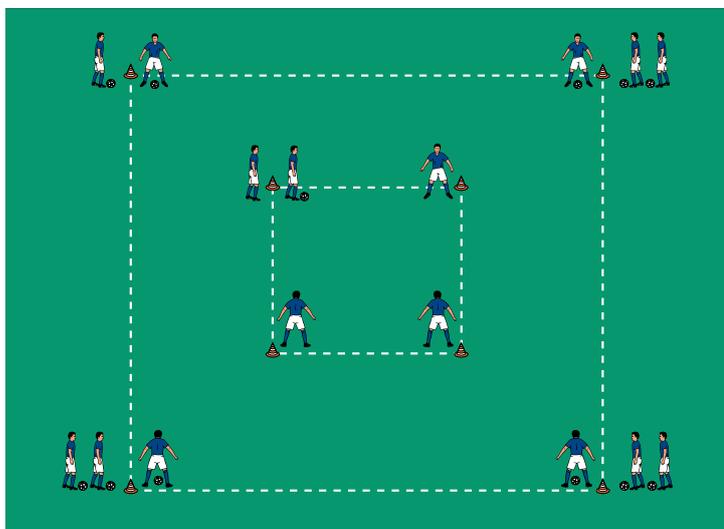
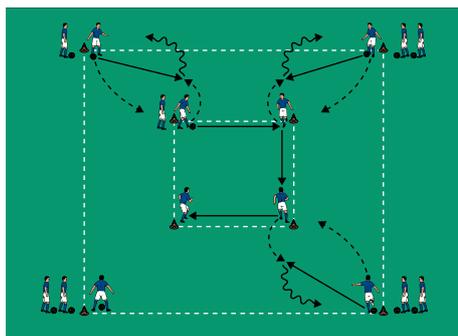


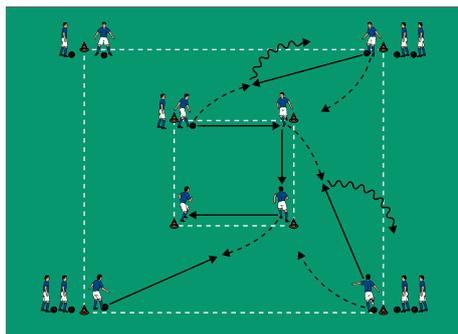
THEMA: FLACHE ZUSPIELE PERFEKT VERARBEITEN



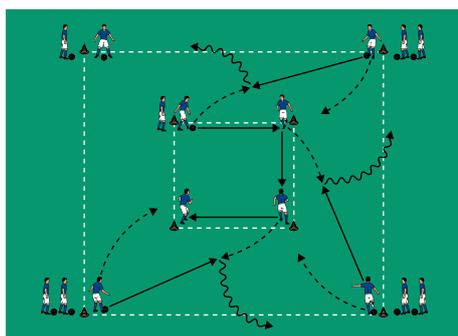
Übung 1



Übung 2



Übung 3



AUFWÄRMEN 1:

DOPPEL-VIERECK

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein etwa 25 x 25 Meter großes Feld markieren
- ▶ Innerhalb des Feldes mit 4 weiteren Hütchen ein etwa 10 x 10 Meter großes Feld errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Hütchen des großen Feldes und mit nur einem Ball an den Hütchen des kleinen Feldes verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler im kleinen Feld passen sich im oder gegen den Uhrzeigersinn zu.
- ▶ Nach jedem Pass drehen sich die Spieler, fordern ein Zuspiel vom ersten Spieler am hinteren Hütchen des großen Feldes und nehmen den zu diesem Hütchen mit.
- ▶ Der Passgeber läuft seinem Pass zum Hütchen des kleinen Feldes nach.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Wie Übung 1, nur jetzt nach dem Pass ein Zuspiel vom Spieler am nächsten Hütchen links/rechts fordern und den Ball zu diesem Hütchen an- und mitnehmen.

