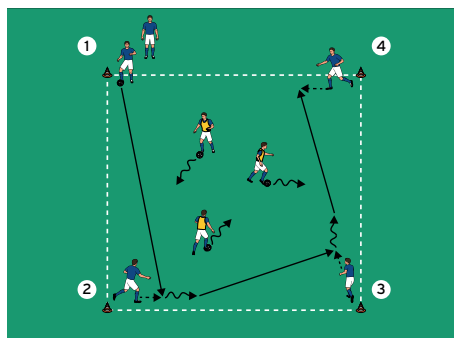
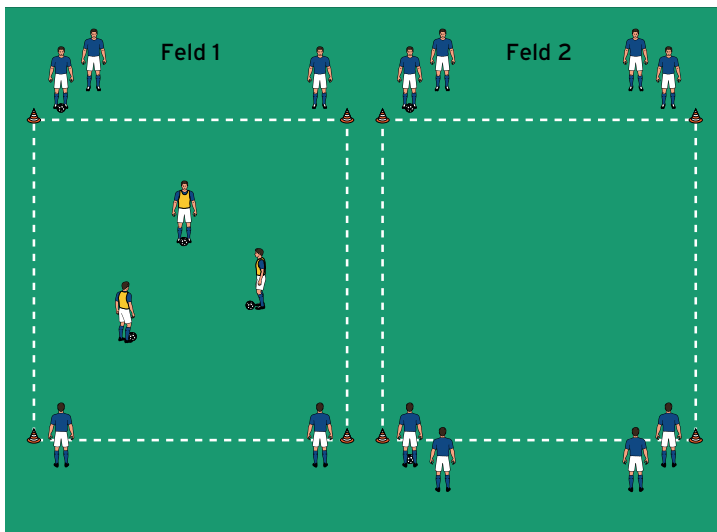
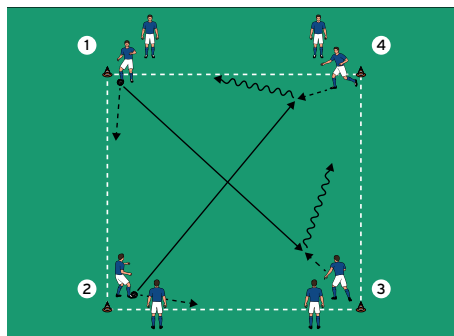


THEMA: DIE GRUNDLAGEN DES ZUSAMMENSPIELS



Feld 1



Feld 2

AUFWÄRMEN 1

PASS-SPIEL MIT HINDERNISSEN

ORGANISATION

- ▶ 2 Hütchenquadrate errichten.
- ▶ 2 gleich große Gruppen bilden und den Feldern zuweisen.
- ▶ Ausreichend Bälle bereitlegen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ 5 Spieler verteilen sich an den Eckhütchen, 3 Spieler dribbeln frei im Raum.
- ▶ Spieler 1 passt zum entgegenkommenden 2, der den Ball kontrolliert und nach einem kurzen Dribbling zu 3 spielt.
- ▶ Die Spieler passen sich weiter in der numerischen Reihenfolge zu und rücken jeweils 1 Position weiter.
- ▶ Die Spieler im Feld regelmäßig austauschen.

