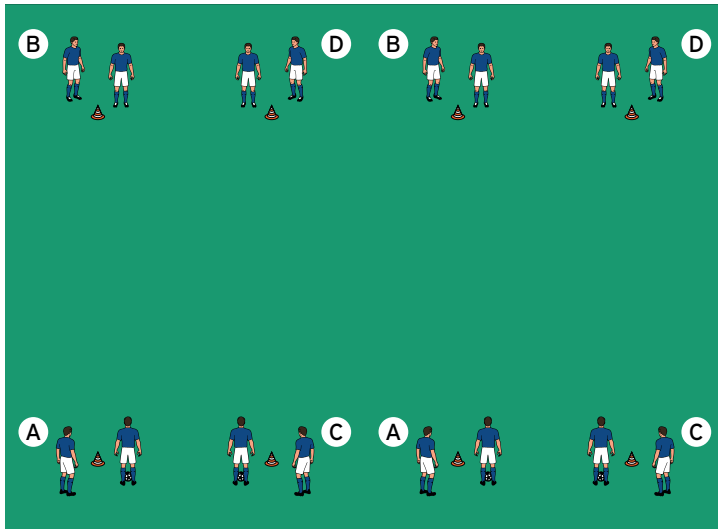


**THEMA: WETTKAMPPGEMÄSSE TECHNIKEN ENTWICKELN**



**AUFWÄRMEN 1:**

**PASS-SPIEL IM VIERECK**

**ORGANISATION**

- ▶ Für je 8 Spieler ein 20 x 15 Meter großes Rechteck markieren.
- ▶ Je 2 Spieler an den Eckhütchen postieren.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben je 1 Ball.

**ABLAUF ÜBUNG 1**

- ▶ Die Spieler bei den Positionen A und B sowie C und D spielen sich jeweils zu und laufen ihren Abspielen nach.
- ▶ Dabei starten sie den Zuspielen jeweils entgegen und spielen nach einer kurzen An- und Mitnahme sofort weiter.

**ABLAUF ÜBUNG 2**

- ▶ Die Spieler an den Positionen A und B sowie C und D spielen sich jeweils zu, laufen dann jedoch zur jeweils diagonal gegenüberstehenden Gruppe und stellen sich dort wieder an (A zu D und C zu B bzw. umgekehrt).

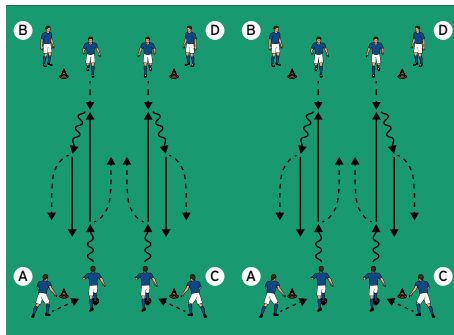
**ABLAUF ÜBUNG 3**

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt passen die Spieler jeweils zu den diagonal gegenüberstehenden Gruppen (A zu D und C zu B bzw. umgekehrt).
- ▶ Anschließend stellen sich die Passgeber auf der jeweils gegenüberliegenden Seite wieder an (A bei B sowie C bei D und umgekehrt).

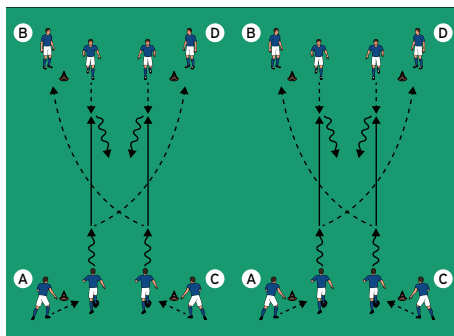
**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Beidfüßig üben!
- ▶ Flache druckvolle Zuspiele in den Fuß fordern!
- ▶ Jedem Zuspiel entgegengehen!
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat auf.

