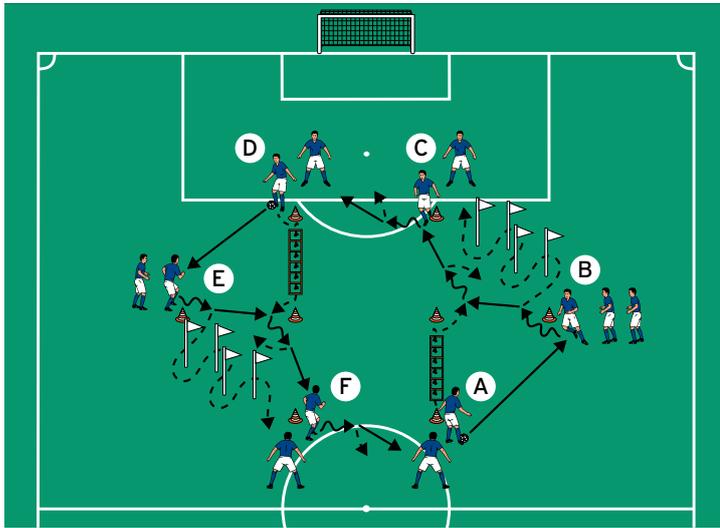


THEMA: SPIELVERLAGERUNG



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONS- UND PASSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours mit Positionshütchen, Stangen und Koordinationsleitern aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ B passt in den Lauf von A zurück, der auf C weiterleitet.
- ▶ C passt quer auf D.
- ▶ D passt zu E und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ E passt zu D zurück, der auf F weiterspielt.
- ▶ F passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Alle Spieler rücken nach ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position weiter.
- ▶ Dabei durchlaufen B und E zusätzlich noch jeweils 4 Stangen mit Sidesteps.

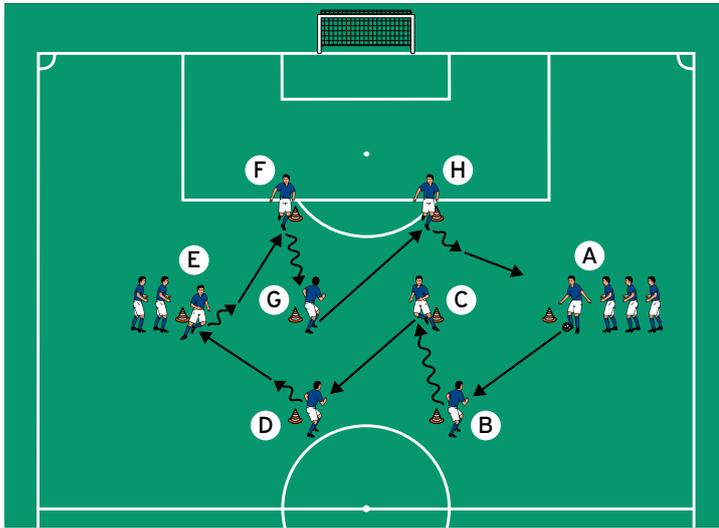
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball.
- ▶ Die Koordinationsleitern vorwärts oder seitlich mit verschiedenen Vorgaben durchlaufen.
- ▶ Auf die Laufübungen von B und E bei den Positionswechseln verzichten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß bzw. in den Lauf der Mitspieler fordern.
- ▶ Die Koordinationsübungen dienen zu einem umfassenden Aufwärmen, damit bei den kalten Temperaturen kein Verletzungsrisiko entsteht.

THEMA: SPIELVERLAGERUNG



AUFWÄRMEN 2:

PASS- UND DRIBBELPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Koordinationsleiter und Stangen entfernen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der kurz an- und mitnimmt, zu C dribbelt und den Ball dort übergibt.
- ▶ C passt zu D der auf E weiterleitet.
- ▶ E spielt zu F, der zu G dribbelt und den Ball dort ebenfalls übergibt.
- ▶ Abschließend passt G zu H, der zum jeweils nächsten Spieler bei A weiterleitet.
- ▶ Die Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position weiter.

