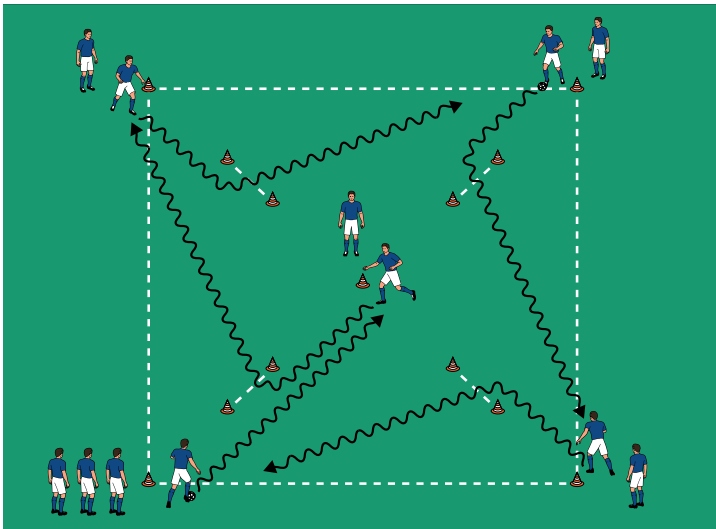


THEMA: KEINE ÜBERZAHL VOR DEM GEGNER-TOR ENTGEHEN LASSEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-STERN

ORGANISATION

- ▶ Ein Hütchenquadrat errichten.
- ▶ Vor jedem Eckhütchen 1 Hütchentor markieren.
- ▶ In der Feldmitte 1 Positionshütchen aufstellen.
- ▶ Die Spieler an den Eck- und Positionshütchen verteilen.
- ▶ Die ersten Spieler an den Starthütchen haben je 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Der erste Startspieler dribbelt zum Positionshütchen in der Feldmitte und übergibt den Ball an den ersten dort postierten Spieler.
- ▶ Dieser dribbelt durch das Hütchentor im Uhrzeigersinn zum jeweils nächsten Eckhütchen und übergibt dort an den jeweils nächsten Spieler usw.
- ▶ Gleichzeitig dribbelt auch der Startspieler vom diagonal gegenüberliegenden Starthütchen zum im Uhrzeigersinn nächsten Hütchen.
- ▶ Am ersten Starthütchen beginnt der nächste Durchgang wieder mit einem Dribbling zum Positionshütchen in der Feldmitte.

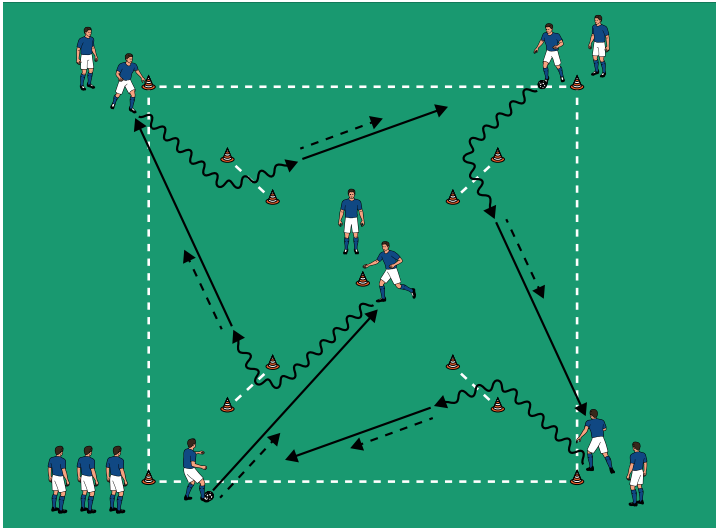
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Auf dem Weg zu den Eckhütchen eine frei wählbare Finte ins Dribbling einbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.
- ▶ Um die Abläufe kennenzulernen, zunächst mit gemäßigttem Tempo beginnen. Das Dribbeltempo anschließend kontinuierlich steigern.
- ▶ Nach der Übergabe des Balles stellen sich die Spieler am jeweiligen Hütchen wieder an.

