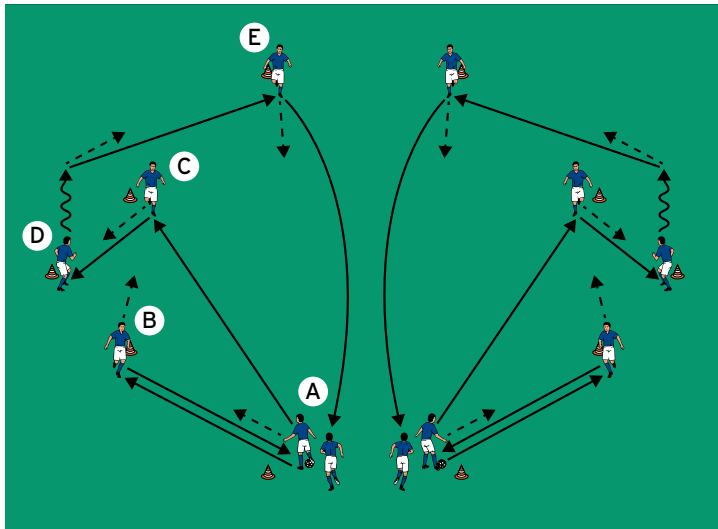


THEMA: SICHERER SPIELAUFBAU



AUFWÄRMEN 1:

AUFBAU-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ 2 Parcours aufbauen
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der das Zuspiel prallen lässt.
- ▶ Daraufhin spielt A flach und scharf zu C, der auf D ablegt.
- ▶ D nimmt in die Bewegung mit und passt zu E.
- ▶ E kontrolliert das Zuspiel und spielt einen Flugball zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Nach der Aktion rücken alle Spieler jeweils eine Position weiter.

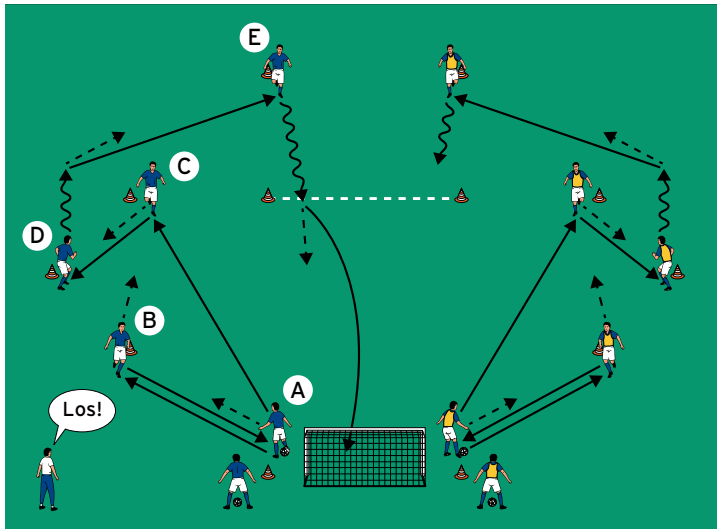
VARIATIONEN

- ▶ D baut eine Finte ins Dribbling ein.
- ▶ E dribbelt zur Startposition und übergibt den Ball an den jeweils nächsten Spieler bei A.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Abstände zwischen den Positionen spielnah gestalten.
- ▶ Die Spieler sollten die Zuspiele in einer offenen Grundposition erwarten.
- ▶ Nach jeweils 5 Minuten die Seiten wechseln.

THEMA: SICHERER SPIELAUFBAU



AUFWÄRMEN 2:

AUFBAU-DUELL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Zusätzlich 1 Tor aufstellen und 1 Hütchenlinie markieren
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt passen sich die Spieler auf ein Trainerkommando in der vorgegebenen Reihenfolge zu.
- ▶ E kontrolliert abschließend das Zuspiel und nimmt in die Bewegung mit.
- ▶ Nach Überdribbeln der Hütchenlinie spielt er einen Flugball ins leere Tor.
- ▶ Der Spieler, der zuerst in das Tor trifft, erhält 1 Punkt für die Teamwertung.