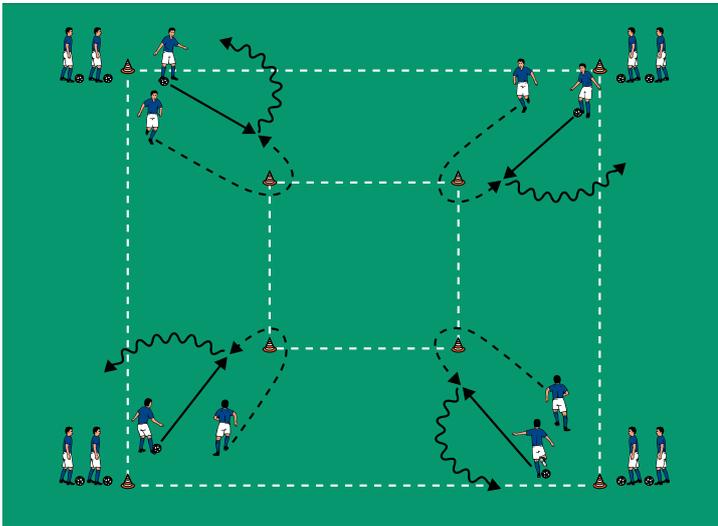
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Wie Übung 2, nur jetzt das Zuspiel zum hinteren Hütchen an- und mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im kleinen Feld mit genau 2 Kontakten spielen.
- ▶ Bei Übung 3 auf eine offene Spielstellung achten.

THEMA: FLACHE ZUSPIELE PERFECT VERARBEITEN



AUFWÄRMEN 2:

BALLKONTROLL-STAFFEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler an den Hütchen des äußeren Feldes postieren
- ▶ Der erste Spieler ist jeweils im Ballbesitz

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando umlaufen die ersten Spieler das Hütchen des kleinen Feldes, fordern das Zuspiel und nehmen zum Starthütchen an und mit.
- ▶ Die Passgeber starten mit dem Zuspiel direkt in den Lauf um das Hütchen des kleinen Feldes.

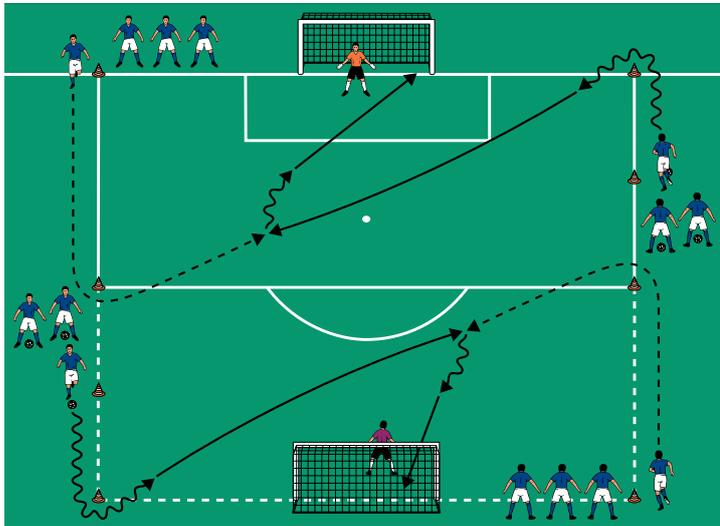
VARIATIONEN

- ▶ Das diagonal weiter entfernt stehende Hütchen des kleinen Feldes umlaufen.
- ▶ Jede Gruppe spielt nur mit einem Ball.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach Umlaufen des Hütchens im freien Raum zum Mitspieler anbieten und das Zuspiel klar fordern.
- ▶ Den Pass sicher mit der Fußinnenseite an- und mitnehmen.

THEMA: FLACHE ZUSPIELE PERFECT VERARBEITEN



HAUPTTEIL 1:

BALLKONTROLL-TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den doppelten Strafraum als Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Jeweils ein Starhütchen auf der linken Seitenlinie 10 Meter vor jedem Tor und 2 Wendehütchen mittig auf jeder Seitenlinie positionieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starhütchen und ohne Bälle in zwei Spielfeldecken gegenüber postieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler starten gleichzeitig.
- ▶ Die Spieler mit Ball umdribbeln das Eckhütchen des Feldes und passen zurück zu den Mitspielern, die das Wendehütchen umlaufen.
- ▶ Die Passempfänger nehmen das Zuspiel vorwärts zum Torschuss an und mit.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