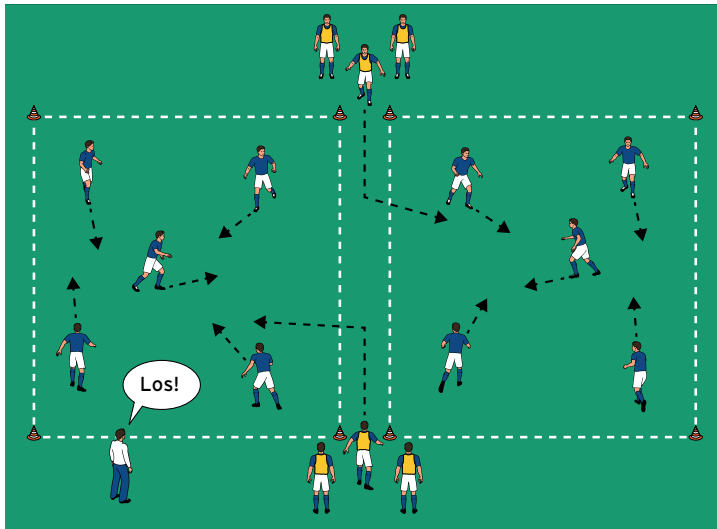
ABLAUF FELD 2

- ▶ Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf alle 4 Ecken.
- ▶ Die Spieler 1 und 2 haben jeweils 1 Ball und passen jeweils zu den diagonal gegenüberstehenden Spielern, die das Zuspiel kontrollieren und zur nächsten Position dribbeln.
- ▶ Spieler 1 und 2 rücken ebenfalls 1 Position weiter.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 wird bewusst eine Kombination aus Passspiel und Dribbling gewählt, sodass die Spieler zu Beginn der Trainingseinheit ausreichend in Bewegung sind.
- ▶ Den Spielern im Feld keine Dribbelvorgaben geben.
- ▶ Bei den Passübungen dem Ball entgegenkommen und die spieloffene Stellung einnehmen.
- ▶ Möglichst auf den inneren Fuß (ins Hütchenquadrat hinein) passen.
- ▶ Nach einigen Durchgängen Felderwechsel.

THEMA: DIE GRUNDLAGEN DES ZUSAMMENSPIELS



AUFWÄRMEN 2

DOPPELSCHLAG

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Fänger und Läufer einteilen.

ABLAUF

- ▶ Die Fänger stehen sich zwischen den Feldern gegenüber, traben locker aufeinander zu und starten auf ein Trainerkommando in ein beliebiges Feld.
- ▶ Beide Fänger müssen schnellstmöglich 2 Spieler abschlagen.
- ▶ Der Spieler, der zuerst fertig ist, erhält 3 Punkte.
- ▶ Jeder Spieler tritt zu 3 Fangduellen an.

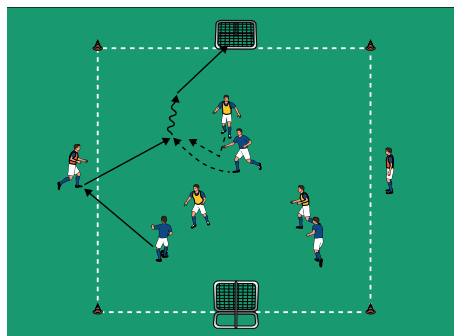
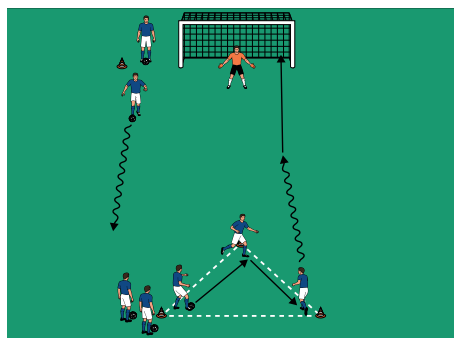
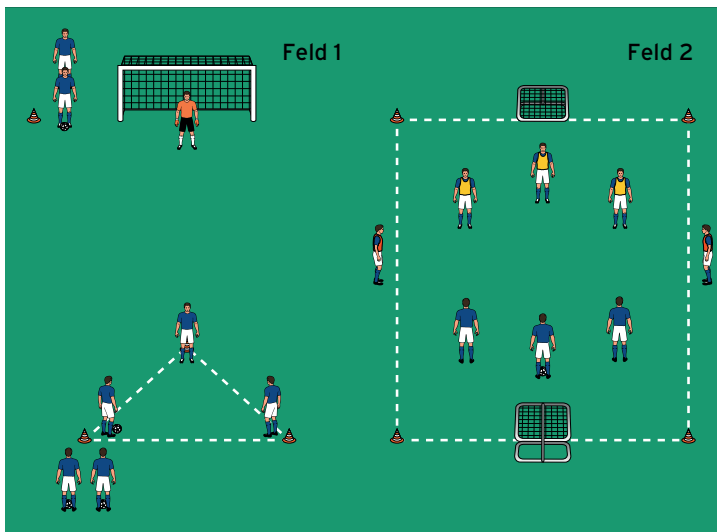
VARIATIONEN

- ▶ Alle gefangenen Läufer erhalten 1 Minuspunkt. Die Minuspunkte werden mit den Pluspunkten aus den Fangduellen verrechnet, so dass am Ende ein Gesamtsieger feststeht.
- ▶ Die Läufer dribbeln im Feld und die Fänger müssen 3 Bälle aus den Feldern spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beide Fänger können in das gleiche Feld starten. Es darf aber nur der Spieler fangen, der es als erster betreten hat.
- ▶ Die Fänger müssen jeweils schnell reagieren und den Gegner beobachten.
- ▶ Fangspiele eignen sich besonders für den zweiten Aufwärmteil.

