



TRAINING ONLINE

THEMA: KONTROLLIERT AN- UND MITNEHMEN

TRAININGSEINHEIT FÜR HANDICAP-FUSSBALLER/-INNEN

KATEGORISIERUNG

ORT: Feld

TRAININGSSCHWERPUNKT: An- und Mitnehmen

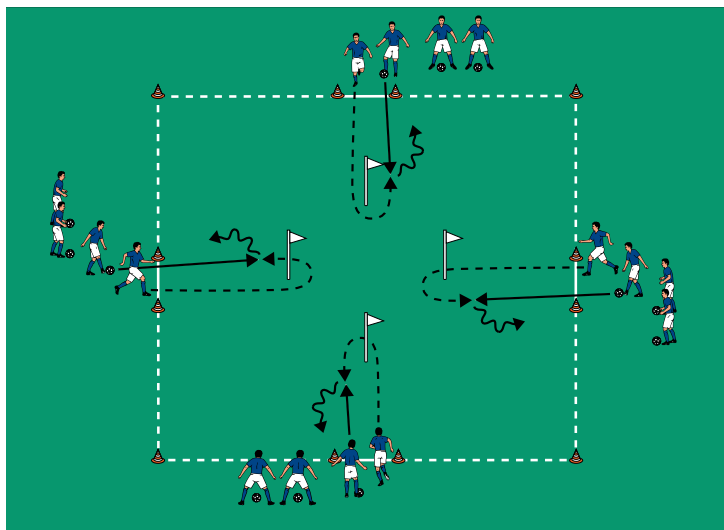
SCHWIERIGKEITSGRAD: Mittel

FACETTEN: Inklusive Spielformen, CP-Fußball, Werkstattfußball, GB-Fußball

ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- ▶ 2 Jugendtore
- ▶ 12 Bälle
- ▶ 12 Hütchen
- ▶ 4 Stangen

THEMA: KONTROLLIERT AN- UND MITNEHMEN



AUFWÄRMEN 1:

BALLAN-/MITNAHME OHNE GEGNER

ORGANISATION

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Auf jeder Seitenlinie ein 2 Meter breites Hütchentor errichten
- 8 Meter vor jedem Hütchentor 1 Stange aufstellen
- Die Spieler gleichmäßig auf die Hütchentore verteilen
- Der jeweils erste Spieler ohne, alle übrigen mit Ball

ABLAUF

- Die ersten Spieler starten von den Hütchentoren um die Stange vor ihnen und fordern ein flaches Zuspiel von den jeweils nächsten Spielern.
- Das Zuspiel nehmen sie nach vorne durch das eigene Hütchentor an und mit.
- Die nächsten Spieler starten, sobald sie den Ball zugespielt haben.