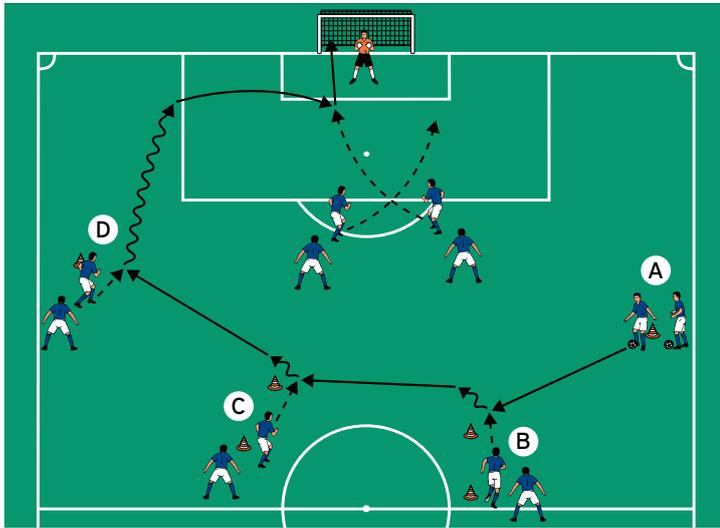
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball.
- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stets vor den Mitspieler passen, so dass dieser immer in offener Stellung mit dem ersten Kontakt in die neue Passrichtung weiterleiten kann.
- ▶ Den Abspielen möglichst zügig zur jeweils nächsten Position folgen.

THEMA: SPIELVERLAGERUNG



HAUPTTEIL 1:

VON EINEM FLÜGEL ZUM ANDEREN

ORGANISATION

- ▶ In einer Spielfeldhälfte Positionshütchen aufstellen
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter markieren
- ▶ 2 Stürmerpaare bilden und an der Strafraumgrenze aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A passt quer auf den nach vorne startenden B, der kurz an- und mitnimmt und zu C spielt.
- ▶ C leitet auf den ebenfalls startenden D weiter, der zur Grundlinie dribbelt und flach vor das Tor passt.
- ▶ Die Stürmer starten in den Strafraum und versuchen, die Hereingabe zu verwerten.

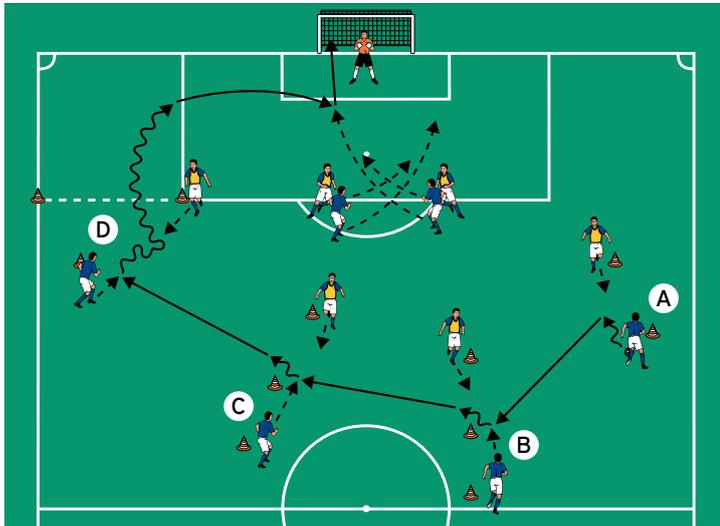
VARIATIONEN

- ▶ B und C müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ D flankt hoch vor das Tor.
- ▶ Über die jeweils andere Seite spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ D soll mit höchstem Tempo zur Grundlinie dribbeln.
- ▶ Aus vollem Tempo vor das Tor passen.
- ▶ Die beiden Stürmer sollen beim Hereinstarten die Laufwege kreuzen und gestaffelt vor das Tor rücken.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: SPIELVERLAGERUNG



HAUPTTEIL 2:

