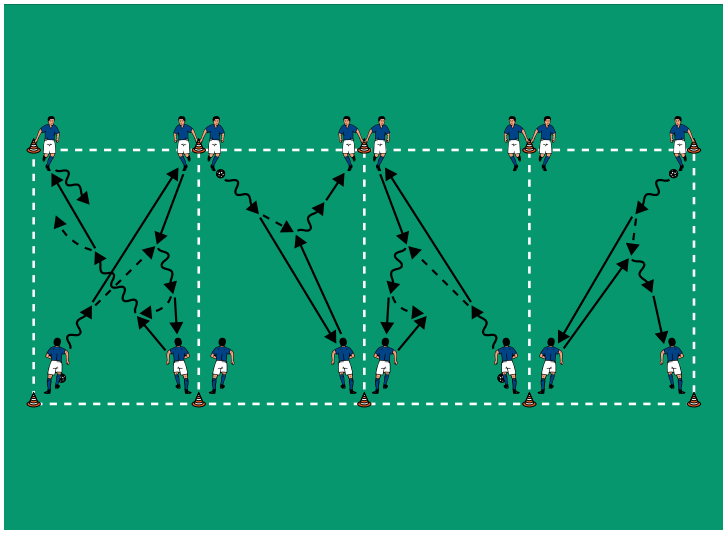
THEMA: IN KLEINEN SPIELFORMEN DIE AN- UND MITNAHME VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

4-FELDER-SPIEL I

ORGANISATION

- 4 aneinandergrenzende Felder errichten
- 4 Gruppen bilden und jeweils 1 Feld zuteilen
- Pro Gruppe 1 Ball

ABLAUF

- Die Aktion startet in allen Feldern gleichzeitig.
- Der Ballbesitzer dribbelt ins Feld und passt nacheinander zu zwei seiner Mitspieler.
- Diese passen den Ball mit 2 Kontakten zurück.
- Abschließend spielt der Ballbesitzer zum letzten Spieler der Gruppe und wechselt mit diesem die Position.

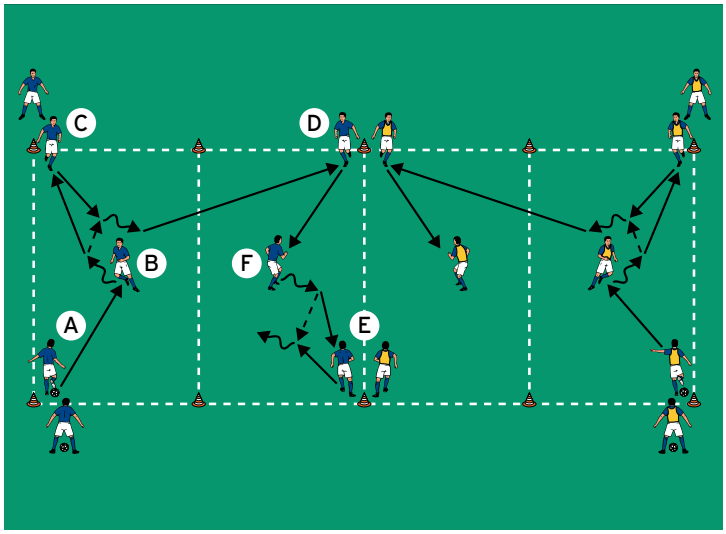
VARIATIONEN

- Vor dem letzten Abspiel müssen die Spieler eine frei wählbare Finte ins Dribbling einbauen.
- Wettbewerb: Welche Gruppe schafft zuerst 4 komplette Durchgänge?

TIPPS UND KORREKTUREN

- Darauf achten, dass die Zuspiele flach und scharf erfolgen.
- Der Spieler im Feld soll erst nach einem Dribbling zum nächsten Spieler passen.
- Die Pässe über eine gewisse Distanz spielen.