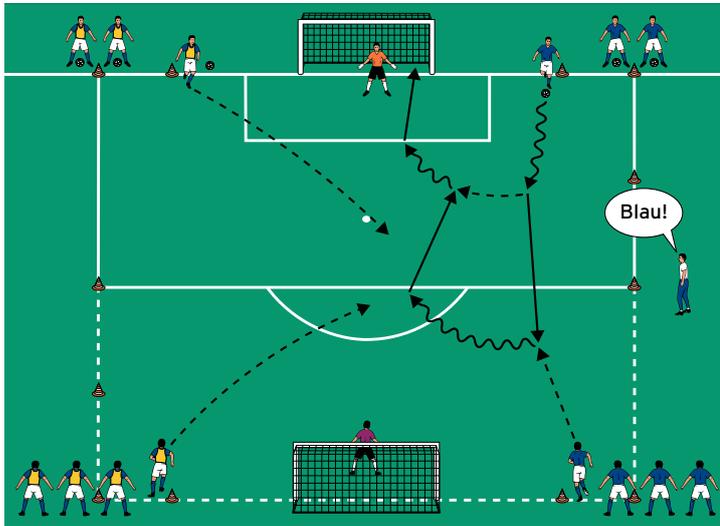
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler starten jeweils von der anderen Seite neben den Toren.
- ▶ Mit dem dritten Kontakt schießen.
- ▶ Mit dem zweiten Kontakt schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit der Innenseite mitnehmen und dann schnell zielgenau abschließen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: FLACHE ZUSPIELE PERFECT VERARBEITEN



HAUPTTEIL 2:

BALLKONTROLL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Neben jedem Tor 2 Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Teams bilden und die Spieler jedes Teams an zwei Starthütchen gegenüber postieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die ersten Spieler jedes Teams ohne Ball ins Feld.
- ▶ Der Spieler passt zum Mitspieler und läuft mit dem Mitspieler des anderen Teams ins Feld.
- ▶ Der Passempfänger nimmt den Ball zum 2 gegen 2 auf das Tor gegenüber an- und mit.

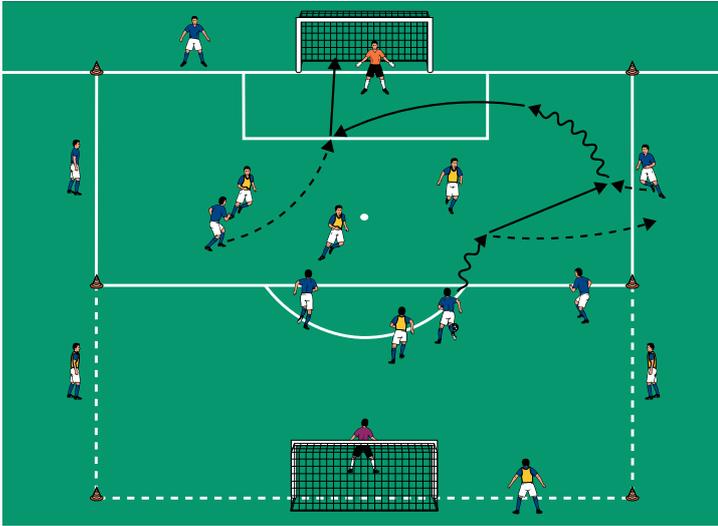
VARIATIONEN

- ▶ 2 Spieler ohne Ball von jedem Team laufen zum 3 gegen 3 ins Feld.
- ▶ 2 Spieler von jedem Starthütchen laufen zum 4 gegen 4 ins Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeden Durchgang so lange laufen lassen bis der Ball verspielt ist.
- ▶ Wird der Ball zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren Ball einspielen.

THEMA: FLACHE ZUSPIELE PERFECT VERARBEITEN



SCHLUSSTEIL:

ANSPIELER-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den doppelten Strafraum als Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen
- ▶ 2 Teams mit Torhütern bilden
- ▶ 4 Spieler jedes Teams im Feld und die anderen 3 Spieler als Anspieler auf Grund- und Seitenlinien der gegnerischen Hälfte verteilen

ABLAUF

- ▶ Beide Teams spielen im Feld im 4 gegen 4.
- ▶ Wird ein Anspieler angespielt, nimmt er ins Feld an und mit und der Passgeber wird zum Anspieler.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler müssen beim Dribbling ins Feld mit mindestens 3 Kontakte spielen.
- ▶ Die Anspieler halten ihre Positionen und spielen mit genau 2 Kontakten.
- ▶ Die Anspieler halten ihre Positionen und spielen direkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler in der gegnerischen Hälfte auf beiden Seitenlinien sowie auf der Grundlinie postieren.
- ▶ Durch die Anspieler ergibt sich in der gegnerischen Hälfte für die Angreifer ein 7 gegen 4-Überzahlspiel.
- ▶ Möglichst schnell in die gegnerische Hälfte spielen, um dort in Überzahl agieren zu können.