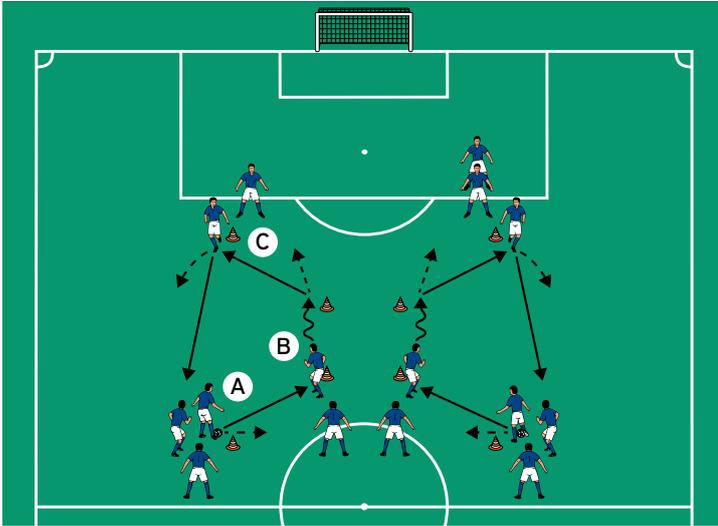


THEMA: SCHON IN DER GEGNERHÄLFTE AUF ANGRIFF UMSCHALTEN



AUFWÄRMEN 1:

PASSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der nach vorne mitnimmt, zum Hütchen dribbelt und auf C passt.
- ▶ C nimmt ebenfalls nach vorne mit, passt auf A usw.
- ▶ Anschließend rücken alle Spieler eine Position weiter.

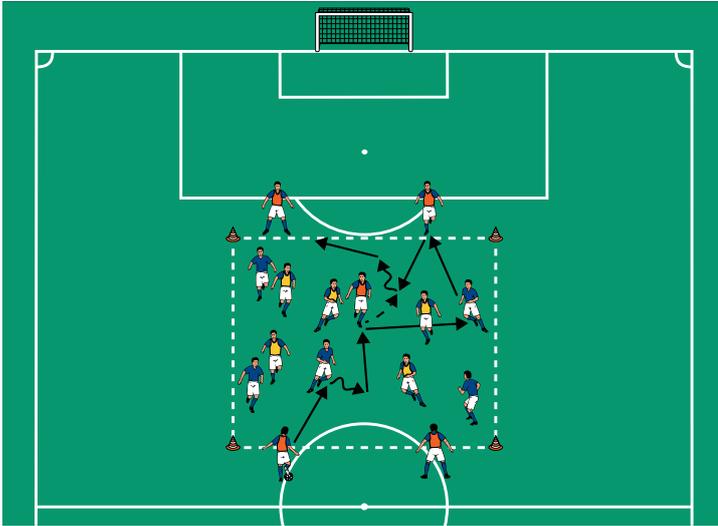
VARIATIONEN

- ▶ Die Passrichtung wechseln.
- ▶ Bei den Positionswechseln koordinative Zusatzübungen einbauen (z. B. Anfersen, Skippings usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Zuspiele fordern.
- ▶ Darauf achten, dass B in offener Stellung zum Hütchen agiert.
- ▶ B soll sich zudem mit einem Schulterblick zur Dribbelrichtung vororientieren.

THEMA: SCHON IN DER GEGNERHÄLFTE AUF ANGRIFF UMSCHALTEN



AUFWÄRMEN 2:

ÜBERZAHL-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 25 Meter großes Feld markieren
- ▶ 3 Teams einteilen
- ▶ 2 Teams im Feld aufstellen
- ▶ Das dritte Team stellt neutrale Anspieler: 4 Anspieler an den Grundlinien sowie 1 neutralen Spieler in der Feldmitte postieren

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf Ballhalten.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die neutralen Spieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Spielzeit: jeweils 5 Minuten.
- ▶ Anschließend das neutrale Team wechseln.