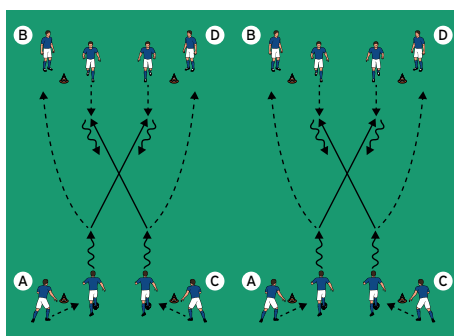
**Übung 1**



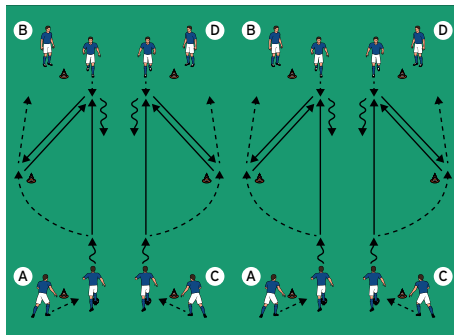
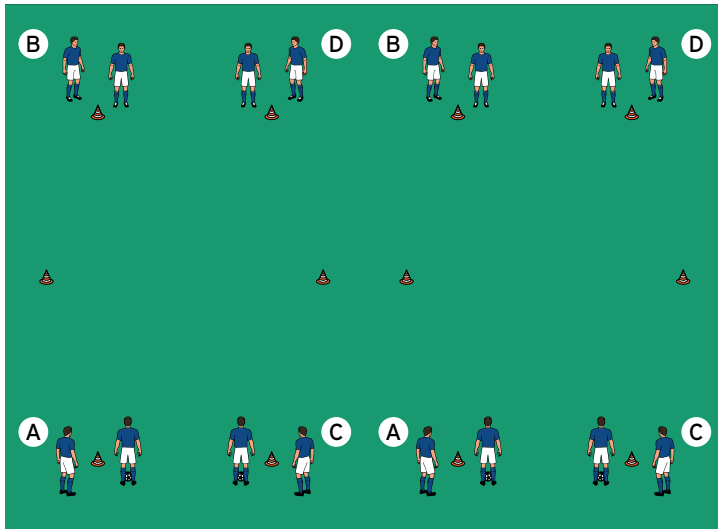
**Übung 2**



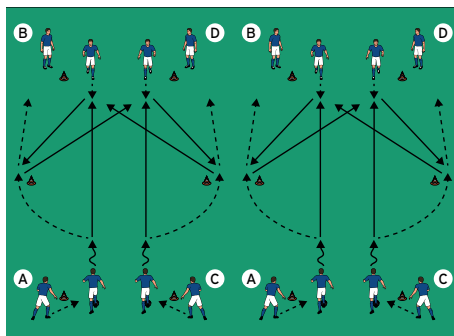
**Übung 3**



THEMA: WETTKAMPF GEMÄSSE TECHNIKEN ENTWICKELN



Übung 1



Übung 2

AUFWÄRMEN 2:

PASS-SPIEL IM SECHSECK

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- ▶ Den Parcours auf beiden Seiten durch 2 leicht nach außen versetzte Hütchen ergänzen.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ A dribbelt kurz an, passt zu B und bietet sich am seitlich versetzten Hütchen zum Doppelpass an.
- ▶ A lässt das Zuspiel von B klatschen und wechselt auf die Position von B.
- ▶ B leitet die nächste Aktion mit einem Pass zum zweiten Spieler an Position A ein usw.
- ▶ Gleicher Ablauf bei C und D mit einem Doppelpass zur jeweils anderen Seite.

