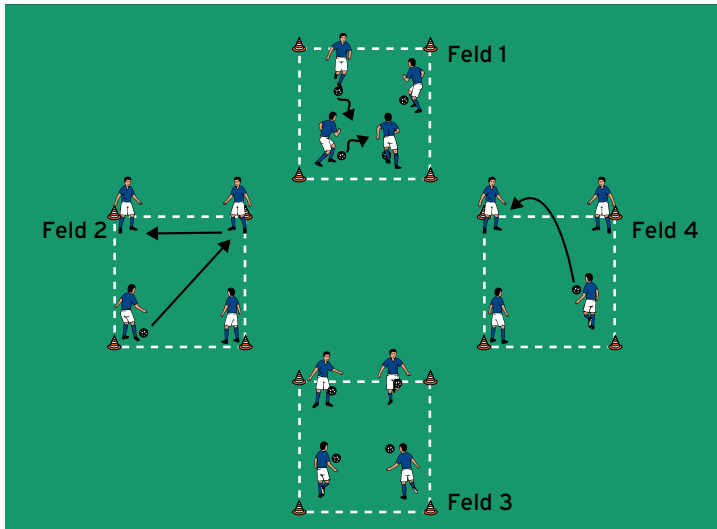


THEMA: SPIELERISCH DIE GRUNDLAGEN BILDEN



AUFWÄRMEN 1:

FELDER-VARIATION

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder markieren
- ▶ 4 Gruppen bilden und gleichmäßig den Feldern zuteilen
- ▶ Bälle gemäß Abbildung bereitlegen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler müssen in den Feldern unterschiedliche Aufgaben absolvieren:
 - Feld 1: Die Spieler dribbeln frei im Feld.
 - Feld 2: Die Spieler passen sich zu und wechseln nach 6 Pässen die Positionen.
 - Feld 3: Die Spieler jonglieren im Wechsel mit rechts und links.
 - Feld 4: Den Ball jonglieren und sich untereinander zuspieren.
- ▶ Auf Kommando des Trainers rücken die Spieler ein Feld weiter.

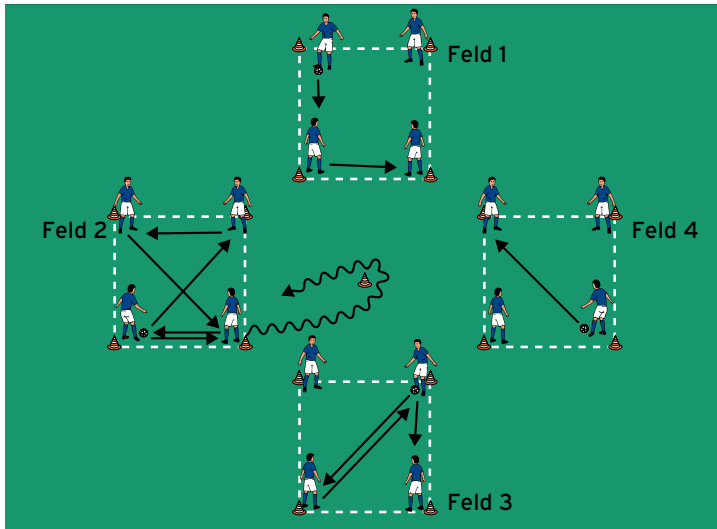
VARIATIONEN

- ▶ Der Felderwechsel erfolgt im Sprint.
- ▶ Der Trainer bestimmt jeweils 2 Gruppen, die die Felder tauschen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Bälle verbleiben jeweils in den Feldern.
- ▶ Der Trainer sollte darauf achten, dass alle Spieler in Bewegung sind.
- ▶ Die komplette Aufwärmform kann 15 Minuten dauern.

THEMA: SPIELERISCH DIE GRUNDLAGEN BILDEN



AUFWÄRMEN 2:

ENDLOS-PASSSCHLEIFE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Grundorganisation beibehalten
- ▶ Mittig der Felder 1 Wendehütchen aufstellen
- ▶ Pro Feld 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich in der Gruppe zu.
- ▶ Der Passempfänger des fünften Passes kontrolliert das Zuspiel und umdribbelt das Wendehütchen.
- ▶ In der Zwischenzeit wechseln die anderen Spieler der Gruppe die Position im Feld.
- ▶ Sobald der Dribbelspieler die freie Position erreicht hat, startet die nächste Aktion.

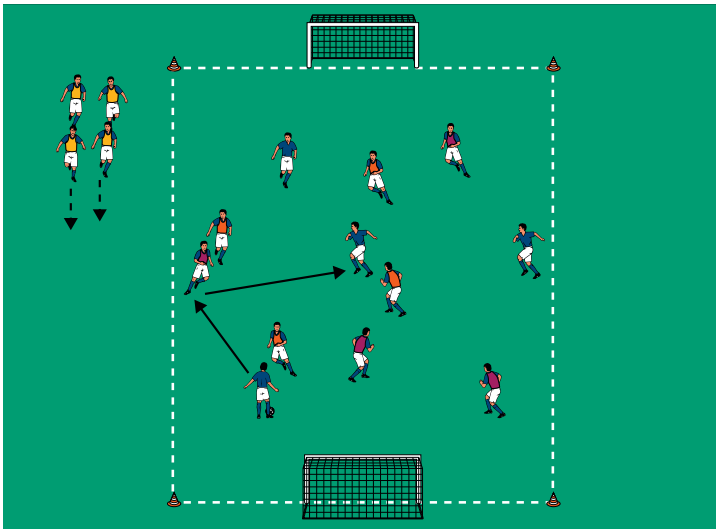
VARIATIONEN

- ▶ Auf dem Weg zum Wendehütchen eine frei wählbare Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Die Anzahl der Pässe variieren.
- ▶ Wettbewerb: Welche Gruppe absolviert 5 Durchgänge?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In der Übungsform steht der Umfang im Mittelpunkt.
- ▶ Eine saubere Passtechnik einfordern.
- ▶ Auf eine klare Kommunikation achten.