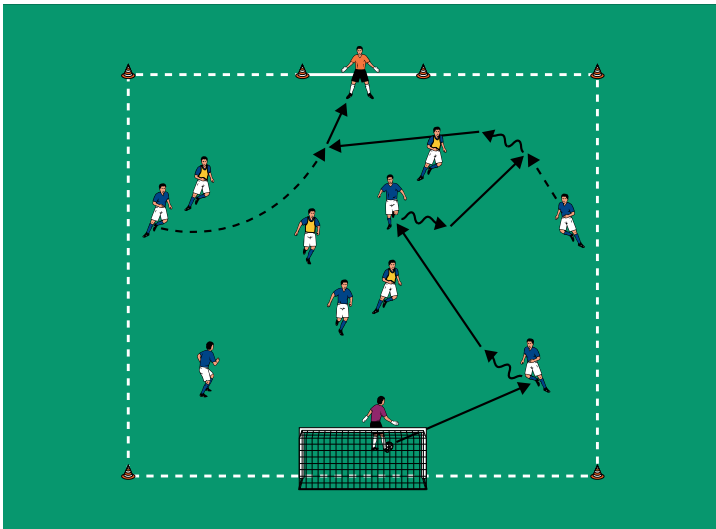
VARIATIONEN

- ▶ E muss eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Im Tor mit Stangen eine Zielzone markieren, in die die Schützen treffen müssen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die bekannten Passabläufe werden nun in einem Wettbewerb gefestigt.
- ▶ Der finale Flugball darf vor dem Überqueren der Torlinie nicht auf dem Boden aufspringen.
- ▶ Als Trainer das Tor gegebenenfalls schon vor dem ersten Aufwärmteil aufstellen lassen.

THEMA: SICHERER SPIELAUFBAU



HAUPTTEIL 1:

AUFBAU IM 6 GEGEN 4 I

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 1 Tor und 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ Die Torhüter im Tor sowie auf der Hütchenlinie aufstellen
- ▶ 6 Angreifer und 4 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Der Torhüter startet die Aktionen jeweils mit einem Zuspiel auf einen Angreifer.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im 6 gegen 4 sicher von hinten heraus zu kombinieren und zum Torhüter auf der Hütchenlinie zu passen.
- ▶ Jedes Zuspiel zum Torhüter ergibt 1 Punkt.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie sofort auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

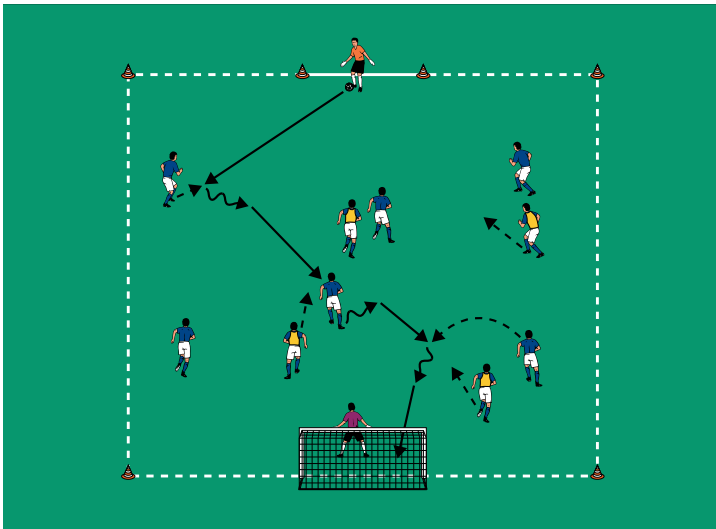
VARIATIONEN

- ▶ Konter Tore zählen doppelt.
- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Es wird ein Spielaufbau aus einer 4er-Abwehrkette simuliert.
- ▶ Die Innenverteidiger stehen breit, und die Außenverteidiger rücken vor.
- ▶ Die Angreifer können das Spiel in Überzahl in Ruhe aufbauen und notfalls auch den Torhüter einbeziehen.

