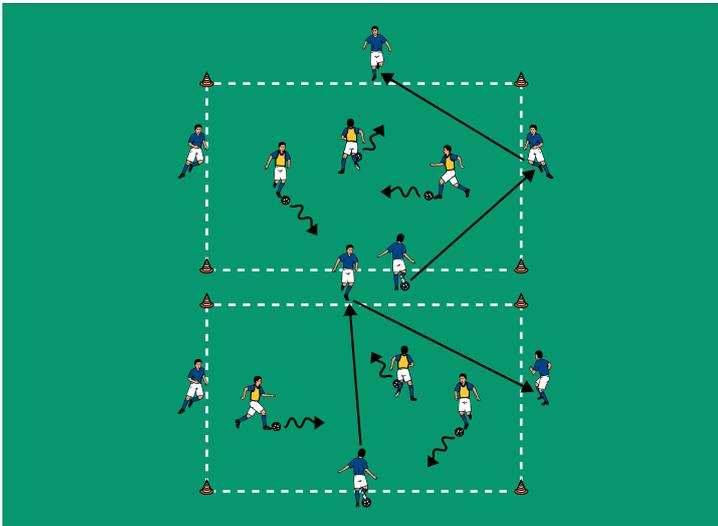


THEMA: ZWEIKÄMPFE GEWINNEN UND SOFORT UMSCHALTEN



AUFWÄRMEN 1:

PASS-STÖRUNG

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Je 4 Pass- und 3 Dribbelspieler benennen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Die Passspieler haben 1 die Dribbelspieler jeweils 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Passspieler passen sich mit genau 2 Kontakten in den eigenen Reihen zu (annehmen, spielen).
- ▶ Die Dribbelspieler dribbeln frei durch die Felder.
- ▶ Dabei müssen sie möglichst viele Finten ins Dribbling einbauen.
- ▶ Die Dribbelspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

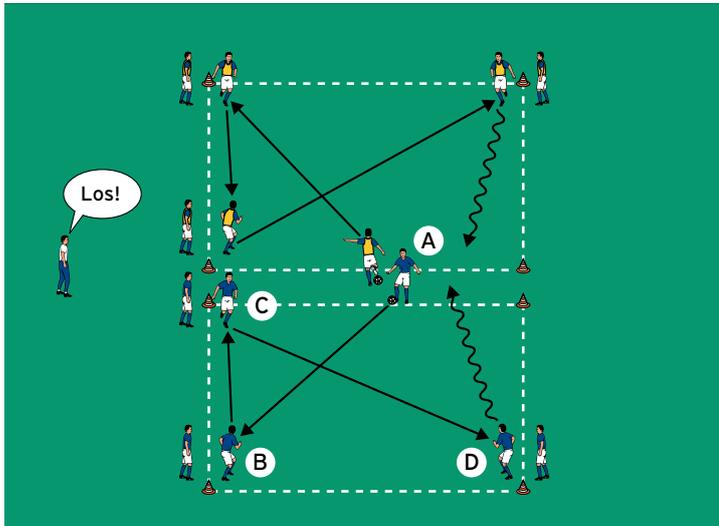
VARIATIONEN

- ▶ Die Passspieler dürfen jeweils nicht zum Passgeber zurückspielen.
- ▶ Der Trainer gibt Finten für die Dribbelspieler vor (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe schafft in 2 Minuten mehr Pässe?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf stramme und präzise Zuspiele achten.
- ▶ Die Dribbelspieler sollen den Ball eng am Fuß führen und ständig in Bewegung sein.
- ▶ Die Passspieler müssen darauf achten, mit ihren Zuspielen keinen der Dribbelspieler zu treffen.
- ▶ Diese sollen den Passspielern jedoch nicht gezielt in den Weg dribbeln.