THEMA: IN KLEINEN SPIELFORMEN DIE AN- UND MITNAHME VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

4-FELDER-SPIEL II

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden
- Die Spieler gemäß Abbildung den Positionen zuteilen
- Position A mit Bällen

ABLAUF

- A passt zu B, der zu C weiterleitet.
- C lässt zurück auf B prallen, der nach einem Dribbling zu D spielt.
- D legt auf F ab, der zu E passt.
- E lässt auf F klatschen, der mit einem Dribbling zurück ins andere Feld dribbelt.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team schafft es zuerst ins erste Feld zurück?
- Die Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

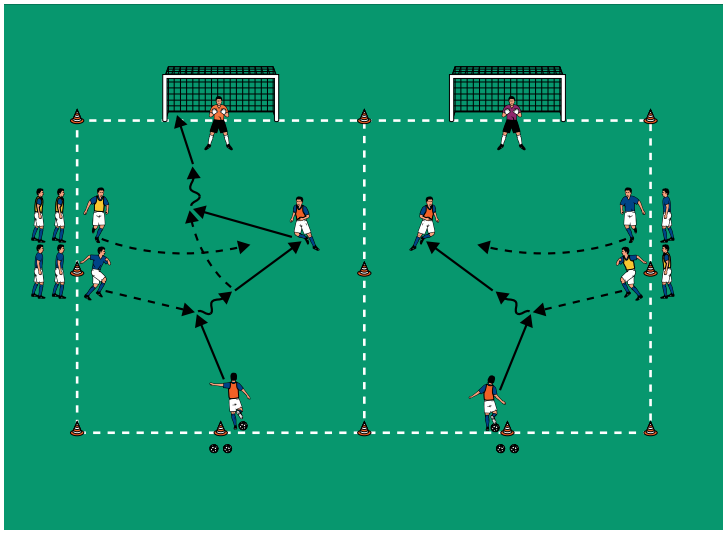
VARIATIONEN

- B und F müssen jeweils eine Finte ins Dribbling einbauen.
- Mit 2 Kontakten spielen.
- Zwei komplette Durchgänge absolvieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Jedes Team agiert in 2 Feldern.
- Darauf achten, dass die Spieler eine offene Körperstellung einnehmen.

THEMA: IN KLEINEN SPIELFORMEN DIE AN- UND MITNAHME VERBESSERN



HAUPTTEIL 1:

1 PLUS 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- 2 Felder mit jeweils 1 Tor nebeneinander errichten
- 2 Torhüter besetzen die Tore
- 2 Gruppen bilden und jeweils 1 Feld zuteilen
- Innerhalb der Gruppen jeweils 2 Neutrale sowie Angreifer und Verteidiger benennen
- Die Spieler gemäß Abbildung postieren
- Beim neutralen Spieler an der Grundlinine (Anspieler) Bälle platzieren

ABLAUF

- Der Angreifer startet zusammen mit dem Verteidiger ins Feld und fordert ein Zuspiel vom Anspieler.
- Anschließend spielt der Angreifer mit dem neutralen Spieler im Feld ein 2 gegen 1 gegen den Verteidiger und versucht, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, so passt er zum Anspieler.

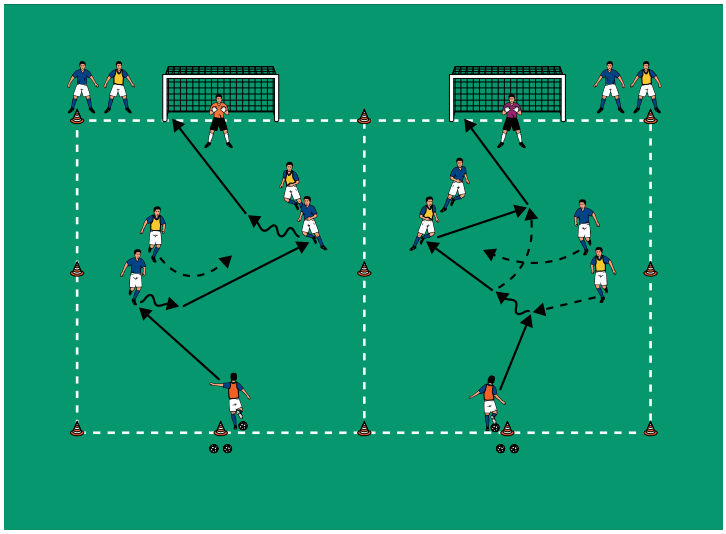
VARIATIONEN

- Der Angreifer kann beide neutrale Spieler einbinden, sodass ein 3 gegen 1 entsteht.
- Die Angriffe zeitlich begrenzen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Nach 3 Aktionen tauschen die Angreifer und Verteidiger die Aufgaben.
- Nach 2 kompletten Durchgängen die neutralen Spieler wechseln.
- In der Spielform ist die An- und Mitnahme entscheidend, um zu einem Torabschluss zu kommen.