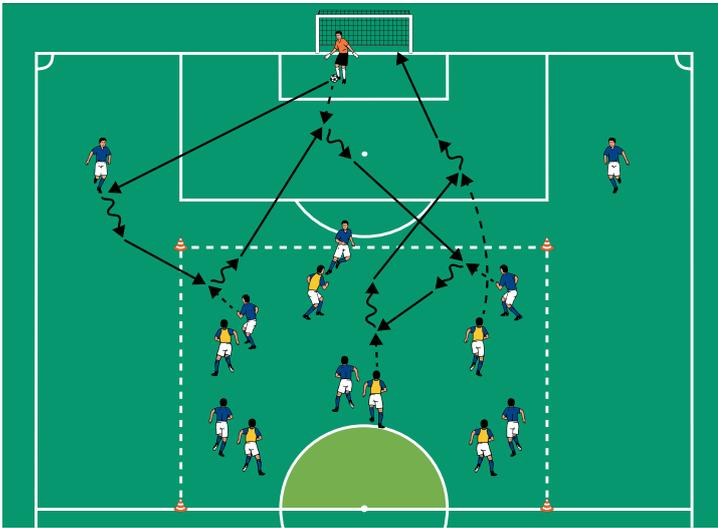
VARIATIONEN

- ▶ Bei Ballgewinn der Verteidiger müssen diese über eine der Seitenlinien dribbeln, um die Aufgaben zu wechseln.
- ▶ Die Außenspieler an allen 4 Linien verteilen.
- ▶ Die Außenspieler dürfen nur im Direktspiel agieren.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen nur mit maximal 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein seitliches Anbieten der Anspieler an den Linien achten.
- ▶ Die Ballbesitzer sollen den Raum im Feld bestmöglich ausnutzen.
- ▶ Zunächst Platz schaffen und den Zuspielen dann nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.

THEMA: SCHON IN DER GEGNERHÄLFTE AUF ANGRIFF UMSCHALTEN



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLES UMSCHALTEN NACH BALLGEWINN

ORGANISATION

- ▶ Auf einer Spielfeldhälfte ein 40 x 25 Meter großes Feld errichten
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter markieren
- ▶ 8 Aufbau- und 6 Konterspieler bestimmen
- ▶ Je 6 Spieler im Feld postieren

ABLAUF

- ▶ Jeder Angriff wird vom Torhüter aus gestartet.
- ▶ Die Aufbauspieler passen zum 6 gegen 6 ins Feld.
- ▶ Sie versuchen, in den Mittelkreis zu dribbeln.
- ▶ Dabei dürfen sie die Mitspieler im großen Feld jederzeit anspielen, diese dürfen das zentrale Feld jedoch nicht betreten.
- ▶ Die Verteidiger im zentralen Feld versuchen, den Ball schnellstmöglich zu erobern.
- ▶ Gelingt dies, so kontern sie schnell auf das Tor mit Torhüter.

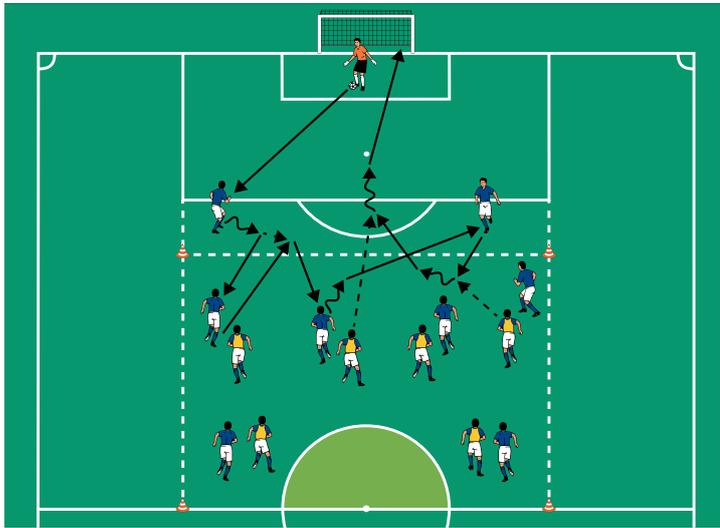
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die eigenen Außenspieler nur noch einmal anspielen.
- ▶ 2 Stangentore auf der Mittellinie aufstellen, auf die das Aufbauteam angreifen muss.
- ▶ Die Größe des Spielfeldes je nach Leistungsstand der Spieler variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das zunächst verteidigende Team jagt den Ballbesitzer mit höchstmöglichem Tempo.
- ▶ Den Raum gezielt verengen, um den Ball vor dem Mittelkreis erobern zu können.
- ▶ Nach dem Ballgewinn erfolgt das situative Erkennen für den Vertikalpass an den Strafraum.
- ▶ Mit dem Ballgewinn dürfen die Spieler der neuen Ballbesitzer das Feld sofort in Richtung gegnerischen Strafraum verlassen.
- ▶ Mit Abseits spielen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: SCHON IN DER GEGNERHÄLFTE AUF ANGRIFF UMSCHALTEN