SEITENWECHSEL MIT GEGENSPIELERN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Zusätzlich zwischen der Strafraumecke und der Seitenlinie vor Position D eine Linie markieren
- ▶ 6 Verteidiger bestimmen und den Positionen zuweisen

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- ▶ Jetzt werden die Ballbesitzer jeweils von einem Verteidiger unter Druck gesetzt.
- ▶ D versucht, im 1 gegen 1 über die Ziellinie in die Endzone zu dribbeln.
- ▶ Gelingt dies, so darf er aus der Endzone unbedrängt vor das Tor passen.
- ▶ Die Stürmer versuchen, die Hereingaben im 2 gegen 2 gegen die beiden Verteidiger zu verwerten.

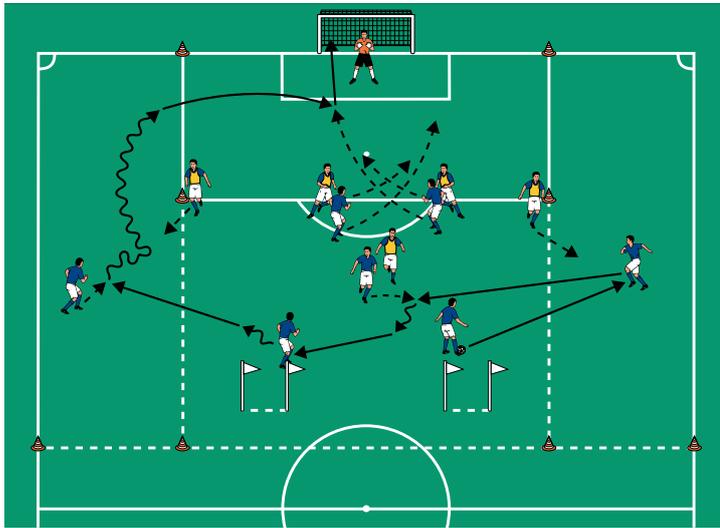
VARIATIONEN

- ▶ Nur 1 Verteidiger vor dem Tor postieren und die zentralen Stürmer in 2-gegen-1-Überzahl spielen lassen.
- ▶ Über die jeweils andere Seite spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass D mit höchstmöglichem Tempo möglichst präzise vor das Tor passt.
- ▶ Die Verteidiger sollen die Ballbesitzer mit höchstmöglichem Tempo attackieren.
- ▶ Die beiden Stürmer dürfen nicht zu früh vor das Tor starten.
- ▶ Die Positionen innerhalb der beiden Teams sowie die Mannschaftsaufgaben regelmäßig wechseln.

THEMA: SPIELVERLAGERUNG



SCHLUSSTEIL:

SEITENWECHSEL-SPIEL IM 7 GEGEN 5

ORGANISATION

- ▶ Ein 45 x 70 Meter großes Feld mit 1 Großtor mit Torhüter und 2 Stangentoren markieren
- ▶ 2 Außenzonen errichten
- ▶ 7 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Angreifer stellen 2 Außenspieler

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Stangentore.
- ▶ Das Überzahlteam muss zunächst in beide Außenzonen spielen, ehe gültige Treffer erzielt werden dürfen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie sofort auf die beiden Stangentore.

VARIATIONEN

- ▶ Zwischen den Seitenwechseln muss zusätzlich mindestens einmal einer der beiden Stürmer angespielt werden.
- ▶ Die Stangentore müssen durchdribbelt werden.
- ▶ Die Außenzonen entfernen.
- ▶ 2 Teams zu je 6 Spielern bilden und in Gleichzahl agieren.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger dürfen die Ballbesitzer in den Außenzonen attackieren.
- ▶ Möglichst zügig die Seiten wechseln.
- ▶ Die Stürmer sollen die Verteidiger mit ihrem Laufverhalten gezielt zu einer Seite locken, um so Räume in der jeweils anderen Außenzone zu schaffen.
- ▶ Mit dem Seitenwechsel sollen die Stürmer mit höchstem Tempo vor das Tor laufen und die Hereingabe zielstrebig verwerten.