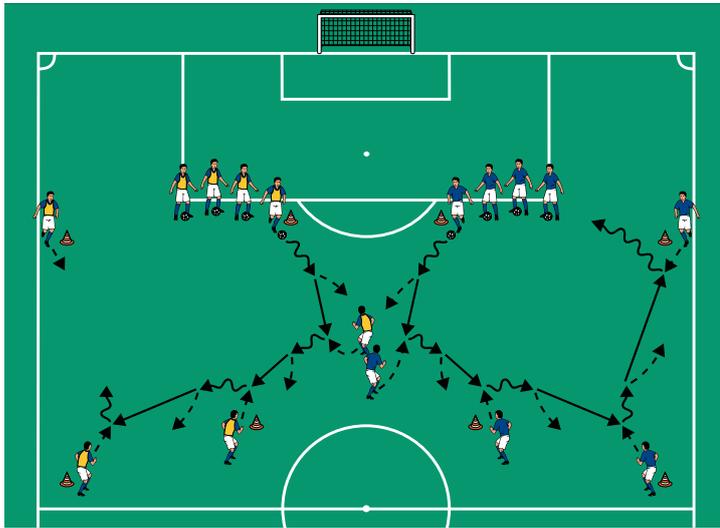


THEMA: TRAINING DES ZUSAMMENSPIELS



AUFWÄRMEN 1:

SPIELAUFBAU ÜBER DIE INNENVERTEIDIGER

ORGANISATION

- ▶ Für 2 Gruppen positionsspezifisch Markierungshütchen errichten (siehe Abbildung)
- ▶ Jedes Hütchen mit einem Spieler, das zentrale Hütchen doppelt besetzen
- ▶ Die übrigen Spieler verteilen sich mit Ball jeweils auf die Innenverteidiger-Positionen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passt der linke Innenverteidiger zum zentralen Spieler, der den Ball verarbeitet und auf den halblinken Mittelfeldspieler weiterleitet.
- ▶ Dieser passt auf den linken Außenverteidiger, der zum Außenverteidiger zurückspielt.
- ▶ Alle Spieler rücken 1 Position weiter, der Außenverteidiger dribbelt zurück zur linken Innenverteidiger-Position und stellt sich dort wieder an.
- ▶ Der rechte Innenverteidiger startet die gleiche Aktion auf seiner Seite unmittelbar nachdem der erste zentrale Spieler seine Position geräumt hat.

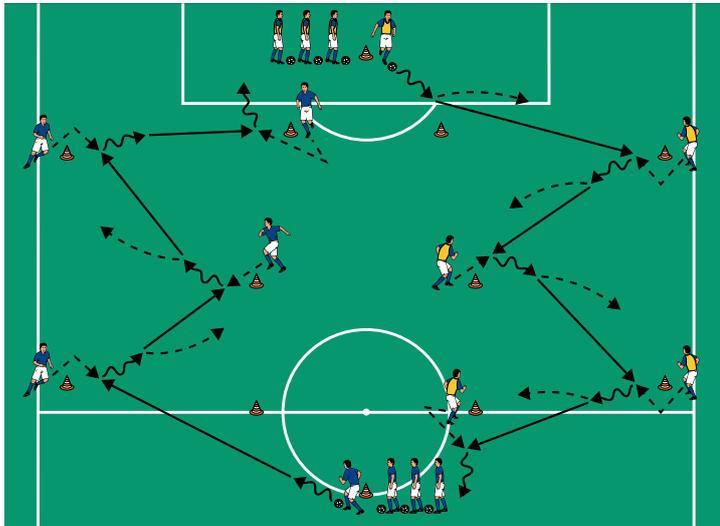
VARIATIONEN

- ▶ Der zentrale Spieler lässt auf den Innenverteidiger zurückprallen. Dieser passt ins Mittelfeld weiter.
- ▶ Der halblinke/halbrechte Mittelfeldspieler lässt auf den zentralen Mittelfeldspieler prallen, der auf den jeweiligen Außenverteidiger passt.
- ▶ Beide Variationen miteinander kombinieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Innenverteidiger sollen die Passfolgen stets aus der Bewegung starten.
- ▶ Flach in den Fuß des Mitspielers passen.
- ▶ Das Zuspiel nach einer Konterbewegung durch Entgegenstarten aktiv fördern.
- ▶ Die Spieler lernen die Abläufe auf jeder Position kennen.

THEMA: TRAINING DES ZUSAMMENSPIELS



AUFWÄRMEN 2:

SPIELAUFBAU ÜBER DIE AUSSENVERTEIDIGER

ORGANISATION

- ▶ Die Anordnung der Hütchen gemäß Abbildung verändern
- ▶ Zusätzlich je 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung positionieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die ersten Spieler an den Starthütchen gleichzeitig im Uhrzeigersinn zum entgegenstartenden Außenverteidiger.
- ▶ Dieser leitet zum defensiven Mittelfeldspieler weiter, der wiederum auf seiner Seite zum äußeren Mittelfeldspieler passt.
- ▶ Der Außenspieler kontrolliert das Zuspiel und passt anschließend zum inneren Mittelfeldspieler, der zum gegenüberliegenden Starthütchen dribbelt und sich dort wieder anstellt.
- ▶ Alle Spieler rücken 1 Position weiter.