THEMA: DIE GRUNDLAGEN DES ZUSAMMENSPIELS



HAUPTTEIL 1

PASS-SPIEL MIT HINDERNISSEN

ORGANISATION

- ▶ 2 unterschiedliche Felder markieren:
- ▶ Feld 1: 1 großes Tor mit Torhüter und ein Hütchendreieck.
- ▶ Feld 2: 1 Spielfeld mit 2 Minitoren.
- ▶ Die Spieler gleichmäßig auf die Felder verteilen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ Spieler 1 passt zu 2, der das Zuspiel möglichst direkt auf 3 spielt.
- ▶ 3 nimmt den Ball in der Bewegung mit und kommt nach einem kurzen Dribbling zum Torabschluss.
- ▶ Anschließend rücken alle Spieler 1 Position weiter.
- ▶ Auf dem Rückweg zum Hütchendreieck absolvieren die Spieler verschiedene Dribbelaufgaben: pendeln zwischen den Innenseiten, dribbeln mit der Fußsohle usw.

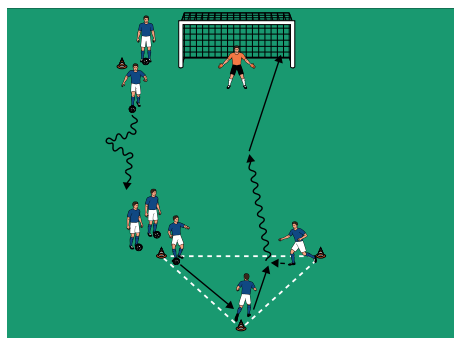
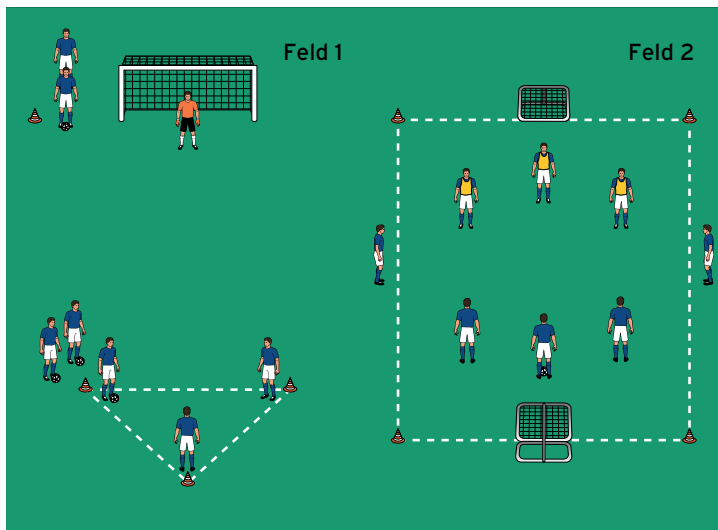
ABLAUF FELD 2

- ▶ 2 Mannschaften treten im 3 gegen 3 gegeneinander an.
- ▶ Zusätzlich 2 neutrale Anspieler den Seitenlinien zuweisen.
- ▶ Die Anspieler dürfen von beiden Mannschaften mit in den Spielaufbau einbezogen werden und haben maximal 2 Ballkontakte.
- ▶ Welches Team erzielt mehr Treffer?

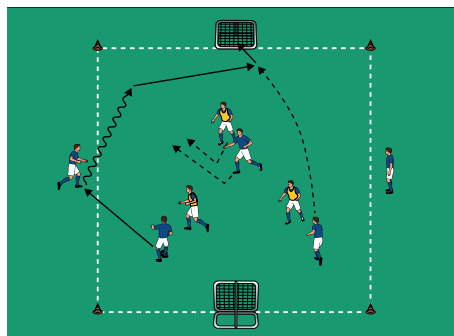
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 ist die technische Anforderung eher gering, damit auch leistungsschwächere Mannschaften die Aufgabe lösen können.
- ▶ Die Spieler zunächst frei und ohne große Korrekturen üben lassen. Anschließend Schwerpunkte setzen, worauf die Spieler besonderen Wert legen sollen: Zuspiele in einer entsprechenden Schärfe, die Fußspitze beim Pass anziehen und den Fuß fixieren.
- ▶ Nach einigen Durchgängen Felderwechsel.