THEMA: SICHERER SPIELAUFBAU



HAUPTTEIL 2:

AUFBAU IM 6 GEGEN 4 II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt startet der Torhüter auf der Hütchenlinie die Aktion: Die Angreifer versuchen, im 6 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, zum Torhüter auf der Hütchenlinie zu passen.
- ▶ Spielzeit: jeweils 4 Minuten.

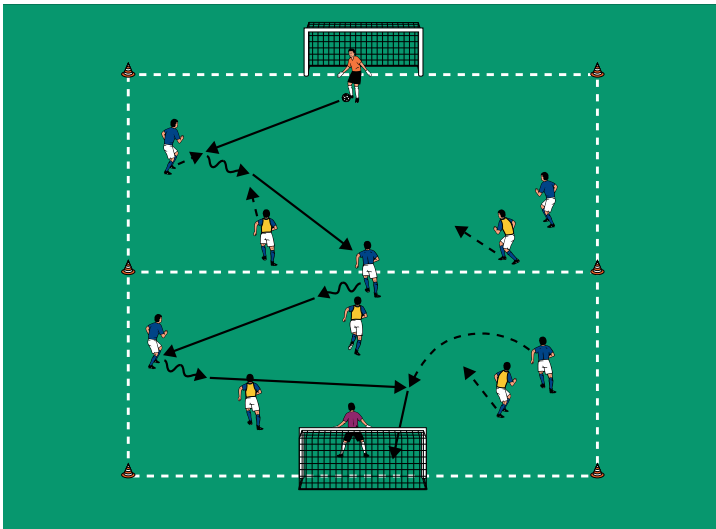
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen mit höchstens 10 Pässen zum Abschluss kommen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so müssen sie über die Hütchenlinie dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Da die Überzahlmannschaft jetzt auf ein Tor spielt, laufen die Aktionen erfahrungsgemäß zielgerichteter ab.
- ▶ Die Angreifer sollten dennoch versuchen, die Breite des Feldes auszunutzen, um entsprechende Räume zu öffnen.
- ▶ Nach jedem Durchgang neue Verteidiger bestimmen.

THEMA: SICHERER SPIELAUFBAU



SCHLUSSTEIL:

AUFBAU-TEAM

ORGANISATION

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

ABLAUF

- ▶ Jedes Team erhält für jeweils 3 Minuten die Aufbauaufgabe.
- ▶ Jede Aktion wird in dieser Zeit durch den Torhüter dieser Mannschaft eröffnet.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, in die gegnerische Hälfte zu spielen.
- ▶ Dabei dürfen nur 2 Verteidiger die Aufbauhälfte betreten.
- ▶ Mit dem Zuspiel in die Angriffshälfte 5 gegen 5 bis zum Torabschluss.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- ▶ Tore der Aufbaumannschaft zählen doppelt.
- ▶ Das Aufbauteam muss innerhalb von 15 Sekunden in die gegnerische Hälfte kombinieren.
- ▶ 3 Verteidiger dürfen in die Aufbauhälfte vorrücken.
- ▶ Nach jeweils 2 Durchgängen eine freie Spielphase einbauen: 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aufbaumannschaft kann das Spiel in Überzahl von hinten heraus aufbauen.
- ▶ Entsprechend wird der Schwerpunkt der Trainingseinheit auch im Abschlusspiel noch einmal aufgegriffen.
- ▶ Die Aufbauspieler sollen in Ruhe aufbauen und gezielt eine Passmöglichkeit in die Tiefe herausspielen.
- ▶ Diese zielstrebig nutzen und in die gegnerische Hälfte spielen.