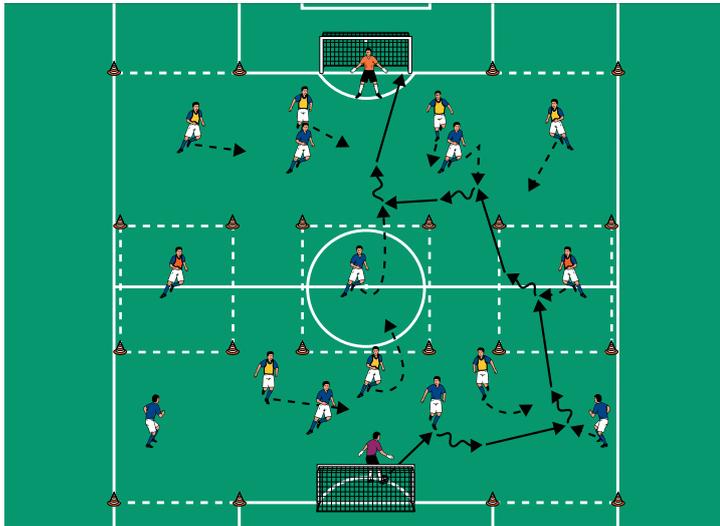
VARIATIONEN

- ▶ Der defensive Mittelfeldspieler lässt zum Außenverteidiger zurückprallen, der sofort steil auf den entgegenstartenden äußeren Mittelfeldspieler weiterleitet.
- ▶ Der Außenverteidiger passt steil zum äußeren Mittelfeldspieler, der zurückprallen lässt und nach vorne startet. Nun passt der Außenverteidiger auf den defensiven Mittelfeldspieler, der in den Lauf des äußeren Mittelfeldspielers weiterleitet. Dieser passt direkt auf den inneren Mittelfeldspieler, der zum gegenüberliegenden Starthütchen dribbelt usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Deutlich von den Orientierungshütchen lösen.
- ▶ Mit möglichst wenig Kontakten spielen.
- ▶ Auf Blickkontakt zum Mitspieler achten und mit offener Stellung zum Spiel agieren.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung ändern.

THEMA: TRAINING DES ZUSAMMENSPIELS



HAUPTTEIL 1:

SPIELAUFBAU I

ORGANISATION

- ▶ Zwischen den Strafräumen ein Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Auf Höhe der Mittellinie 3 Zielzonen errichten
- ▶ 2 neutrale Spieler bestimmen und den äußeren Zielzonen zuweisen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ 1 Spieler von Gelb in der mittleren Zielzone postieren
- ▶ Gelb spielt im 4-1-2-System, Blau im 4-3

ABLAUF

- ▶ Gelb ist in der eigenen Hälfte in Ballbesitz (4 gegen 3).
- ▶ Nach Anspiel eines beliebigen Spielers in den Zielzonen leiten diese auf die Angreifer von Gelb in der gegnerischen Hälfte weiter.
- ▶ Der zentrale Spieler von Gelb rückt zum 3 gegen 4 auf das gegnerische Tor nach.
- ▶ Gleichzeitig übernimmt ein Stürmer von Blau die freie Position in der mittleren Zielzone.
- ▶ Aufgabenwechsel bei Ballverlust.
- ▶ Jedes Tor zählt für die Mannschaftswertung. Welches Team hat zuerst 5 Treffer erzielt?