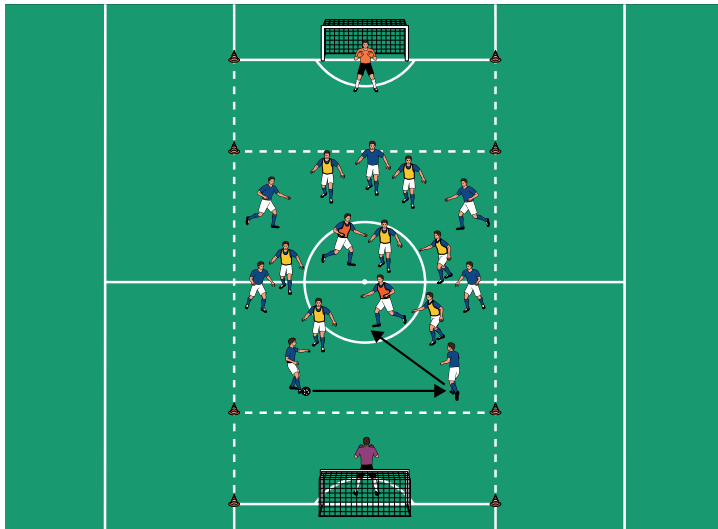
ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ A und C dribbeln gleichzeitig kurz an, passen gerade zu B bzw. D und bieten sich außen am seitlich versetzten Hütchen zum Doppelpass an.
- ▶ B und D lassen wie zuvor prallen.
- ▶ Jetzt spielen A bzw. C diagonal zu D bzw. B weiter.
- ▶ B und D eröffnen die Passfolge erneut in die jeweils andere Richtung.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Passfolge zunächst langsam durchspielen.
- ▶ Insbesondere bei Übung 2 gilt: Passgenauigkeit vor Passgeschwindigkeit!
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat auf.

## THEMA: WETTKAMPFGEMÄSSE TECHNIKEN ENTWICKELN



### HAUPTTEIL 1:

#### SPIEL MIT NEUTRALEN

##### ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld von Strafraum zu Strafraum mit 2 Toren mit Torhütern kennzeichnen.
- ▶ Mittig eine 40 x 40 Meter großes Hütchenfeld markieren.
- ▶ 2 neutrale Spieler bestimmen.
- ▶ Außerdem 2 Teams zu je 7 Spielern einteilen.

##### ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 plus 2 Neutrale auf Ballhalten und Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Teams spielen in der Hütchenzone jeweils gemeinsam mit den neutralen Spielern zunächst auf Ballhalten.
- ▶ Gelingen einem Team 7 Zuspiele in Folge, so darf es aus der Mittelzone herausspielen und auf das gegnerische Tor angreifen.
- ▶ 7 Zuspiele in Folge ergeben 1, jeder Treffer 2 Punkte.

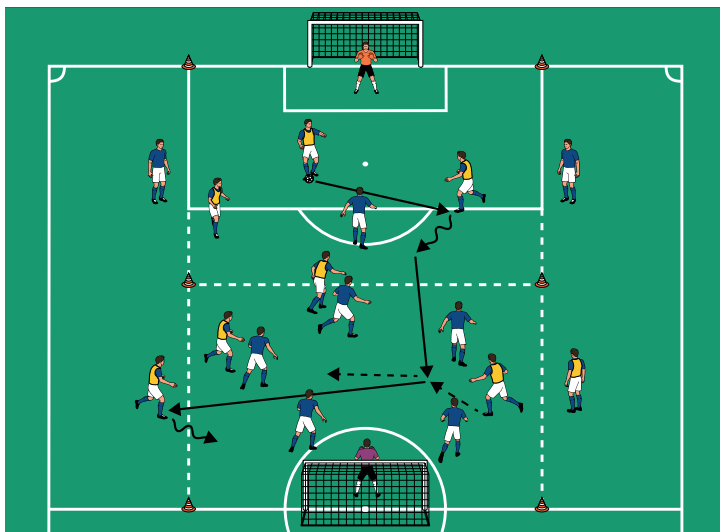
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen jeweils auf beide Tore angreifen.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einem Torabschluss bringt der Trainer sofort einen neuen Ball ins Spiel.
- ▶ Die Größe der Hütchenzone, die Anzahl der Neutralen und die Mindestanzahl der Pässe der Leistungsstärke der Spieler anpassen.
- ▶ 3 Durchgänge à 5 Minuten spielen und die Neutralen nach jedem Durchgang wechseln.

