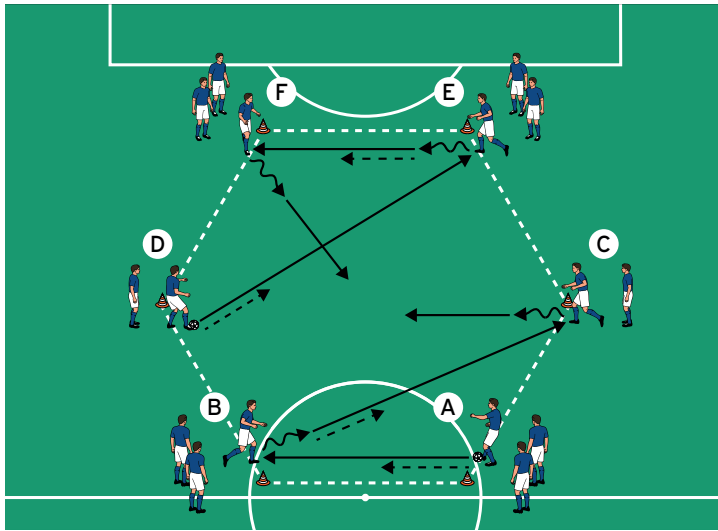


THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT MIT FUSSBALLSPEZIFISCHEN ABLÄUFEN SCHULEN



AUFWÄRMEN 1:

PASSEN UND ANNEHMEN

ORGANISATION

- ▶ Ein Hütchensechseck zwischen Mittelkreis und Strafraum markieren.
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ A und D passen zu B bzw. E, die die Zuspiele auf C bzw. F weiterleiten.
- ▶ C und F passen abschließend zu den jeweils nächsten Spielern bei D bzw. A weiter usw.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

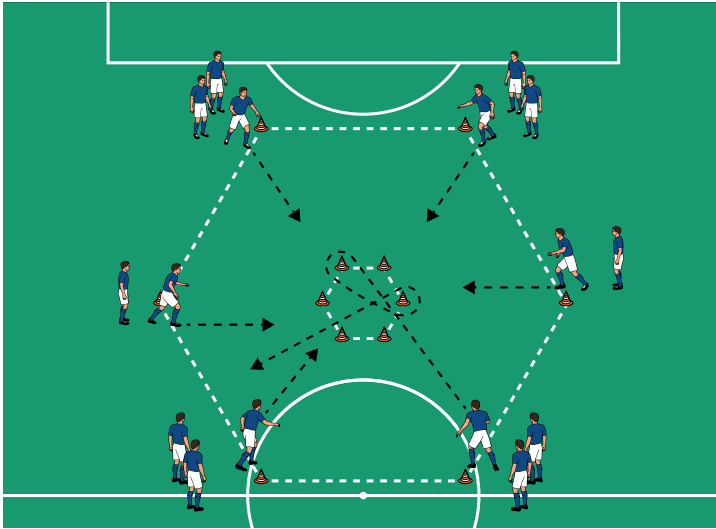
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links passen.
- ▶ Mit dem rechten/linken Fuß annehmen und mit dem linken/rechten Fuß weiterspielen.
- ▶ Mit 3 Bällen gleichzeitig spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Pässe flach und scharf in den Fuß der Mitspieler zugespielt werden.
- ▶ Als Passempfänger die Zuspiele sofort in die neue Spielrichtung mitnehmen.

THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT MIT FUSSBALLSPEZIFISCHEN ABLÄUFEN SCHULEN



AUFWÄRMEN 2:

LAUF-SPIEL IM SECHSECK

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Zusätzlich innerhalb des Hütchen-Sechsecks ein weiteres Sechseck errichten.
- ▶ Die Spieler an den äußeren Hütchen postieren.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, sprinten zum entfernten inneren Hütchen, umlaufen dieses, laufen rückwärts um ein weiteres Hütchen und sprinten dann zu einem frei wählbaren Außenhütchen.
- ▶ Dort klatschen sie die jeweils nächsten Spieler ab, die ebenfalls starten usw.