THEMA: ZWEIKÄMPFE GEWINNEN UND SOFORT UMSCHALTEN



AUFWÄRMEN 2:

ZIEL-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen sich die Spieler in der vorgegebenen Reihenfolge zu:
- ▶ A passt zu B, der auf C weiterleitet.
- ▶ Danach passt C auf D, der abschließend in den Raum zwischen den Feldern dribbelt.
- ▶ Der Spieler, der den Zwischenraum zuerst erreicht, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

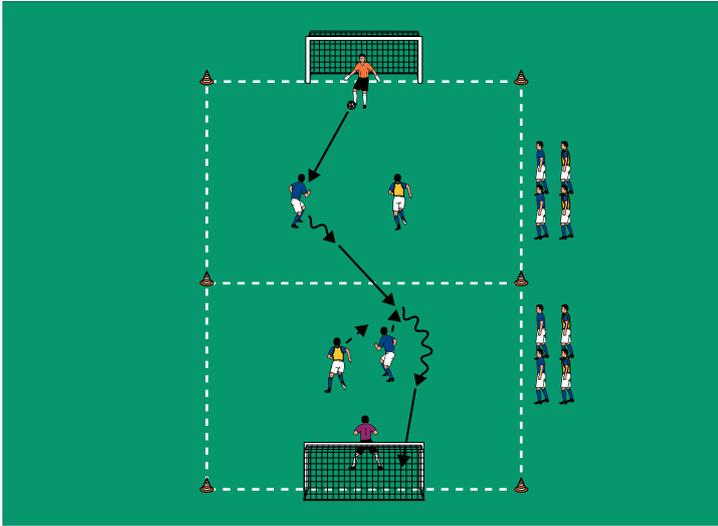
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen sich mit genau 2 Kontakten zuspielen (annehmen, passen).
- ▶ D muss eine vorgegebene Finte ins Dribbling einbauen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Positionen C und D sollten jeweils doppelt besetzt sein.
- ▶ D kann nach seinem Dribbling die nächste Aktion bereits aus dem Zwischenraum starten.
- ▶ Auf präzise Zuspiele achten: Geht ein Zuspiel am Passempfänger vorbei, kann das jeweils andere Team ohne Zeitdruck zu Ende passen und sich den Punkt sichern.

THEMA: ZWEIKÄMPFE GEWINNEN UND SOFORT UMSCHALTEN



HAUPTTEIL 1:

DOPPELTES 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld mit 2 Toren mit Torhütern errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ Angreifer und Verteidiger benennen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Aktion startet durch ein Zuspiel des Torhüters auf einen Angreifer.
- ▶ Der Passempfänger kann ohne Gegnerdruck zu einem Mitspieler im anderen Feld passen.
- ▶ Der Ballbesitzer versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, kann er zum Mitspieler im jeweils anderen Feld passen, der ebenfalls versucht, im 1 gegen 1 einen Treffer zu erzielen usw.

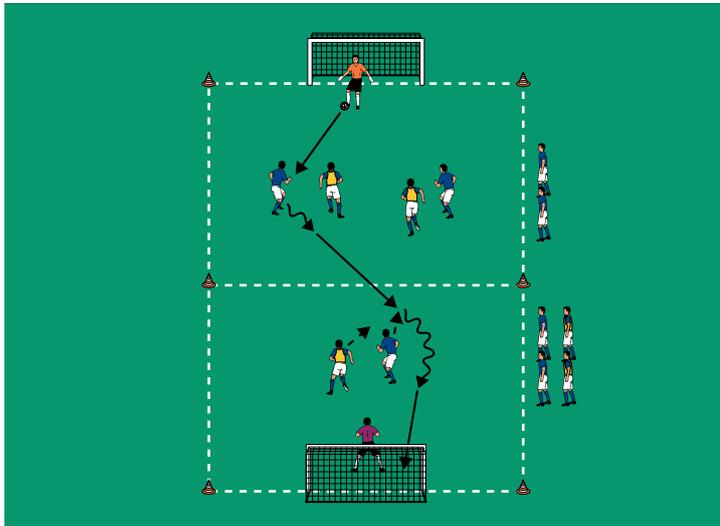
VARIATIONEN

- ▶ Tore nach Ballgewinn und Umschalten auf Angriff zählen doppelt.
- ▶ Beim Umschalten nach Ballgewinn darf der Passgeber zum 2 gegen 1 in die gegnerische Hälfte nachrücken.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeder Aktion rücken neue Spieler ins Feld.
- ▶ Die 1-gegen-1-Aktionen zeitlich begrenzen: Die Ballbesitzer müssen innerhalb von 10 bis 15 Sekunden auf das Tor mit Torhüter abgeschlossen haben.
- ▶ Als Trainer die erlaubte Dauer bis zum Torabschluss in diesem Rahmen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