## THEMA: WETTKAMPFGEMÄSSE TECHNIKEN ENTWICKELN



### HAUPTTEIL 2:

## SPIEL MIT AUßENSPIELERN

### ORGANISATION

- ▶ Auf Strafraumbreite zwischen Grund- bis Mittellinie ein Spielfeld mit Toren mit Torhütern errichten.
- ▶ Die Mittellinie markieren.
- ▶ 2 Teams zu je 8 Spielern einteilen.
- ▶ Jedes Team stellt 2 Außenspieler, die sich jeweils an den Seitenlinien in der gegnerischen Hälfte aufstellen.

### ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 plus Anspieler auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die Außenspieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Bei einem Anspiel auf einen Außenspieler dribbelt dieser ins Feld und tauscht mit dem Passgeber sofort die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Treffer nach einem Dribbling durch einen der Außenspieler zählen doppelt.
- ▶ Spielzeit: 2-mal 10 Minuten.

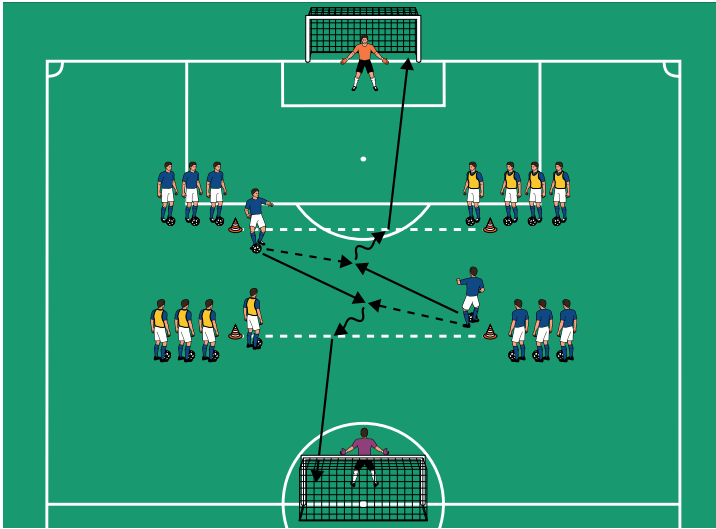
### VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die Außenspieler rücken nicht ins Feld, sondern flanken jeweils aus den Außenzonen vor das Tor.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einer Spielverlagerung auf einen Außenspieler sofort in Richtung Tor ziehen und zielstrebig abschließen.
- ▶ Auf ein schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff achten.

## THEMA: WETTKAMPPGEMÄSSE TECHNIKEN ENTWICKELN



### SCHLUSSTEIL:

## DOPPEL-TORSCHUSS

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden.
- ▶ Die Mittellinie entfernen und statt dessen eine Torschusszone markieren.
- ▶ Die Teams stellen sich jeweils diagonal gegenüber auf.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler von einer Mannschaft passen sich gleichzeitig zu, nehmen die Zuspiele aus der Bewegung mit und schießen von den Torschusslinien auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Anschließend passen und schießen die jeweils ersten Spieler der anderen Mannschaft usw.
- ▶ Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

### VARIATIONEN

- ▶ Den Ball aus der Hand hoch zuspielen.
- ▶ Aufeinander zudribbeln und gegenseitig zum Torschuss auflegen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torschussdistanz dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Die Torhüter agieren neutral.
- ▶ Torschusswettbewerbe bilden einen motivierenden Trainingsausklang.
- ▶ Nach einer Weile die Seiten tauschen.