HAUPTTEIL 2:

SCHNELLES UMSCHALTEN NACH BALLGEWINN II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die Feldhälfte auf Strafraumbreite begrenzen

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt versuchen die Konterspieler nach Ballgewinn, einen Mitspieler im Raum zwischen dem Feld und dem Strafraum anzuspielen, der gegen die beiden Verteidiger in den Strafraum dribbeln muss.

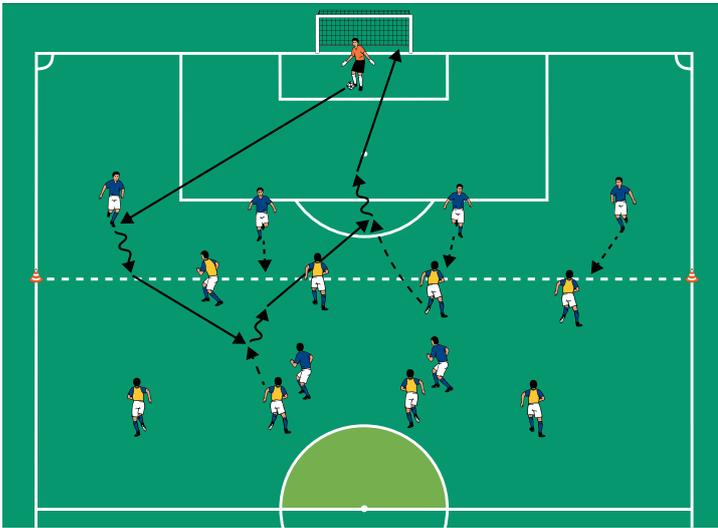
VARIATIONEN

- ▶ Nach einem Ballgewinn dürfen nur noch maximal 3 Pässe im Feld gespielt werden, ehe das Zuspiel in den Zwischenraum erfolgen muss.
- ▶ Die Spieler dürfen nicht frei nachrücken, und der Zielspieler im Zwischenraum muss versuchen, im 1 gegen 2 in den Strafraum zu dribbeln und auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auch bei dieser Spielform darf das Eroberungsteam frei vor das Tor nachrücken.
- ▶ Zuvor bei der Balleroberung auf ein korrektes Anlaufen der Ballbesitzer achten.
- ▶ Ein aggressives Zweikampfverhalten fordern.
- ▶ Nach dem Ballgewinn die Übersicht behalten und einen gezielten Pass in die Tiefe spielen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: SCHON IN DER GEGNERHÄLFTE AUF ANGRIFF UMSCHALTEN



SCHLUSSTEIL:

SCHNELLES UMSCHALTEN NACH BALLGEWINN III

ORGANISATION

- ▶ Die Mannschaften beibehalten
- ▶ Eine Feldhälfte als Spielfeld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ Den halben Mittelkreis als Zielzone markieren

ABLAUF

- ▶ Jeder Angriff wird vom Torhüter des Aufbauteams aus gestartet.
- ▶ Die Aufbauspieler versuchen, im 8 gegen 6 in den Mittelkreis zu dribbeln.
- ▶ Dabei dürfen sie nach Überspielen der Mittellinie nicht mehr in die eigene Hälfte passen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, schnell auf das Tor mit Torhüter zu kontern.

VARIATIONEN

- ▶ Das Überzahlteam darf mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ 2 Teams zu je 7 Spielern bilden und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ziel der Verteidiger bei dieser Spielform ist zunächst ein schneller Ballgewinn.
- ▶ Anschließend sofort in die Tiefe kombinieren und zielstrebig abschließen.
- ▶ Mit Abseits spielen!