THEMA: DIE GRUNDLAGEN DES ZUSAMMENSPIELS



Feld 1



Feld 2

HAUPTTEIL 2

PASS-DREIECK II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Lediglich das Dreieck in Feld 1 andersherum aufstellen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ Spieler 1 passt zu 2, der das Zuspiel möglichst direkt auf 3 weiterleitet.
- ▶ 3 kommt dem Zuspiel leicht entgegen, dreht sich mit dem Ball am Fuß und kommt nach einem kurzen Dribbling zum Torabschluss.
- ▶ Anschließend rücken alle Spieler 1 Position weiter.
- ▶ Auf dem Rückweg zum Hütchendreieck führen die Spieler eine Finte aus.

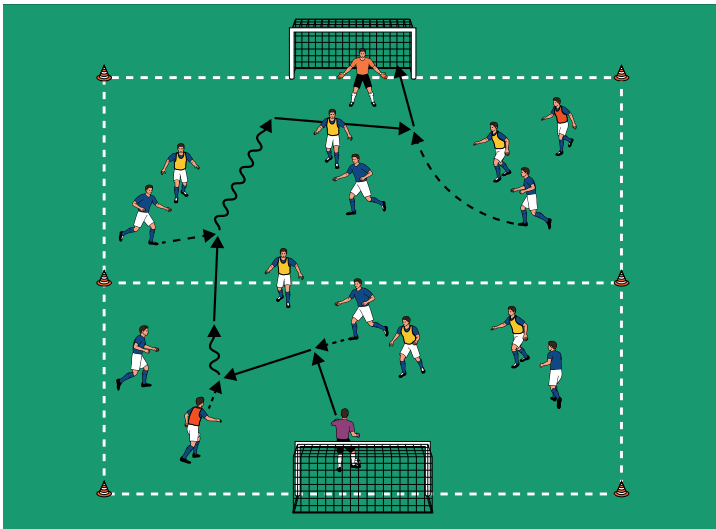
ABLAUF FELD 2

- ▶ 2 Mannschaften bilden: Team A mit 5 Spielern, Team B mit 3 Spielern.
- ▶ 2 Spieler von Team A postieren sich zunächst an den Seitenlinien.
- ▶ Die Anspieler können jedoch nach einem Anspiel ins Feld dribbeln und somit eine Überzahlsituation herstellen.
- ▶ Sie können so lange im Feld verbleiben, bis 1 Treffer erzielt bzw. der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Nach 4 Minuten Aufgabenwechsel.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 2 sollen die Spieler lernen, Überzahlsituationen auszuspielen.
- ▶ Cleveren Mannschaften gelingt es schnell, die beiden Anspieler ins Spiel zu bringen, um so im 5 gegen 3 angreifen zu können.
- ▶ Die Spieler darauf aufmerksam machen, dass das Hauptziel des Spiels darin besteht, Tore zu erzielen. Diese sind auch im 3 gegen 3 oder 4 gegen 3 möglich.
- ▶ Stehen keine Minitore zur Verfügung, Hütchen- oder Stangentore verwenden.
- ▶ Nach einigen Durchgängen Felderwechsel.

THEMA: DIE GRUNDLAGEN DES ZUSAMMENSPIELS



SCHLUSSTEIL

EINGESCHRÄNKTE SPIELMACHER

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 großen Toren mit Torhütern errichten.
- ▶ Die Mittellinie markieren.
- ▶ 2 gleich große Mannschaften bilden und 2 neutrale Spielmacher bestimmen.

ABLAUF

- ▶ Beide Mannschaften treten im freien Spiel gegeneinander an und dürfen die neutralen Spieler mit in den Spielaufbau einbeziehen.
- ▶ Die Spielmacher dürfen sich jedoch jeweils nur in einer Spielfeldhälfte aufhalten.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Die Spielmacher dürfen mit höchstens 2 Kontakten agieren.
- ▶ Tore, die von einem Spielmacher erzielt werden, zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spielmacher sowohl im Spielaufbau in der eigenen Hälfte als auch zum Abschluss vor dem Tor nutzen.
- ▶ Die Spielmacher regelmäßig, alle 3 bis 4 Minuten, austauschen.
- ▶ Wenn noch Zeit bleibt zum Abschluss ein freies Spiel ohne Vorgaben organisieren.