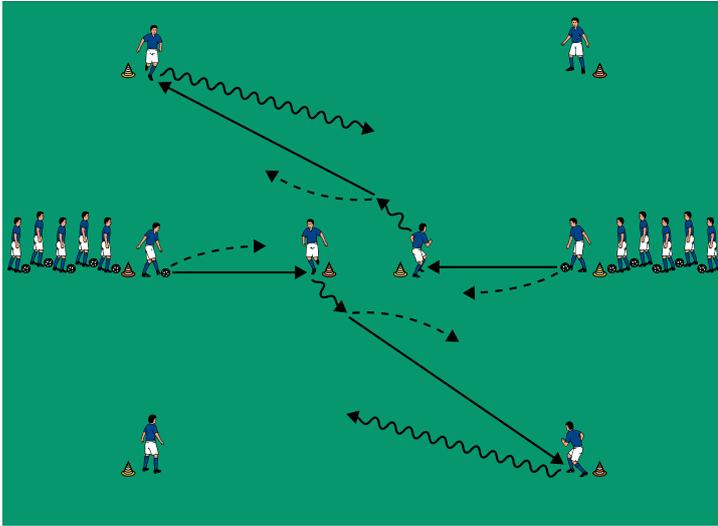


THEMA: IN KLEINEN SPIELFORMEN SCHNELL REAGIEREN



AUFWÄRMEN 1:

Y-PASS-FELDER

ORGANISATION

- ▶ Mit jeweils 4 Hütchen zwei 40 x 20 Meter große Y-Pass-Felder ineinander mit zwei verschiedenen Farben markieren
- ▶ An jedem Hütchen einen Spieler postieren und die übrigen Spieler mit Bällen auf die mittleren Starthütchen jedes Y-Pass-Feldes verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler der Starthütchen passen zum Spieler am mittleren Hütchen, der zu einer Seite nach hinten an- und mitnimmt und zum Spieler am hinteren seitlichen Hütchen passt.
- ▶ Die Ballempfänger nehmen zum Starthütchen an und mit.
- ▶ Jeder Spieler läuft seinem Pass zum nächsten Hütchen nach.

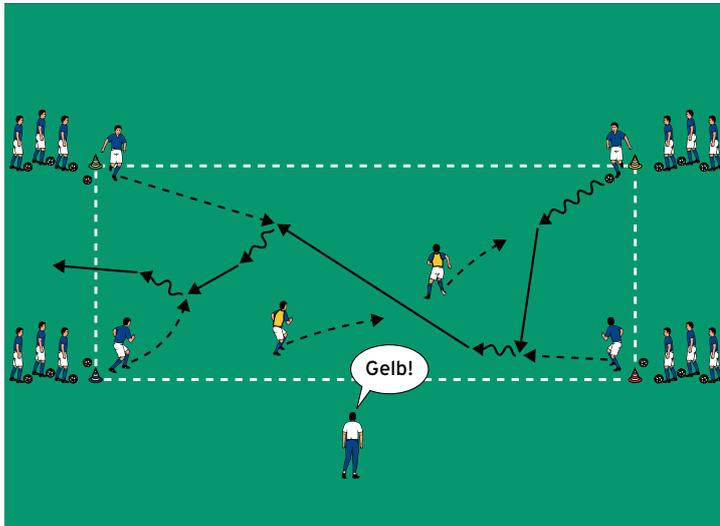
VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler am mittleren Hütchen lässt den Ball zurückprallen und der Spieler vom Starthütchen passt zum Mitspieler an einem der hinteren Hütchen.
- ▶ Der Spieler des mittleren Hütchens spielt mit dem des hinteren Hütchens einen Doppelpass.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler können frei entscheiden, welches hintere Hütchen sie mit einbeziehen.
- ▶ Darauf achten, dass beide Seiten regelmäßig angespielt werden.