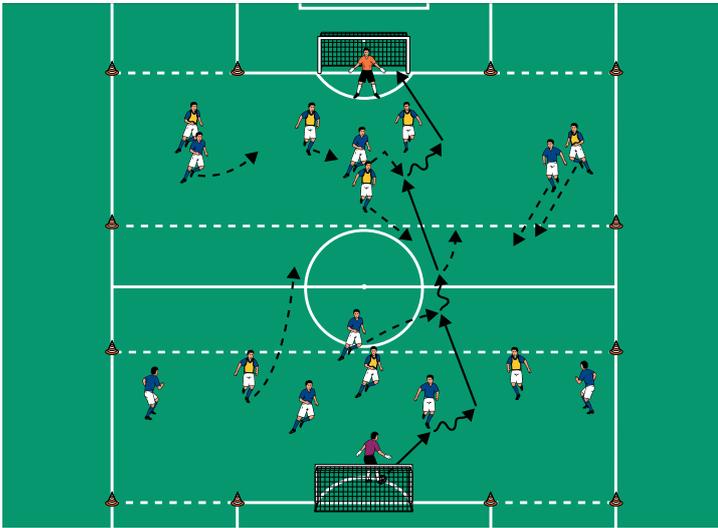
VARIATIONEN

- ▶ Eine Zeitbegrenzung für den Spielaufbau vorgeben. Die Ballbesitzer haben 10 (7) Sekunden Zeit, einen Spieler in den Zielzonen anzuspielen.
- ▶ Die Spieler in den Zielzonen lassen zurückprallen und die Verteidiger spielen die Stürmer an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die neutralen Spieler nach einigen Durchgängen tauschen.
- ▶ Die Positionen innerhalb der Mannschaften wechseln.
- ▶ Die Torhüter in den Spielaufbau integrieren.
- ▶ Anspielstationen in Breite und Tiefe schaffen.
- ▶ Einen zielstrebigem Torabschluss fordern.
- ▶ Mit Abseits spielen.

THEMA: TRAINING DES ZUSAMMENSPIELS



HAUPTTEIL 2:

SPIELAUFBAU II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ Anstelle der 3 Zielzonen eine Mittelzone errichten
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und im 4-1-3-System positionieren

ABLAUF

- ▶ 9 gegen 9.
- ▶ Ein Spieler der ballbesitzenden Mannschaft muss in der Mittelzone angespielt werden.
- ▶ Die Mittelzone darf zunächst nur von den Ballbesitzern betreten werden. Erst dann dürfen auch die Verteidiger in die Zone nachstarten.
- ▶ Welche Mannschaft hat nach 10 Minuten die meisten Tore erzielt?

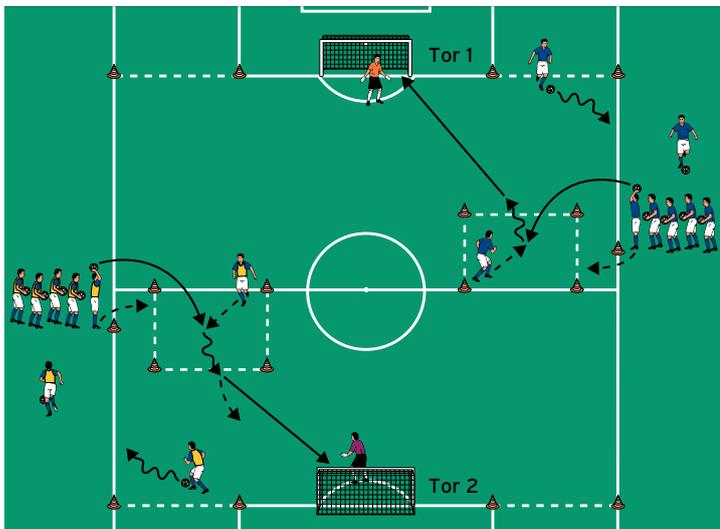
VARIATIONEN

- ▶ Die Mittelzone darf überspielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Mittelzone soll den Ballbesitzern einen Vorteil verschaffen, da die Verteidiger sich dort nicht aufhalten dürfen.
- ▶ Das Spiel zunächst kontrolliert aufbauen und dann mit einem schnellen Tempowechsel zielstrebig in die Spitze spielen.
- ▶ Das Spiel mit der Mittelzone fördert kurzzeitige Positionswechsel.
- ▶ Zum Ende 10 Minuten freies Spiel.

THEMA: TRAINING DES ZUSAMMENSPIELS



SCHLUSSTEIL:

TORSCHUSSWETTKAMPF NACH EINWURF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Mittelzone entfernen
- ▶ In jeder Spielfeldhälfte je 1 Viereck und an den Seitenlinien je 1 Starthütchen markieren (siehe Abbildung)
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Je 1 Spieler im Viereck postieren
- ▶ Die übrigen Spieler mit Ball auf die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando werfen die ersten Spieler an der Außenlinie zum Mitspieler im Viereck ein.
- ▶ Dieser kontrolliert den Ball und schießt mit dem zweiten Kontakt auf das Tor ab.
- ▶ Die Einwerfer rücken ins Viereck.
- ▶ Jeder Treffer zählt für die Mannschaftswertung. Welches Team hat zuerst 10 Treffer erzielt?

VARIATIONEN

- ▶ Je 1 Verteidiger bestimmen und im gegnerischen Viereck platzieren. Der Angreifer im Viereck kann den Einwurf zum 2 gegen 1 zurückprallen lassen. Der Einwerfer wird nach der Aktion Angreifer, der Angreifer rückt als Verteidiger ins gegnerische Viereck und der Verteidiger stellt sich mit Ball bei den Einwerfern an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In den Fuß des entgegenstartenden Mitspielers werfen.
- ▶ Risikobereit beidfüßige Torabschlüsse auch aus spitzem Winkel suchen.
- ▶ Auf eine regelkonforme Ausführung der Einwürfe achten.
- ▶ Einwürfe werden im Spiel häufig von den Außenverteidigern ausgeführt, die so ebenfalls zum Spielaufbau beitragen.
- ▶ Ein motivierender Abschluss steht im Mittelpunkt!