THEMA: KEINE ÜBERZAHL VOR DEM GEGNER-TOR ENTGEHEN LASSEN



AUFWÄRMEN 2:

PASS-STERN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Von beiden diagonal gegenüberliegenden Starthütchen gleichzeitig starten.
- ▶ Der ersten Startspieler passen zum jeweils nächsten Positionshütchen und laufen ihren Abspielen nach.
- ▶ Die Passempfänger nehmen jeweils in die Vorwärtsbewegung an und mit, dribbeln durch das nächste Hütchentor und passen ebenfalls eine Position weiter usw.
- ▶ Alle Spieler rücken nach ihrem Pass eine Position weiter und stellen sich dort wieder an.

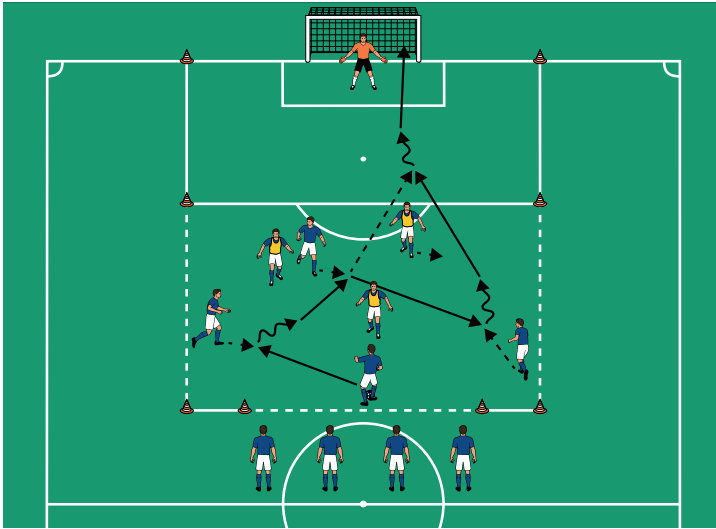
VARIATIONEN

- ▶ Die Größe des Passquadrats verändern und so die Passdistanzen variieren.
- ▶ Die Passfolge im Gegenuhrzeigersinn starten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler den Ball stets in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen.
- ▶ Nach dem Durchdribbeln des Hütchentores aus frontaler Stellung zum jeweils nächsten Eckhütchen zupassen. Dabei stets Blickkontakt zum jeweils nächsten Passempfänger aufnehmen!
- ▶ Nach dem Abspiel mit einer explosiven Tempo-steigerung zum nächsten Eckhütchen wegstarten.

THEMA: KEINE ÜBERZAHL VOR DEM GEGNER-TOR ENTGEHEN LASSEN



HAUPTTEIL 1:

4-GEGEN-3-ÜBERZAHL

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 40 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Auf den Grundlinien 1 Großtor sowie gegenüber 2 Hütchentore errichten.
- ▶ 1 Torhüter sowie 3 Verteidiger bestimmen.
- ▶ 2 Angreifer-Teams zu je 4 Spielern bilden, von denen sich eines im Feld aufstellt und das andere außerhalb des Feldes pausiert.

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer versuchen, im 4 gegen 3 auf das Großtor mit Torhüter zu treffen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Hütchentore.
- ▶ Jeder Angriff dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Anschließend startet das jeweils andere Angriffs-Team.

