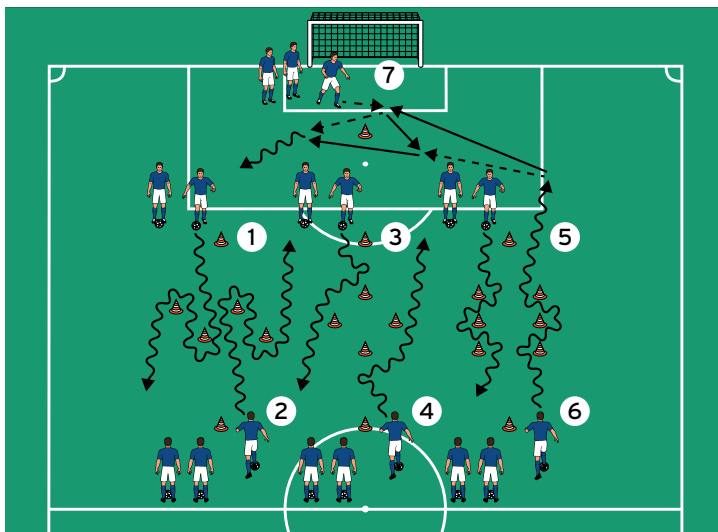


THEMA: SICHERE BALLKONTROLLE ALS BASIS FÜR DAS 1 GEGEN 1



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK-PARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Einen Technik-Parcours mit verschiedenen Stationen aufbauen.
- ▶ Die Spieler auf die Startpositionen verteilen.
- ▶ Die Spieler bei 1 bis 6 haben je 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler an gegenüberliegenden Startpositionen dribbeln zu den mittleren Hütchen aufeinander zu und führen verschiedene Technikaufgaben aus:
 - Die Spieler bei 1 und 2 kappen jeweils nach den inneren Hütchen mit der Innen-/Außenseite zum von ihnen aus rechten Hütchen ab, wo sie erneut abkappen.
 - Die Spieler bei 3 und 4 führen vor der mittleren Raute eine Finte aus und dribbeln jeweils rechts an der Raute vorbei.
 - Die Spieler bei 5 und 6 dribbeln beidfüßig im Slalom um die Hütchen.
- ▶ 1 bis 5 dribbeln nach ihrer Technikaufgabe zur jeweils nächsten Position weiter.
- ▶ 6 passt zum entgegentastenden 7, der das Zuspiel prallen lässt, sein Hütchen umläuft und anschließend ein erneutes Zuspiel in den Lauf erhält.
- ▶ 6 läuft auf die Position von 7 weiter, 7 dribbelt zu 1 und stellt sich dort wieder an.

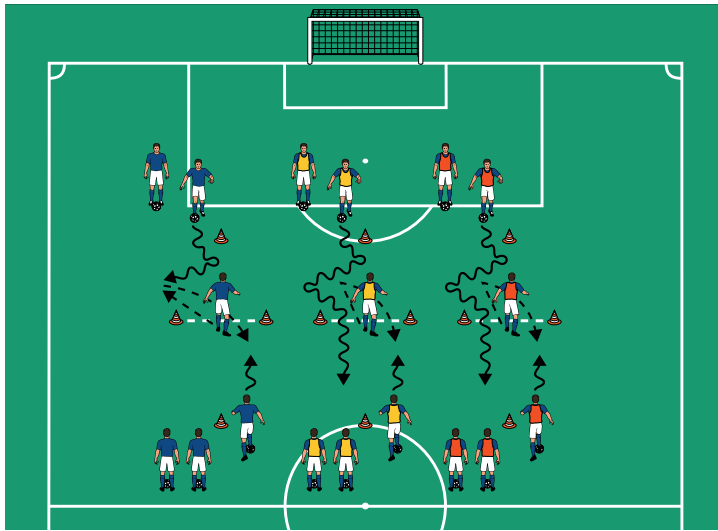
VARIATIONEN

- ▶ Die Technikübungen zur jeweils anderen Seite ausführen.
- ▶ In der Mitte die Bälle an die jeweils anderen Spieler übergeben und mit dem Ball des entgegentastenden Spielers weiterdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torhüter ins Aufwärmen integrieren.
- ▶ Das Rundlaufprinzip sichert viele Ballkontakte im Techniktraining.
- ▶ Die Aufgaben (Finten, Dribbeltechnik usw.) an den Stationen variieren.
- ▶ Auf beidfüßige Ausführung der Technikaufgaben achten.

