



## TRAINING ONLINE

### THEMA: BEIDFÜSSIGES AN- UND MITNEHMEN FLACHER UND HOHER ZUSPIELE

TRAININGSEINHEIT FÜR HANDICAP-FUSSBALLER/-INNEN

#### KATEGORISIERUNG

**ORT:** Feld

**TRAININGSSCHWERPUNKT:** An- und Mitnehmen

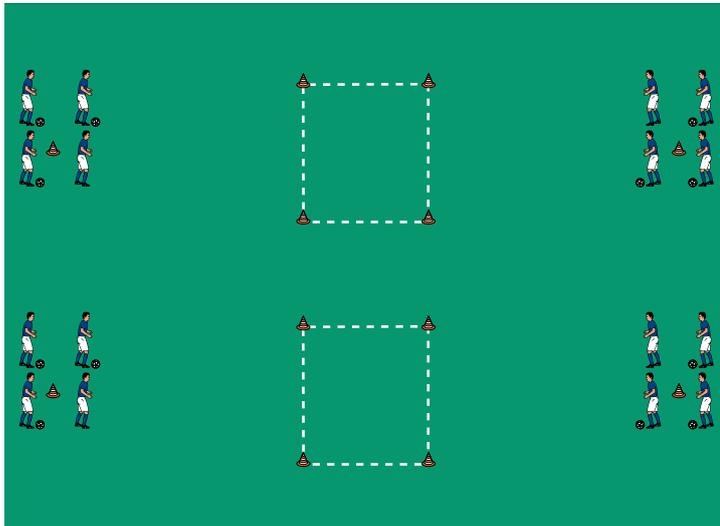
**SCHWIERIGKEITSGRAD:** Schwer

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

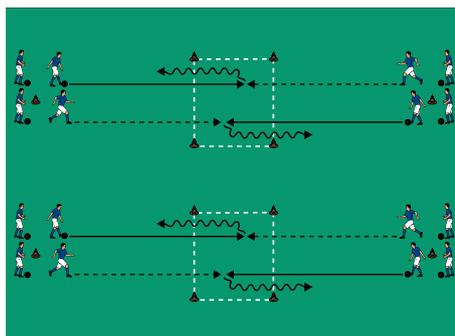
#### ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- ▶ 1 Tor, 2 Minitore
- ▶ 16 Bälle
- ▶ 12 Hütchen, 3 Stangen
- ▶ 10 Leibchen (2 Farben zu je 5 Leibchen)

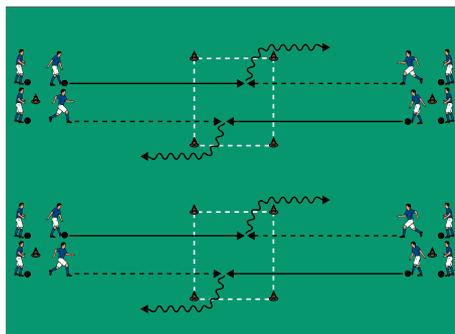
THEMA: BEIDFÜSSIGES AN- UND MITNEHMEN FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



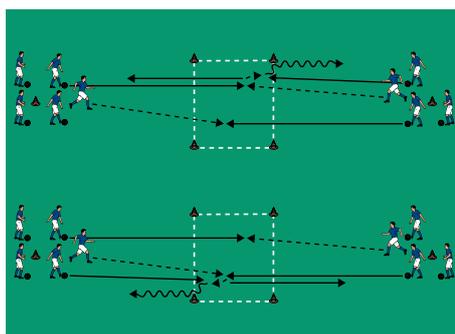
Übung 1



Übung 2



Übung 3



AUFWÄRMEN 1:

BALLAN-/-MITNAHME IM FELD I

ORGANISATION

- ▶ Zwei 5 x 5 Meter große Felder nebeneinander markieren
- ▶ 10 Meter vor und hinter jedem Feld 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen
- ▶ Der erste Spieler jeder Gruppe hat keinen Ball

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler jeder Gruppe laufen in das Feld und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler gegenüber.
- ▶ Die Passempfänger nehmen das Zuspiel vorwärts zum gegenüberliegenden Starthütchen an und mit.
- ▶ Der Passgeber startet sofort nach seinem Zuspiel ebenfalls ins Feld und wird Passempfänger.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie in Übung 1.
- ▶ Jetzt nehmen die Spieler in der Drehung über eine Seitenlinie des Feldes zum eigenen Starthütchen zurück an und mit.