THEMA: IN KLEINEN SPIELFORMEN DIE AN- UND MITNAHME VERBESSERN



HAUPTTEIL 2:

2 PLUS 1 GEGEN 2

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Organisation beibehalten
- Innerhalb der Gruppen jeweils 1 neutralen Spieler sowie Angreifer und Verteidiger benennen
- Die Spieler gemäß Abbildung postieren
- Dem neutralen Spieler Bälle bereitlegen

ABLAUF

- Die Aktion startet mit einem Zuspiel des neutralen Spielers auf einen Angreifer.
- Die Angreifer versuchen, im Zusammenspiel mit dem Neutralen im 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so passen sie zum Neutralen.
- Nach 3 Aktionen tauschen die Angreifer und Verteidiger die Aufgaben.

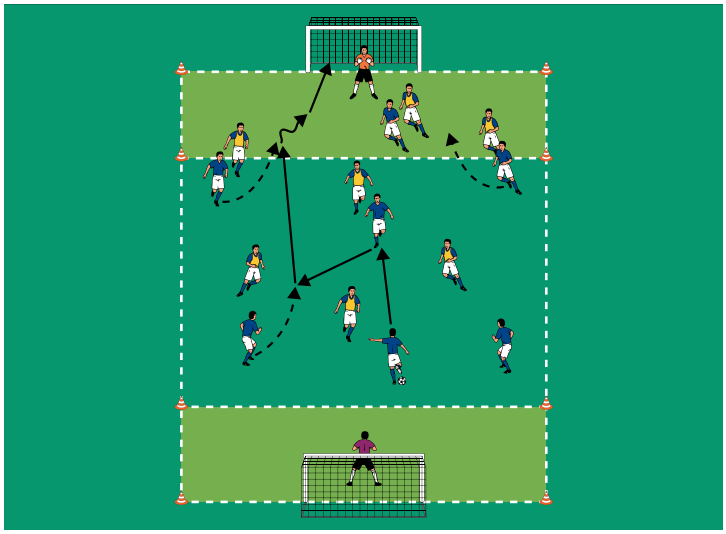
VARIATIONEN

- Wettbewerb: Welcher Angreifer trifft zuerst?
- Gelingt es dem Verteidiger zum Anspieler zu passen, so wechselt die Spielrichtung und damit die Aufgaben.
- Die Angriffe zeitlich begrenzen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Angreifer können den Anspieler jederzeit in die Aktion mit einbeziehen.
- Der Anspieler darf nur auf der Linie agieren.
- Die An- und Mitnahme wird nun in einer komplexeren Situation angewendet.
- Die Angreifer erkennen in dieser Spielform, wie wichtig der erste Kontakt in engen Räumen ist.

THEMA: IN KLEINEN SPIELFORMEN DIE AN- UND MITNAHME VERBESSERN



SCHLUSSTEIL:

ROTE ZONEN

ORGANISATION

- 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- Vor den Toren jeweils 1 "rote" Zone markieren
- 2 Mannschaften mit Torhütern bilden

ABLAUF

- 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhüter.
- Gelingt es einer Mannschaft, nach einem Zuspiel in die "rote" Zone einen Treffer zu erzielen (ohne die Zone zu verlassen), so zählt dieser doppelt.
- Ansonsten läuft das Spiel frei ab.

VARIATIONEN

- Der Ball muss in die rote Zone gepasst werden.
- Der Ball darf nicht mehr aus der roten Zonen zurückgespielt werden.
- Freies Spiel.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Angreifer müssen die Zuspiele in der roten Zone sichern und möglichst schnell zum Torabschluss kommen.
- Hierdurch wird der Schwerpunkt der Trainingseinheit auch im Abschlussspiel angewendet.