THEMA: SICHERE BALLKONTROLLE ALS BASIS FÜR DAS 1 GEGEN 1



AUFWÄRMEN 2:

VERTEIDIGER AUSSPIELEN

ORGANISATION

- ▶ Die Starthütchen 1 bis 6 beibehalten.
- ▶ Die Technik-Parcours durch drei 6 Meter große Hütchentore ersetzen.
- ▶ 3 Mannschaften bilden und an den Stationen verteilen.
- ▶ Jedes Team stellt 1 Verteidiger, der sich jeweils im Hütchentor aufstellt.
- ▶ Jeder Angreifer hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Zunächst starten die Spieler von den unteren Starthütchen zum 1 gegen 1 gegen den Verteidiger im Hütchentor.
- ▶ Gelingt den Ballbesitzern ein erfolgreiches Dribbling durch das jeweilige Hütchentor, so erhalten sie 1 Punkt, und die Spieler stellen sich am gegenüberliegenden Starthütchen wieder an.
- ▶ Bei einem Ballverlust wechselt der jeweilige Angreifer mit dem Verteidiger Position und Aufgabe.
- ▶ Welcher Spieler hat zuerst 5 Punkte gesammelt?

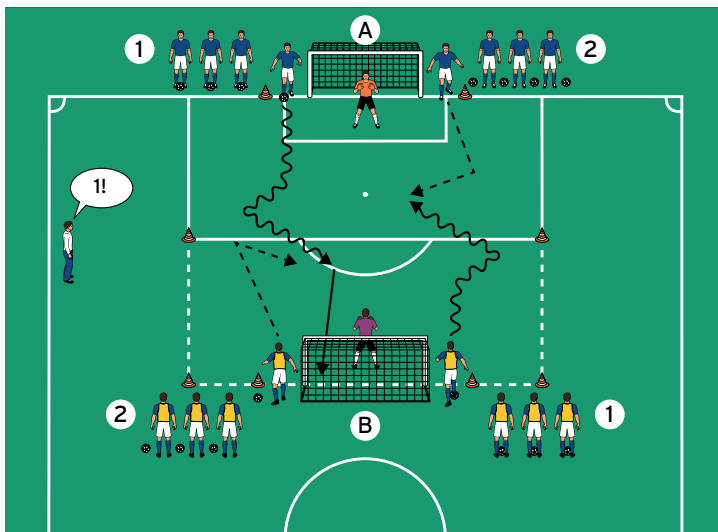
VARIATIONEN

- ▶ Die Verteidiger jeweils in den Toren der anderen Teams postieren und bei Ballgewinn nicht wechseln. Welches Team gewinnt in 1 Minute die meisten Punkte?
- ▶ Die Angreifer dürfen sich nicht aus der Spielrichtung drehen. Dies gilt als Ballgewinn des Verteidigers.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Verschiedene Finten ins Dribbling einbauen.
- ▶ Die Dribbelgeschwindigkeit variieren.
- ▶ Die Angreifer dürfen nicht durch das Hütchentor passen, sondern müssen mit enger Ballführung hindurch dribbeln.

THEMA: SICHERE BALLKONTROLLE ALS BASIS FÜR DAS 1 GEGEN 1



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLES 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Einen doppelten Strafraum mit Toren mit Torhütern markieren.
- ▶ 4 Starhütchen neben den Toren aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und den Starhütchen zuweisen.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando ("1" oder "2") starten die aufgerufenen Spieler ins Feld.
- ▶ Gleichzeitig laufen die jeweils gegenüberstehenden Spieler als Verteidiger ins Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen jeweils, beim gegenüberliegenden Tor mit Torhüter einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das jeweils andere Tor.
- ▶ Jeder Treffer zählt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

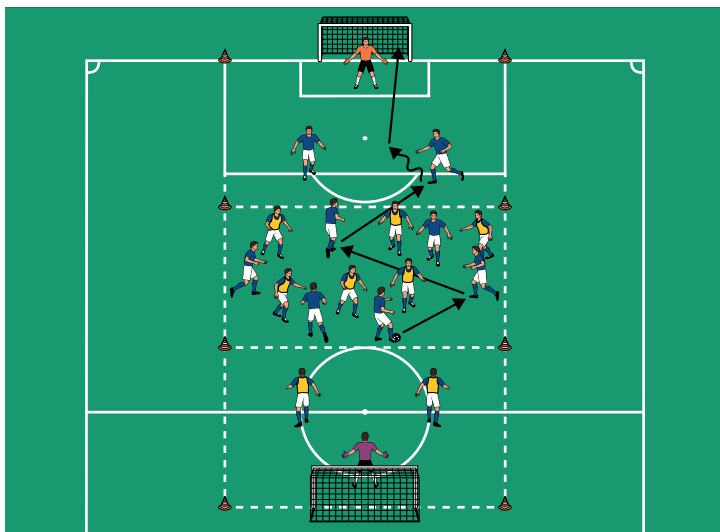
VARIATIONEN

- ▶ Treffer der Verteidiger zählen doppelt.
- ▶ Ist der Ball eines Pärchens aus dem Spiel, können beide ihren jeweiligen Mitspieler im 2 gegen 2 unterstützen.
- ▶ Die Mittellinie markieren. Gültige Treffer können jeweils nur aus der Angriffshälfte erzielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger müssen den Angreifer möglichst schnell stellen.
- ▶ Mit Finten ausreichend Raum zum Schießen schaffen.
- ▶ Die Torhüter sollen parierte Bälle möglichst schnell wieder ins Spiel bringen und so einen Gegenangriff einleiten.