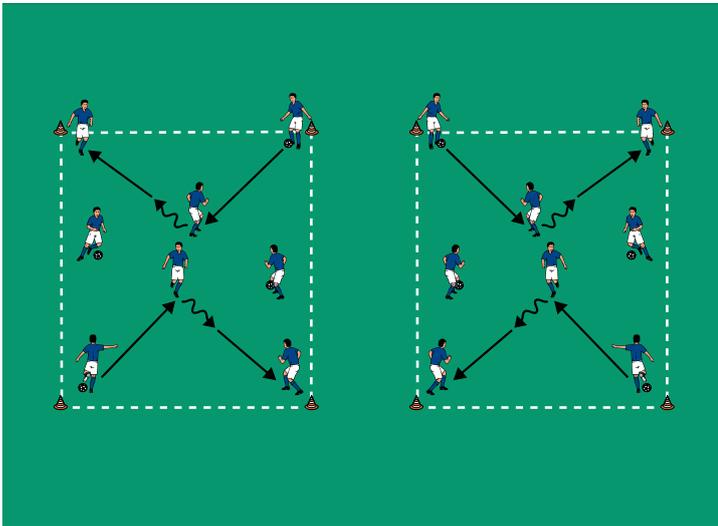
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt lassen die Passempfänger das erste Zuspiel auf die Anspieler zurückprallen.
- ▶ Anschließend drehen sie sich um und erhalten ein erneutes Zuspiel vom nächsten Passgeber am eigenen Starthütchen.
- ▶ Dieses nehmen sie in die Bewegung an und mit und stellen sich am eigenen Starthütchen wieder an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Trainer oder ein Führungsspieler demonstriert langsam jede Übung.
- ▶ Der Trainer/Betreuer sollte sich jeweils hinter dem Passempfänger postieren, um hier individuelle Unterstützung leisten und verfehlte Bälle aufhalten zu können.
- ▶ Die Schwierigkeitsgrade der verschiedenen Übungen nur langsam erhöhen.
- ▶ Die Passdistanz, -härte und das Tempo der Übungsausführung jeweils dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Hierfür gegebenenfalls mehrere Gruppen verschiedener Leistungsklassen bilden.
- ▶ Übung 3 ist deutlich komplexer als die anderen Aufgaben. Als Trainer mit den Spielern langsam an die Übung herantasten!
- ▶ Den Zuspielen nach (Namens-) Zuruf und Blickkontakt entgegenstarten.
- ▶ Der Schwerpunkt der Übung ist die Ballan- und -mitnahme. Jedes Zuspiel eng und sicher am Fuß kontrollieren.
- ▶ Um den Ablauf zu erleichtern, die Spieler zunächst auf ein Trainerkommando starten lassen.
- ▶ Beherrschen die Spieler die An- und Mitnahme flacher Bälle, auch aus der Hand zuwerfen lassen, um die Kontrolle von hohen Zuspielen zu üben.

## THEMA: BEIDFÜSSIGES AN- UND MITNEHMEN FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



### AUFWÄRMEN 2:

#### BALLAN-/-MITNAHME IM FELD II

##### ORGANISATION

- ▶ Zwei 10 x 10 Meter große Felder nebeneinander markieren
- ▶ An jedem Eckhütchen 1 Spieler mit Ball postieren
- ▶ Alle anderen Spieler gleichmäßig in den Feldern verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Feld fordern Zuspiele von den Passgebern an den Eckhütchen.
- ▶ Diese nehmen sie an und mit und passen zu einem Passgeber ohne Ball an einem anderen Hütchen.
- ▶ Nach jeweils 1 Minute die Positionen und Aufgaben tauschen.