THEMA: SPIELERISCH DIE GRUNDLAGEN BILDEN



HAUPTTEIL 1:

8 GEGEN 4

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ 4 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 4 auf Ballhalten.
- ▶ 2 Teams spielen zusammen als Überzahl-Mannschaft gegen ein anderes Team.
- ▶ Die Überzahl-Mannschaft versucht, in Ballbesitz zu bleiben.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf eines der beiden Tore.
- ▶ Das übrige Team läuft im lockeren Tempo um das Feld.
- ▶ Spielzeit jeweils 3 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Aufgaben und Positionen tauschen.

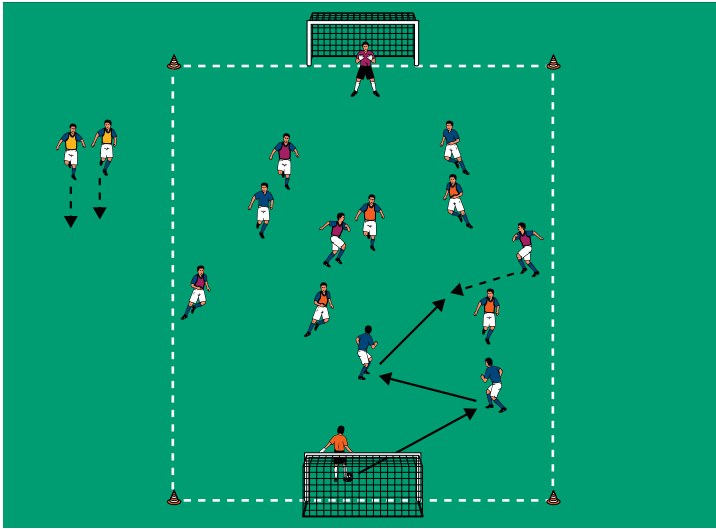
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer spielen mit 3 Kontakten.
- ▶ Wettbewerb I: 10 Pässe ergeben 1 Punkt. Welches Team erzielt insgesamt die meisten Punkte?
- ▶ Wettbewerb II: Welches Team erzielt insgesamt die meisten Kontertore?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Unterzahl-Team kompakt und organisiert zum Ball schieben.
- ▶ Die Intensität sollte mäßig sein.
- ▶ Wichtig ist, dass alle Spieler in Bewegung sind.

THEMA: SPIELERISCH DIE GRUNDLAGEN BILDEN



HAUPTTEIL 2:

8 PLUS 2 GEGEN 4

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Grundorganisation beibehalten
- ▶ 2 Spieler aus dem Läufer-Team besetzen die Tore

ABLAUF

- ▶ 8 plus 2 gegen 4.
- ▶ 2 Teams spielen zusammen als Überzahl-Mannschaft gegen ein anderes Team.
- ▶ Die Überzahl-Mannschaft versucht, möglichst oft von Torhüter zu Torhüter zu passen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf die Tore.
- ▶ Spielzeit jeweils 3 Minuten.

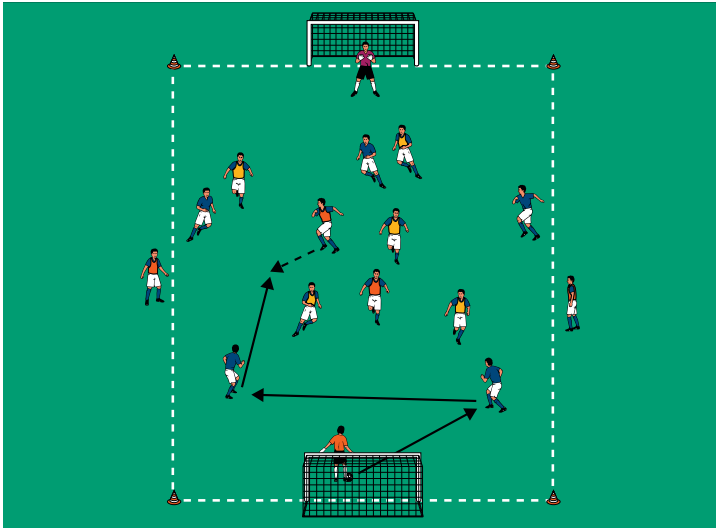
VARIATIONEN

- ▶ Vor jedem Zuspiel auf einen Torhüter 6 Pässe spielen.
- ▶ Jeder Angreifer muss vor einem Zuspiel auf einen Torhüter in Ballbesitz gewesen sein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Trainer sollte darauf achten, dass sich alle Angreifer aktiv am Spiel beteiligen und viele Ballkontakte fordern.
- ▶ Auf eine gleichmäßige Raumaufteilung achten.
- ▶ Die Pausen zwischen den Durchgängen kurz halten.

THEMA: SPIELERISCH DIE GRUNDLAGEN BILDEN



SCHLUSSTEIL:

5 PLUS 4 GEGEN 5

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 4 Anspieler bestimmen und den Positionen zuteilen
- ▶ 2 Mannschaften mit Torhütern bilden

ABLAUF

- ▶ 5 plus 4 gegen 5 auf die Tore mit Torhüter.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die Anspieler jederzeit einbinden.
- ▶ Spielzeit jeweils 5 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die äußeren Anspieler agieren im Direktspiel.
- ▶ Die Anspieler neben den Toren postieren.
- ▶ Tore nach Vorlage eines Anspielers zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.
- ▶ Der Torhüter eröffnet jede Aktion.
- ▶ Die Überzahl bewusst ausspielen!