THEMA: ZWEIKÄMPFE GEWINNEN UND SOFORT UMSCHALTEN



HAUPTTEIL 2:

1-GEGEN-1-AUFTAKT

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Jetzt 2 Spielerpaare in der Starthälfte postieren

ABLAUF

- ▶ Der Torhüter startet die Aktion durch ein Zuspiel auf einen der beiden Angreifer.
- ▶ Dieser spielt erneut ohne Gegnerdruck zum Mitspieler im anderen Feld.
- ▶ Der Passempfänger versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, kann er zu einem Mitspieler in der Starthälfte zurückpassen.
- ▶ Hier versuchen die Ballbesitzer jetzt, im 2 gegen 2 einen Treffer zu erzielen.

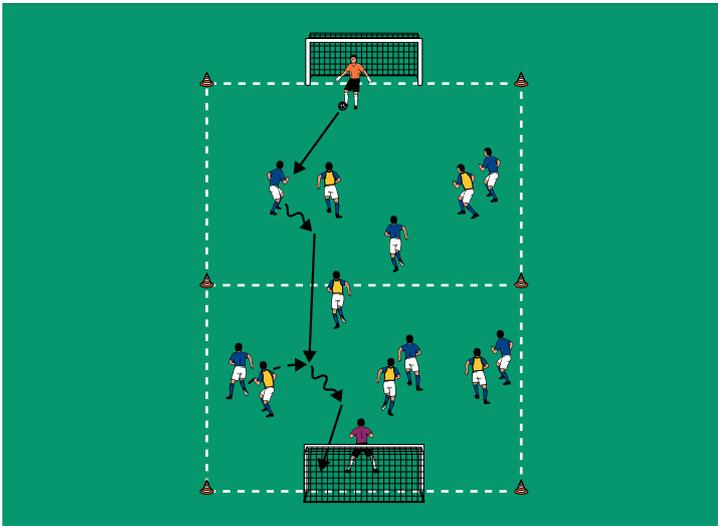
VARIATIONEN

- ▶ Nach einer Balleroberung durch den Verteidiger startet sofort ein freies Spiel im 3 gegen 3 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gelingt es dem Ballbesitzer nicht, innerhalb von 10 Sekunden auf das Tor mit Torhüter abzuschließen, so wechselt sofort der Ballbesitz.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Verteidiger muss erneut bestrebt sein, den Ball zu erobern, um sofort eine Konteraktion einleiten zu können.
- ▶ Der Verteidiger soll versuchen, den Angreifer nicht zum Tor aufdrehen zu lassen.
- ▶ Er soll den Ballbesitzer so unter Druck setzen, dass dieser sich vom Tor wegbewegt.

THEMA: ZWEIKÄMPFE GEWINNEN UND SOFORT UMSCHALTEN



SCHLUSSTEIL:

LINIEN-START

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Ohne Einwürfe und Ecken spielen: Die Torhüter eröffnen jeweils die Aktionen mit einem Zuspiel zu einem Mitspieler.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen aus der eigenen Hälfte ungestört zu einem Mitspieler in der gegnerischen Hälfte passen.
- ▶ Mit dem Zuspiel sofort wieder freies Spiel im 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Konter Tore zählen doppelt.
- ▶ Freie Spielphasen einbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Abschlusspiel ist eine Erweiterung des Hauptteils.
- ▶ Die Aktionen starten jeweils nach einem Zuspiel in die Zone vor dem Tor.
- ▶ Die Verteidiger verteidigen entschlossen und versuchen, nach einem Ballgewinn blitzschnell umzuschalten.
- ▶ Hierzu sollten sie versuchen, möglichst bereits mit dem ersten Pass in die Tiefe zu spielen.