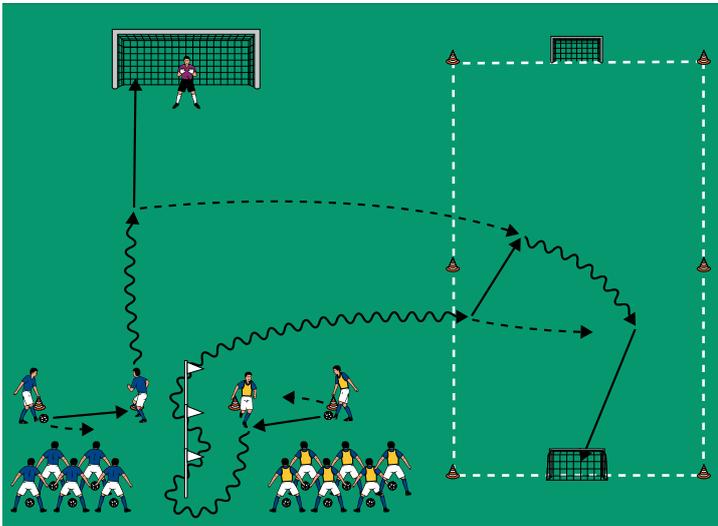
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspieler an den Eckhütchen halten die Bälle in den Händen und werfen/spielen volley hoch zu.
- ▶ 2 Zuspieler an den Eckhütchen passen flach, die beiden anderen werfen/spielen volley hoch zu.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls je nach Leistungsstärke 2 Gruppen bilden und in den Feldern verteilen.
- ▶ Die Passschärfe dem Können der Passempfänger anpassen.
- ▶ Als Trainer gezielt die schwächeren Spieler coachen.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler im Feld dauerhaft in Bewegung sind und die Zuspieler stets aktionsbereit auf den Fußballen agieren.
- ▶ Den Zuspielen nach (Namens-)Zuruf und Blickkontakt entgegenstarten.
- ▶ Die Zuspiele innerhalb des Feldes kontrollieren. Dabei den Blick vom Ball lösen, um Zusammenstöße zu vermeiden. Möglichst keinen Ball aus dem Feld springen lassen.
- ▶ Jede Ballan- und -mitnahme mit einem Schulterblick verbinden, um auch den Raum im eigenen Rücken zu überblicken.

## THEMA: BEIDFÜSSIGES AN- UND MITNEHMEN FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



### HAUPTTEIL 1:

#### BALLAN-/-MITNAHME UND 1 GEGEN 1

##### ORGANISATION

- ▶ 15 Meter vor einem Tor mit Torhüter 2 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern gegenüber aufstellen
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen 1 weiteres Hütchen markieren
- ▶ In der Mitte hinter den Hütchen mit 3 Stangen einen Stangenslalom errichten
- ▶ Seitlich neben dem Tor ein 15 x 10 Meter großes Feld mit Minitoren markieren
- ▶ Je 1 Spieler ohne Ball an den inneren Hütchen postieren
- ▶ Die übrigen Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die ersten Spieler an den Starthütchen zu den Spielern an den mittleren Hütchen.
- ▶ Der Spieler, der das Zuspiel vom linken Starthütchen erhält, nimmt dieses sofort in Richtung Tor mit und schießt ab.
- ▶ Anschließend läuft er als Angreifer ins Spielfeld.
- ▶ Gleichzeitig nimmt der andere Passempfänger das Zuspiel vom rechten Starthütchen an und mit und dribbelt durch den Stangenslalom.
- ▶ Danach dribbelt er in das Feld, passt zum Angreifer und wird Verteidiger.
- ▶ 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er auf das jeweils andere Minitor.
- ▶ Die Passgeber laufen ihrem Abspiel an die Hütchen nach und werden Passempfänger.
- ▶ Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler am jeweils anderen Starthütchen wieder an.