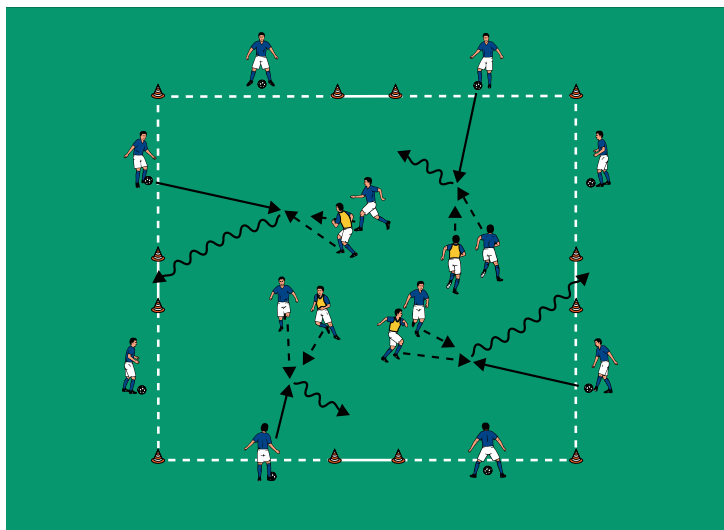
VARIATIONEN

- Die Distanz der Stangen je nach Fertigkeiten der Spieler variieren (für schwächere Spieler die Distanz stark verkürzen).
- Die Härte des Passspiels und die Schnelligkeit des Dribblings dem Können der Spieler anpassen.
- Die Gruppe in 4 unterschiedliche Leistungsniveaus einteilen (Klassifizierung). Je nach Leistungsstärke der jeweiligen Gruppen verschiedene Aufgaben stellen (z. B. beidfüßiges Dribbling mit höchstem Tempo für die stärkste Gruppe, Dribbling nur mit dem starken Fuß für die schwächste Gruppe, gegebenenfalls auch Transport des Balles mit der Hand).
- Für Könner: Seitlich durch das rechte/linke Hütchentor einer anderen Gruppe oder mit einer Drehung nach hinten durch das gegenüberliegende Hütchentor an- und mitnehmen.
- Die Zuspieler werfen/spielen aus der Hand volley mit dem Fuß hoch zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Erst nach Blickkontakt zupassen.
- Schwächere Spieler als Trainer verbal unterstützen!
- Für Könner: Damit die Spieler die flachen Zuspiele möglichst schnell kontrollieren, mit 3 bis 5 Pflichtkontakten zum Hütchentor dribbeln lassen.
- Einen Wettbewerb zwischen gleich starken Gruppen organisieren.

THEMA: KONTROLLIERT AN- UND MITNEHMEN



AUFWÄRMEN 2:

BALLAN-/-MITNAHME MIT GEGNER

ORGANISATION

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Stangen entfernen
- 4 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen
- 2 Teams im Feld postieren, die übrigen Spieler fungieren als neutrale Anspieler mit Ball auf den Seitenlinien
- Eine Mannschaft im Feld spielt als Angreifer, die andere als Verteidiger

ABLAUF

- Die Angreifer fordern Zuspiele von den Anspielern, kontrollieren diese im Feld und passen zu einem anderen Anspieler ohne Ball zurück.
- Erobern die Verteidiger den Ball, dribbeln sie durch ein Hütchentor aus dem Feld und legen den Ball dort ab.
- Wird ein Ball ins Aus gespielt, passt ein Anspieler zurück ins Feld.
- Spielzeit: 2 Minuten.
- Welche Mannschaft hat am Ende der Spielzeit mehr Bälle gesammelt?
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Spiel.