THEMA: IN KLEINEN SPIELFORMEN SCHNELL REAGIEREN



AUFWÄRMEN 2:

PASSEN IN ÜBERZAHL

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 verschiedenfarbigen Starthütchen ein 25 x 10 Meter großes Feld markieren
- ▶ 2 Spieler als Verteidiger im Feld postieren und die anderen Spieler mit Bällen auf die Hütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Hütchenfarbe.
- ▶ Der erste Spieler vom aufgerufenen Hütchen dribbelt als Angreifer ins Feld und gleichzeitig laufen die jeweils ersten Spieler von den anderen Hütchen als weitere Angreifer ins Feld.
- ▶ Die Angreifer versuchen im 4 gegen 2 gegen die Verteidiger die gegenüberliegende Grundlinie des Startspielers zu überspielen.
- ▶ Die Verteidiger kontern bei Balleroberung über die gegenüberliegende Grundlinie.

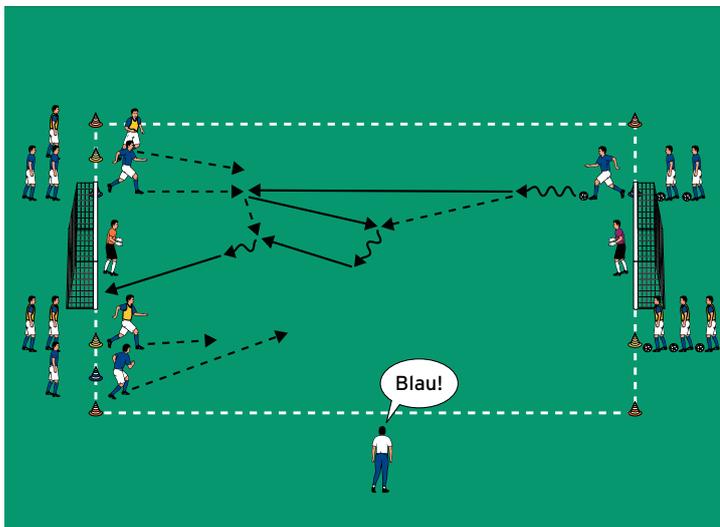
VARIATIONEN

- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 3 Meter breite Hütchentore markieren, dass die Angreifer durchspielen sollen.
- ▶ Mit 3 Verteidigern spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger nach 3 Durchgängen austauschen.
- ▶ Jedes 4 gegen 2 so lange laufen lassen, bis eine Grundlinie überdribbelt oder der Ball ins Aus ausgespielt wird.

THEMA: IN KLEINEN SPIELFORMEN SCHNELL REAGIEREN



HAUPTTEIL 1:

ÜBERZAHL-ANGRIFF

ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Neben einem Tor 2 Starthütchen und neben dem anderen Tor 4 Starthütchen markieren
- ▶ 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams an 3 Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler auf der Seite mit den zwei Starthütchen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe.
- ▶ Der Spieler des Teams dribbelt ein und muss einen Doppelpass mit einem seiner Mitspieler spielen, die gemeinsam mit den Gegenspielern ins Feld starten.
- ▶ Anschließend 3 gegen 2 auf das Tor, das auf der Seite mit den 4 Starthütchen liegt.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie im 3 gegen 2.
- ▶ Ist ein Tor erzielt oder der Ball verspielt, dribbelt der Spieler des anderen Teams zum 3 gegen 3 auf das Tor ein, das auf der Seite mit den 4 Starthütchen liegt.