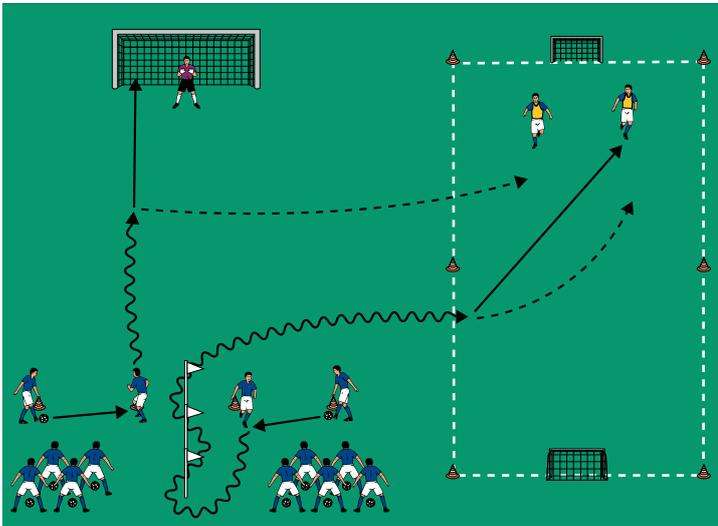
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler an den Starthütchen halten die Bälle in den Händen und werfen/spielen volley hoch zu.
- ▶ 1 Passgeber passt flach, der andere wirft/spielt aus der Hand hoch zu.
- ▶ Jeder Treffer – sowohl beim Torschuss als auch im 1 gegen 1 – ergibt je 1 Punkt.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Übungsabfolge ist für Handicap-Fußballer sehr komplex. Daher als Trainer die Abläufe stets langsam demonstrieren.
- ▶ Auf homogene Paare achten.
- ▶ Die Schussdistanzen dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Gegebenenfalls unterschiedliche Torschusslinien für die einzelnen Leistungsklassen markieren.
- ▶ Schwächere Spieler als Trainer aktiv begleiten und verbal unterstützen (z. B. "Schieß! Und jetzt bekommst du den anderen Ball!").
- ▶ Falls keine Minitore vorhanden sind, Hütchen- oder Stangentore verwenden.
- ▶ Der Torschütze muss genügend Zeit haben, um als Angreifer in das Spielfeld laufen zu können. Den Slalom gegebenenfalls verlängern.

THEMA: BEIDFÜSSIGES AN- UND MITNEHMEN FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



**HAUPTTEIL 2:**

**BALLAN-/-MITNAHME  
UND 2 GEGEN 2**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ 2 Angreifer bestimmen und im Spielfeld postieren

**ABLAUF**

- ▶ Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Beide Passempfänger werden nach dem Torschuss bzw. dem Dribbling durch den Slalomparcours Verteidiger.
- ▶ Der Dribbler durch den Slalomparcours startet mit seinem Pass zu einem der Angreifer das 2 gegen 2 bis zum Torabschluss.
- ▶ Die Verteidiger werden neue Angreifer, die Angreifer stellen sich an den Starthütchen an und die Passgeber laufen ihrem Abspiel zum Hütchen nach und werden Passempfänger.

**VARIATIONEN**

- ▶ Die Spieler an den Starthütchen halten die Bälle in den Händen und werfen/spielen volley hoch zu.
- ▶ 1 Zuspieler passt flach, der andere wirft/spielt aus der Hand hoch zu.
- ▶ Die Spieler im Feld sind Verteidiger, beide Passempfänger werden Angreifer.
- ▶ Jeder Treffer – sowohl beim Torschuss als auch im 2 gegen 2 – ergibt je 1 Punkt. Welcher Spieler sammelt die meisten Punkte?

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Da die Aufgabe für Handicap-Fußballer sehr komplex ist, die Abläufe als Trainer stets langsam demonstrieren.
- ▶ Auf etwa gleich starke 2-gegen-2-Teams achten.
- ▶ Die Schussdistanzen dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Gegebenenfalls unterschiedliche Torschusslinien für die einzelnen Leistungsklassen markieren.
- ▶ Schwächere Spieler als Trainer aktiv begleiten und verbal unterstützen (z. B. "Schieß! Und jetzt wirst du Verteidiger!").
- ▶ Jedem Spieler bei der Ausführung der jeweils ersten Aktion (Torschuss oder Slalomdribbling) so viel Zeit einräumen, wie dieser individuell benötigt.
- ▶ Falls keine Minitore vorhanden sind, können auch Hütchen- oder Stangentore verwendet werden.
- ▶ Auf einen konzentrierten und gezielten Torschuss Wert legen.
- ▶ Stets auf eine korrekte Ballan- und -mitnahme achten und diese im Detail korrigieren.
- ▶ Die Spieler im 2 gegen 2 selbstständig zwischen sinnvollen Einzelaktionen und einem Zusammenspiel mit dem Mitspieler entscheiden lassen.