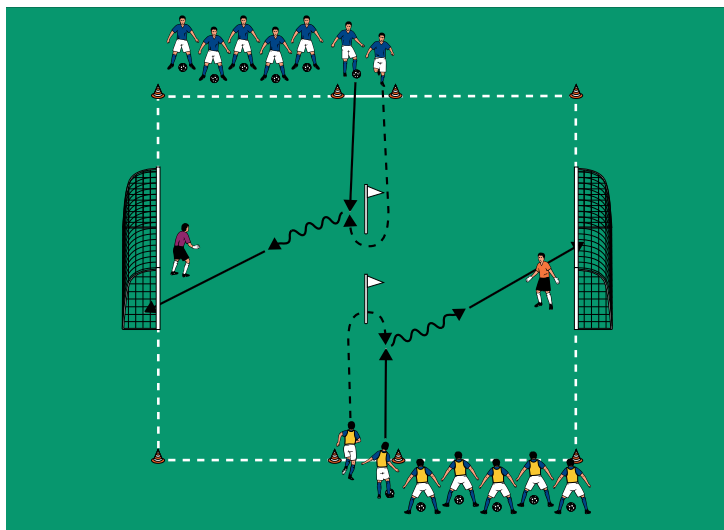
VARIATIONEN

- Homogene Paare bilden.
- Bei schwächeren Spielern dürfen die Verteidiger nur teilaktiv agieren. Alternativ Zusatzaufgaben für stärkere Spieler verteilen (z. B. "Stärkere Spieler müssen beim Verteidigen die Hände auf den Rücken nehmen").
- Für schwächere Spieler: Die Angreifer dürfen auch zum gleichen Anspieler zurück passen.
- Für stärkere Spieler: Die Anspieler werfen/spielen aus der Hand volley mit dem Fuß hoch zu.
- Die Angreifer dürfen auch zum gleichen Anspieler zurückspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Zuspiele durch Zuruf und Blickkontakt fordern.
- Stets in die Bewegung mitnehmen.
- Für Könnern: Die Ballan- und -mitnahme möglichst immer mit Körpertäuschungen verbinden.
- Die Spielfeldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

THEMA: KONTROLLIERT AN- UND MITNEHMEN



HAUPTTEIL 1:

BALLAN-/-MITNAHME UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Hütchentore auf 2 gegenüberliegenden Seitenlinien durch Jugendtore ersetzen und mit Torhütern besetzen
- ▶ 8 Meter vor den verbleibenden Hütchentoren je 1 Stange aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften bilden und jeweils in einem Hütchentor postieren
- ▶ Der jeweils erste Spieler ohne, alle übrigen mit Ball

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie bei Aufwärmen 1.
- ▶ Die Passempfänger kontrollieren das Zuspiel und schießen auf das von ihnen aus gesehen rechte Tor ab.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann geschossen hat.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

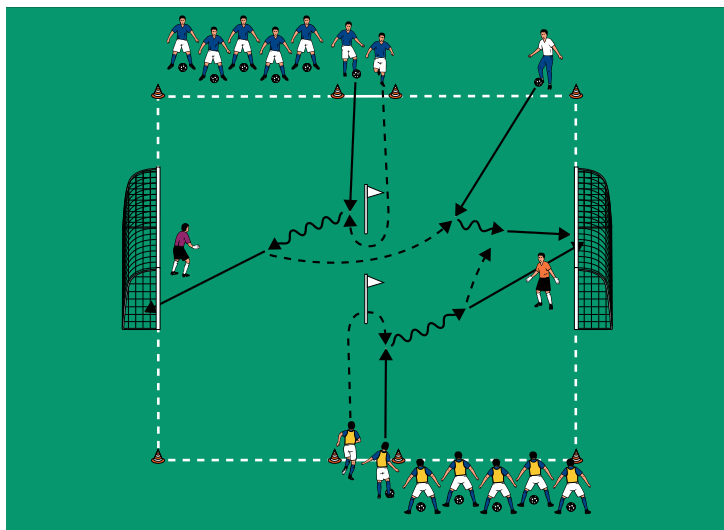
VARIATIONEN

- ▶ Schwächere Spieler können den Ball unter dem Arm zum Fähnchen tragen und haben beim Schießen so viel Zeit wie sie benötigen (auch vollständiges Stoppen des Balles vor dem Schießen möglich).
- ▶ Für Könner: Zusatzaufgaben stellen (z. B. vor dem Torabschluss eine Finte ausführen, nur in die rechte bzw. linke Torecke schießen usw.).
- ▶ Die Stange andersherum umlaufen und auf das linke Tor abschließen.
- ▶ Für Könner: Die Zuspieler werfen/spielen aus der Hand volley mit dem Fuß hoch zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Erst nach Blickkontakt zupassen.
- ▶ Als Trainer bei der Ballannahme von schwächeren Spielern hinter diesen postieren, um gezielt unterstützen zu können.
- ▶ Gegebenenfalls Bälle, die nicht angenommen werden konnten, abfangen, um den Spielfluss aufrecht zu erhalten.
- ▶ Für stärkere Spieler: Die Zuspiele immer in die Bewegung zum Tor an- und mitnehmen oder mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: KONTROLLIERT AN- UND MITNEHMEN



HAUPTTEIL 2:

BALLAN-/-MITNAHME UND 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- Der Trainer postiert sich ebenfalls mit Bällen an einer Seitenlinie