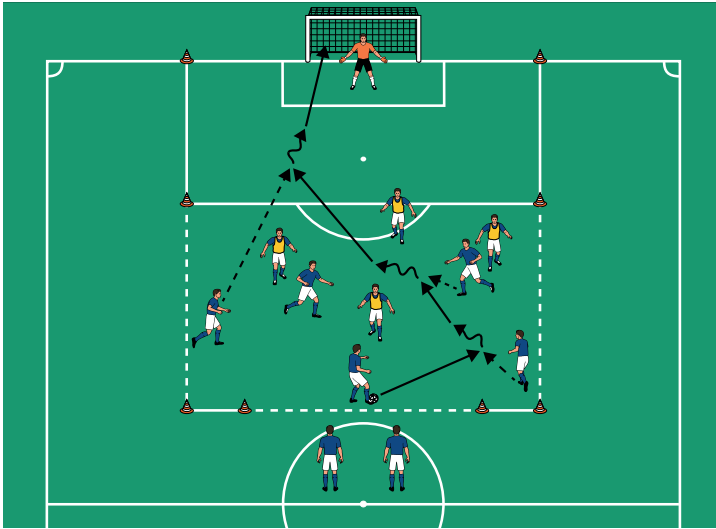
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb 1: Welches Angreifer-Team erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Wettbewerb 2: Gelingen den Angreifern von 10 Angriffen mindestens 5 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen!
- ▶ Die Angreifer sollen sich mit Flachpässen gezielt Torchancen herauspielen. Dabei sollten sie möglichst die ganze Breite des Spielfeldes nutzen, um die Verteidiger "auseinanderzuziehen" und so Lücken zu schaffen.
- ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger ausreichend Erholungspausen erhalten. Gegebenenfalls das Verhalten der Angreifer zwischendurch korrigieren, um Pausen zu schaffen!
- ▶ Ein zielstrebiges Spiel in die Spitze mit konzentriertem Torabschluss fordern!
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: KEINE ÜBERZAHL VOR DEM GEGNER-TOR ENTGEHEN LASSEN



HAUPTTEIL 2:

5-GEGEN-4-ÜBERZAHL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ 7 Angreifer und 4 Verteidiger bestimmen.
- ▶ Jeweils 2 Angreifer pausieren.

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt versuchen die Angreifer, im 5 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter zu treffen.

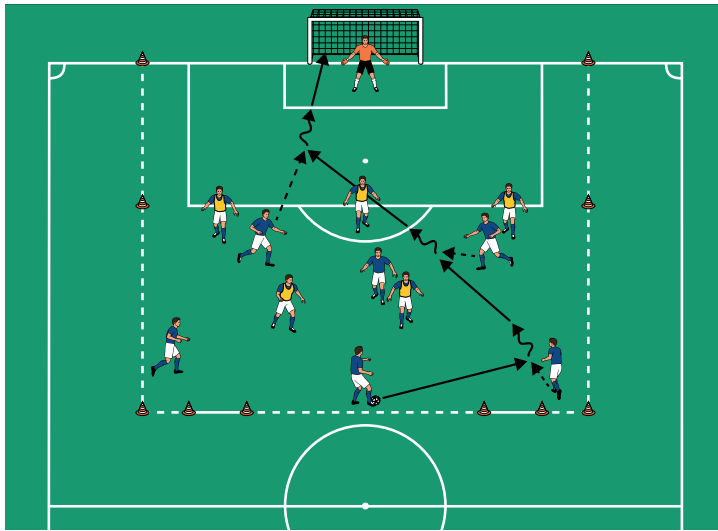
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Gelingen den Angreifern von 10 Angriffen mindestens 5 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit möglichst hohem Tempo in die Spitze kombinieren und zielstrebig abschließen!
- ▶ Als Angreifer in der Breite und Tiefe des Feldes staffeln!
- ▶ Mit Abseits spielen!

THEMA: KEINE ÜBERZAHL VOR DEM GEGNER-TOR ENTGEHEN LASSEN



SCHLUSSTEIL:

6-GEGEN-5-ÜBERZAHL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Das Feld auf 40 x 50 Meter vergrößern.
- ▶ 6 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen.

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 5 plus Torhüter auf das Großtor und die beiden Hütchentore.
- ▶ Jeder Angriff wird von den Angreifern gestartet.

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit möglichst hohem Tempo in die Spitze kombinieren und zielstrebig abschließen!
- ▶ Als Angreifer in der Breite und Tiefe des Feldes staffeln!
- ▶ Mit Abseits spielen!