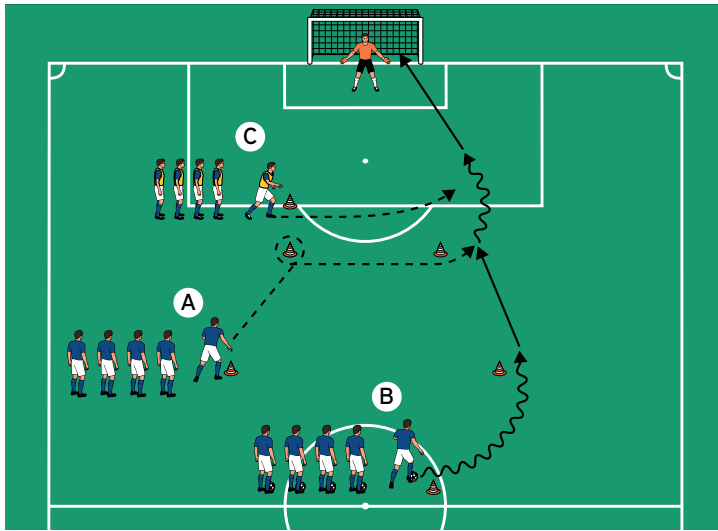
VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchen jeweils vollständig umlaufen.
- ▶ Mit Sidesteps um die Hütchen laufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Erst nach einem vollständigen Aufwärmen richtige Sprints durchführen.
- ▶ Auf einen korrekten Armeinsatz achten.
- ▶ Auf ausreichend Pausen zwischen den Durchgängen achten.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler dürfen erst starten, nachdem sie zuvor von einem Mitspieler am jeweiligen Eckhütchen abgeklatscht wurden.

THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT MIT FUSSBALLSPEZIFISCHEN ABLÄUFEN SCHULEN



HAUPTTEIL 1:

**TORABSCHLUSS NACH PASS
IN DEN LAUF I**

ORGANISATION

- ▶ Vor 1 Tor mit Torhüter Positions- und Wendehütchen errichten.
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen und auf den Positionen verteilen.
- ▶ Die Spieler bei B haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ A startet mit einem Sprint um das vor ihm gelegene Hütchen die Aktion.
- ▶ Er umläuft das Hütchen und sprintet um das nächste Hütchen in die Spitze.
- ▶ Gleichzeitig dribbelt B nach vorne zum Passhütchen und spielt auf A in die Spitze.
- ▶ Dieser versucht, im 1 gegen 1 gegen den nachstartenden Verteidiger auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

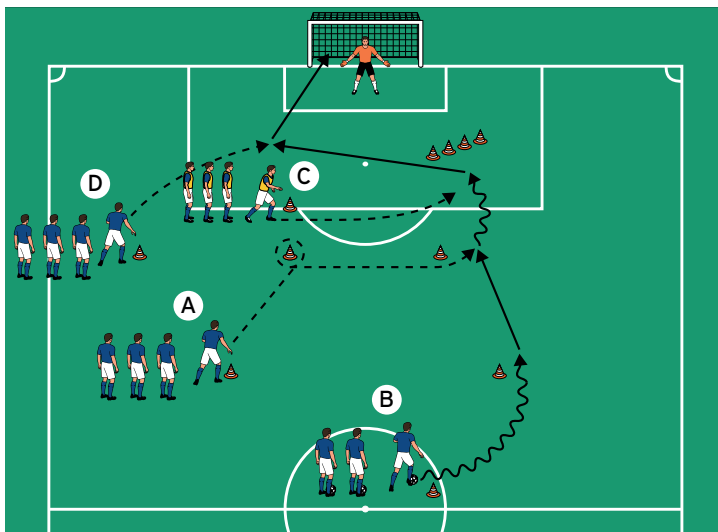
VARIATIONEN

- ▶ Den Startpunkt des Verteidigers verändern.
- ▶ Die Pässe in die Spitze von verschiedenen Positionen zuspieren lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine passende Abstimmung zwischen Passgeber und -empfänger bei den Zuspieren in die Spitze achten.
- ▶ Der Passempfänger muss schon beim Sprint in die Spitze Blickkontakt zum Mitspieler aufnehmen.
- ▶ Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.

THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT MIT FUSSBALLSPEZIFISCHEN ABLÄUFEN SCHULEN



HAUPTTEIL 2:

**TORABSCHLUSS NACH PASS
IN DEN LAUF II**

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Ein weiteres Positionshütchen aufstellen.
- ▶ Zusätzlich im Strafraum mit 4 Hütchen ein Hindernis markieren.

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt startet zusätzlich ein weiterer Angreifer von außen in den Strafraum nach.
- ▶ Der Angreifer A versucht, nach dem Zuspiel von B in die Spitze im Zusammenspiel mit seinem nachstartenden Mitspieler im 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

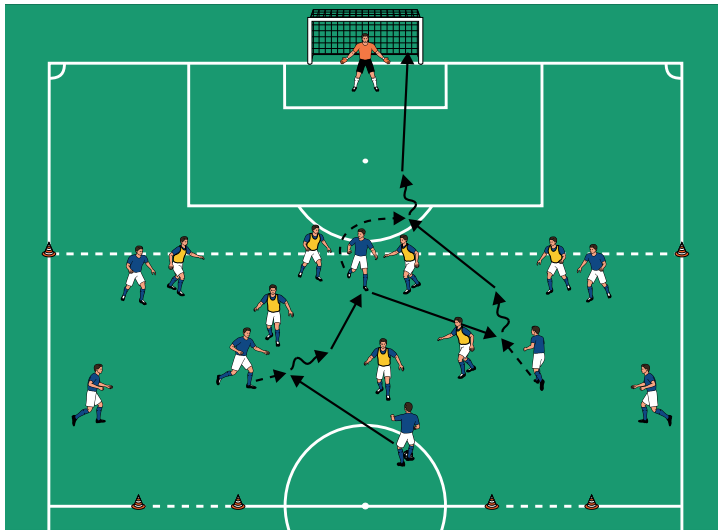
VARIATIONEN

- ▶ Das Hindernis zunächst mit einer Finte nach außen umdribbeln und erst dann im 2 gegen 1 auf das Tor abschließen.
- ▶ Das Hindernis entfernen und einen weiteren Verteidiger im Strafraum postieren. 2 gegen 2 bis zum Torabschluss.
- ▶ Die Positionshütchen verändern und von der jeweils anderen Seite üben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Abstände zwischen den Hütchen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Auf eine ausreichende Pausengestaltung achten.
- ▶ Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.

THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT MIT FUSSBALLSPEZIFISCHEN ABLÄUFEN SCHULEN



SCHLUSSTEIL:

8 GEGEN 7 PLUS TORHÜTER

ORGANISATION

- ▶ Auf einer Spielfeldhälfte 1 Großtor und 2 Hütchentore markieren.
- ▶ 22 Meter vor dem Großtor eine Abseitslinie errichten.
- ▶ 2 Teams bilden.
- ▶ 1 Mannschaft stellt 1 Torhüter.

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 7 plus Torhüter auf das Großtor und die beiden Kontertore.
- ▶ Die Verteidiger dürfen nicht hinter die Abseitslinie zurückweichen.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, nach einem Steilpass auf einen in die Endzone startenden Mitspieler im Alleingang gegen den Torhüter zu treffen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball vor der Abseitslinie zu erobern, so kontern sie auf die beiden Hütchentore.

VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Steilpass in die Endzone darf ein weiterer Angreifer in den Strafraum nachstarten.
- ▶ Mit dem Steilpass dürfen 2 Verteidiger in den eigenen Strafraum nachrücken.
- ▶ Die Abseitslinie entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Ballbesitzer sollen die Lücke für den Steilpass in Abstimmung mit dem in die Spitze startenden Angreifer erkennen und den Angriff zielstrebig ausspielen.
- ▶ Darauf achten, dass der Steilpass nicht zu fest gespielt wird, damit der Angreifer diesen vor dem Torhüter noch erreichen kann.