THEMA: SICHERE BALLKONTROLLE ALS BASIS FÜR DAS 1 GEGEN 1



HAUPTTEIL 2:

6 PLUS 2 GEGEN 6 PLUS 2

ORGANISATION

- ▶ Ein 70 x 40 Meter großes Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren.
- ▶ Eine Mittelzone abstecken.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ 2 Angreifer beider Mannschaften zwischen Strafraum und Mittelzone postieren.
- ▶ Alle übrigen Spieler stellen sich in der Mittelzone auf.

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 in der Mittelzone.
- ▶ Beide Mannschaften versuchen, einen der wartenden Angreifer anzuspielen.
- ▶ Gelingt dies, so nehmen die Passempfänger sofort zum Torabschluss mit.
- ▶ Nach jeder Aktion wechseln Passgeber und Torhüter die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Welche Mannschaft hat zuerst 10 Treffer erzielt?

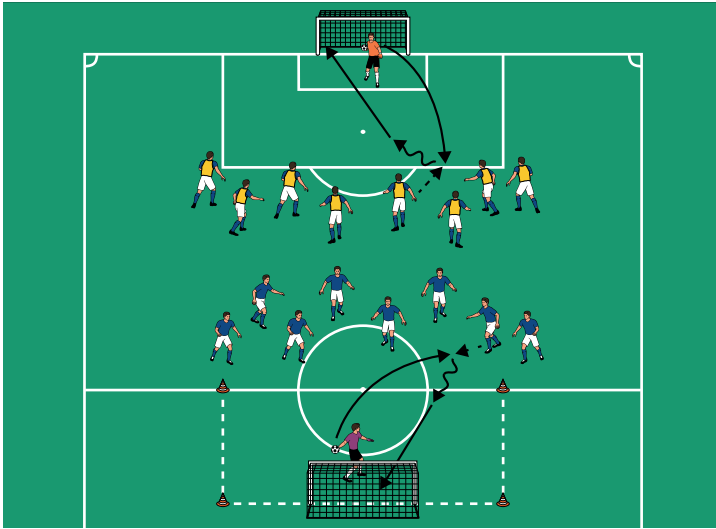
VARIATIONEN

- ▶ 1 Verteidiger darf in die Endzone nachstarten und den Angreifer unter Druck setzen.
- ▶ Zwischen Strafraum und Mittelzone je 1 Angreifer und 1 Verteidiger postieren.
- ▶ Nach dem Anspiel rücken alle Spieler nach. Eventuelle Konter und Gegenkonter ausspielen lassen.
- ▶ Die Mittelzone entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nur flache Anspiele auf die Angreifer zulassen.
- ▶ Die Zuspiele in die Spitze gezielt vorbereiten.
- ▶ Die Stürmer sollen das Zuspiel jeweils im Zwischenraum zwischen Mittelzone und Strafraum kontrollieren und sofort zielstrebig abschließen.
- ▶ Bei Ballgewinn zuallererst den Pass in die Tiefe als mögliche Option in Erwägung ziehen.

THEMA: SICHERE BALLKONTROLLE ALS BASIS FÜR DAS 1 GEGEN 1



SCHLUSSTEIL:

JEDER GEGEN JEDEN

ORGANISATION

- ▶ Die Tore aus Hauptteil 2 beibehalten.
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils einem Tor zuweisen.
- ▶ Die Spieler verteilen sich vor den Toren frei im Raum.

ABLAUF

- ▶ Die Torhüter werfen neutral ab und starten so die Aktion.
- ▶ Die Ballbesitzer spielen jeweils gegen alle anderen Spieler vor den Toren (jeder gegen jeden).
- ▶ Gelingt es einem Spieler, einen Treffer zu erzielen, so ist er "befreit" und darf hinter dem Tor warten.
- ▶ Nach jeder Aktion wirft der Torhüter sofort erneut neutral ein usw.
- ▶ Der Spieler, der zum Schluss noch übrig bleibt, ohne einen Treffer zu erzielen, verliert.

VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- ▶ Gültige Treffer dürfen nur mit rechts/links erzielt werden.
- ▶ Mit Vorrunde und Finale spielen: Die jeweils ersten 4 Torschützen qualifizieren sich für das Finale. Welcher Spieler gewinnt?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Um völlig neutral abzuwerfen, können sich die Torhüter mit dem Rücken zu den Spielern stellen.
- ▶ Wer gefoult wird, ist automatisch "befreit".
- ▶ Die Gruppen immer wieder neu zusammenstellen.
- ▶ Das aktionsreiche Spiel zum Schluss der Einheit sorgt für viel Motivation und Spaß.