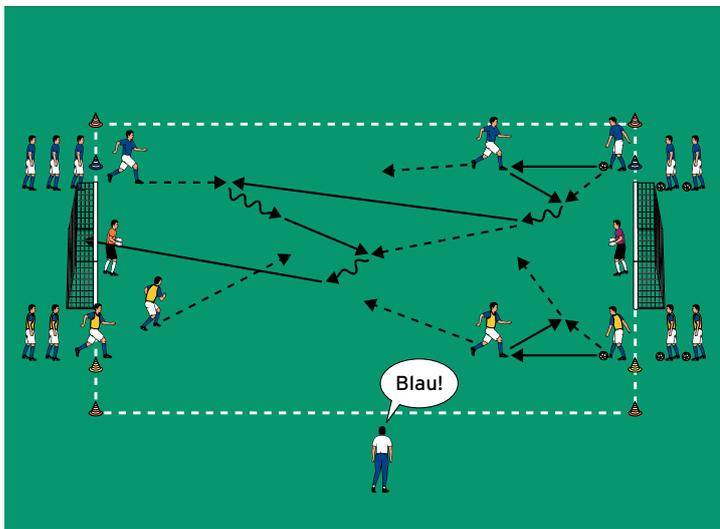
VARIATIONEN

- ▶ In maximal 8 Sekunden zum Torabschluss kommen.
- ▶ Die Startpositionen der Mit- und Gegenspieler auf die Seite verlagern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen nach dem Kommando schnell handeln.
- ▶ Die beiden Torhüter untereinander tauschen, da das eine Tor öfters bespielt wird.
- ▶ Nach jedem Durchgang wechseln die aktiven Spieler die Seite.

THEMA: IN KLEINEN SPIELFORMEN SCHNELL REAGIEREN



HAUPTTEIL 2:

GLEICHZAHL-ANGRIFF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Neben jedem Tor jeweils 2 Starthütchen markieren
- ▶ Die Spieler jedes Teams an 2 gegenüberliegende Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler auf der einen Seite haben Bälle
- ▶ Einen Spieler jedes Teams im Feld vor dem Starthütchen postieren, an dem die Spieler Bälle haben

ABLAUF

- ▶ Die Startspieler beider Teams passen sich zu.
- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe.
- ▶ Das aufgerufene Team greift auf das gegenüberliegende Tor im 3 gegen 3 an, die beiden Spieler des anderen Teams lassen ihre Ball liegen und verteidigen.
- ▶ Bei einer Balleroberung kontern die Verteidiger auf das gegenüberliegende Tor.

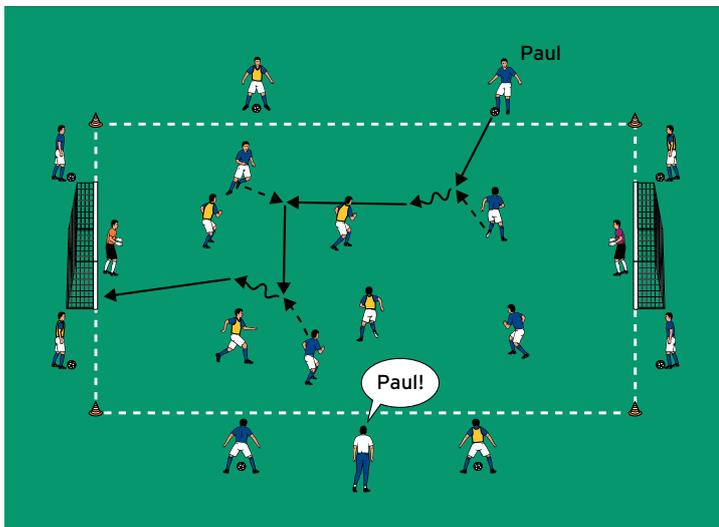
VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Ballkontakten spielen.
- ▶ Torabschluss innerhalb von 8 Sekunden.
- ▶ Direktes Passspiel zwischen den Startspielern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem Kommando müssen die Spieler schnell reagieren.
- ▶ Beim Kommando sind alle Spieler noch ungeordnet.

THEMA: IN KLEINEN SPIELFORMEN SCHNELL REAGIEREN



SCHLUSSTEIL:

ANSPIELER-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 2 Teams einteilen und 4 Spieler jedes Teams im Feld postieren
- ▶ Die anderen Spieler beider Teams mit Bällen um das Feld verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft den Namen eines Spielers, der zum 4 gegen 4 einspielt.
- Ist der Ball verspielt oder ein Tor erzielt, ruft der Trainer den nächsten Namen.
- Sind alle Bälle verspielt, wechseln die Spieler die Positionen und Aufgaben.

VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer greifen auf beide Tore an.
- Der Trainer spielt ein und die Außenspieler fungieren als Anspielstationen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das 4 gegen 4 ist intensiv, als Anspieler haben die Spieler immer wieder ausreichend Pausen.
- Die Spieler sollen die Pässe von den Außenpositionen aktiv mit einer Auftaktbewegung und einem Kommando fordern.