ABLAUF

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt bzw. auf das Tor abschließt, wird Angreifer und erhält ein weiteres Zuspiel vom Trainer.
- Der jeweils andere Spieler wird Verteidiger.
- 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

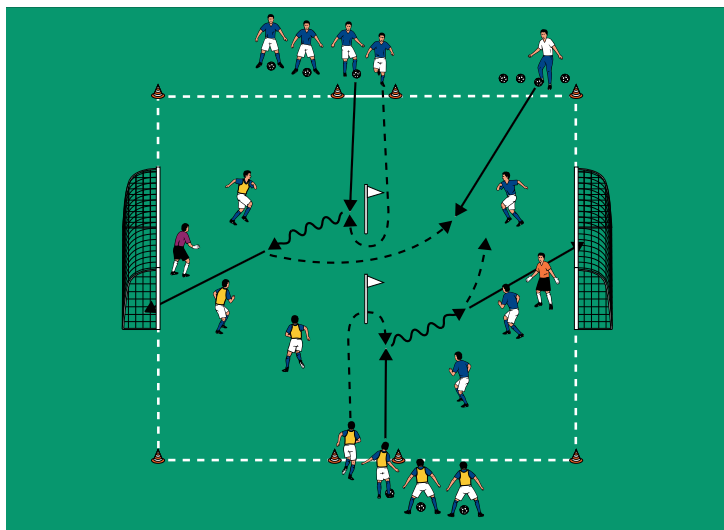
VARIATIONEN

- Homogene Paare bilden. Bei stärkeren Paaren einen schnellstmöglichen Torabschluss fordern. Bei schwächeren Paaren auf Vorgabe eines Zeitlimits verzichten.
- Bei stärkeren Paaren: Die Zuspieler werfen/spielen aus der Hand volley mit dem Fuß hoch zu.
- Der Trainer wirft/spielt hoch ein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Als Trainer bei schwächeren Spielern vermehrt coachen (insbesondere verbale Unterstützung beim Umschalten nach dem ersten Torabschluss: "Und ab auf die Seite! Schieß noch ein Tor!").
- Nur nach Blickkontakt zupassen.
- Für Könnern: Trotz des folgenden 1 gegen 1 auf eine korrekte Ballan- und -mitnahme sowie entschlossene und zielgenaue Torschüsse achten.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: KONTROLLIERT AN- UND MITNEHMEN



SCHLUSSTEIL:

BALLAN-/-MITNAHME UND SPIEL

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten

ABLAUF

- Den Grundablauf beibehalten.
- Nachdem jeweils 4 Spieler auf die Tore abgeschlossen haben, spielt der Trainer zu der Mannschaft ein, die öfter getroffen hat. Bei Gleichstand spielt der Trainer neutral ein.
- 4 gegen 4.
- Spielzeit: jeweils 3 Minuten.
- Dann starten die nächsten Spieler zum Torschuss.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- Gleich starke Mannschaften bilden.
- Bei der schwächeren Mannschaft spielt der Trainer zusätzlich als 'Lenker' mit. Dabei kann er gezielt schwächere Spieler anspielen und diese motivieren.
- Jeweils eine 'Schutzzone' um die Stangen herum aufbauen, in der sich schwächere Spieler postieren dürfen. Diese dürfen hier beim Zuspiel des Trainers nicht attackiert werden.
- Für stärkere Spieler: Im 4 gegen 4 mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Sowohl Treffer beim Torschuss als auch im 4 gegen 4 zählen für die Mannschaftswertung.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten, um die kurze Spielzeit effektiv auszunutzen.
- Trotz des folgenden 4 gegen 4 stets auf korrekte Ballan- und -mitnahmen sowie entschlossene und zielgenaue Torabschlüsse achten.
- Nach dem Torschuss jeweils seitlich vom Tor warten, um nicht von den Schüssen der folgenden Spieler getroffen zu werden.