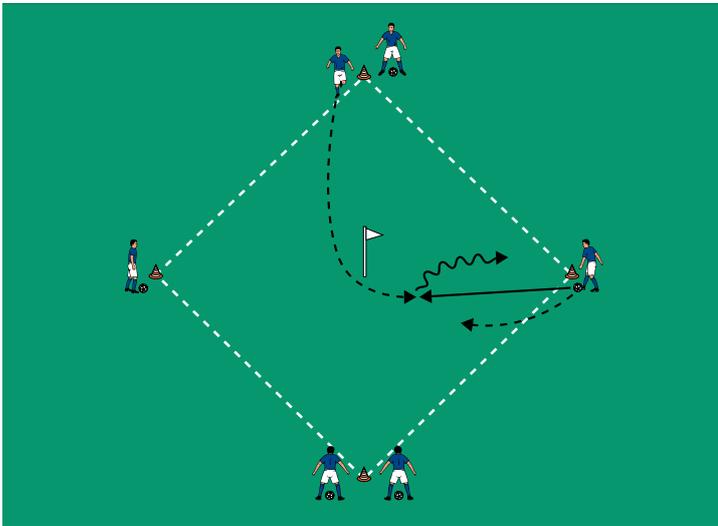


## THEMA: DIE AN- UND MITNAHME VERBESSERN



### AUFWÄRMEN 1:

#### BALLKONTROLL-RUNDLAUF

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig eine Stange errichten
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen
- ▶ Bis auf 1 Spieler haben alle Spieler 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ Der Spieler ohne Ball umläuft die Stange von rechts, fordert ein Zuspiel vom Spieler am linken Hütchen und nimmt dorthin an und mit.
- ▶ Der Passgeber startet ins Feld, umläuft die Stange usw.

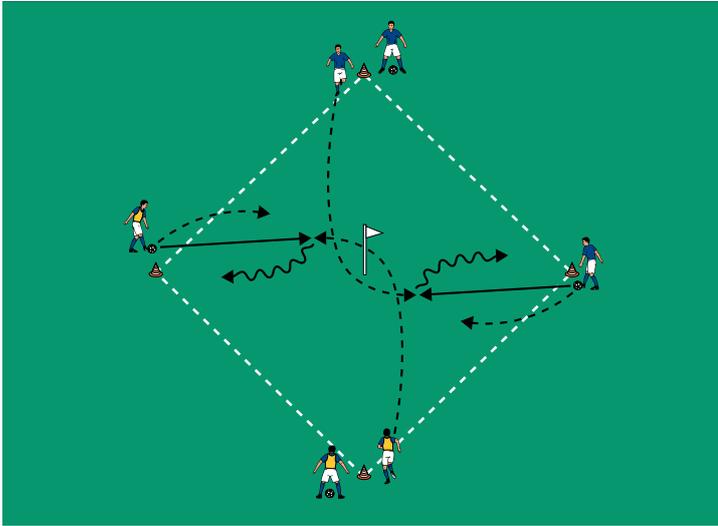
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Stange von links umlaufen.
- ▶ Das Zuspiel seitlich mitnehmen.
- ▶ Das Zuspiel nach hinten mitnehmen.
- ▶ Zwei Spieler starten ohne Ball ins Feld.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Zuspiel mit Blickkontakt und Zuruf fordern.
- ▶ Mit möglichst wenigen Kontakten dribbeln.
- ▶ Auf ein sauberes Passspiel achten.

## THEMA: DIE AN- UND MITNAHME VERBESSERN



### AUFWÄRMEN 2:

#### BALLKONTROLL-STAFFEL

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Die Teams an je 2 nebeneinanderliegenden Hütchen postieren
- ▶ Pro Hütchen 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler ohne Ball starten ins Feld, umlaufen die Stange, fordern ein Zuspiel vom Mitspieler am anderen Starthütchen und nehmen dorthin an und mit.
- ▶ Die Passgeber starten ins Feld usw.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team absolviert zuerst 3 komplette Durchgänge?

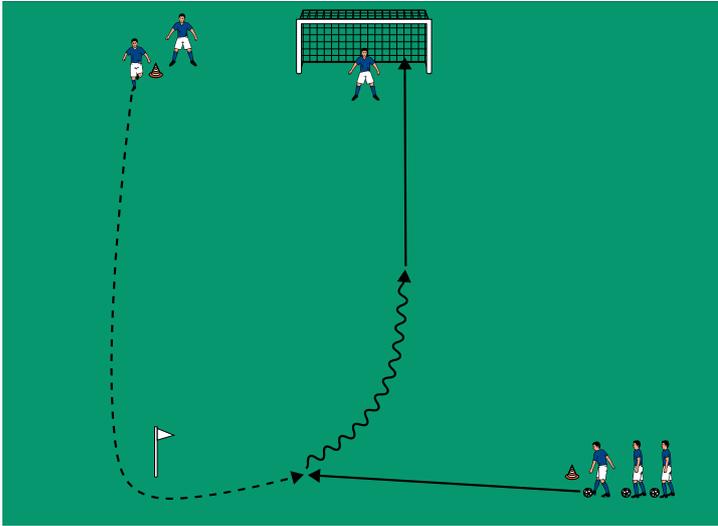
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Stange vollständig umlaufen.
- ▶ Den Ablauf von der anderen Seite durchführen.
- ▶ Nach dem Zuspiel einen Doppelpass mit dem Passgeber spielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Stange möglichst eng umlaufen.
- ▶ An der Stange orientieren und so Zusammenstöße vermeiden.
- ▶ Als Trainer den Wettbewerb motivierend begleiten.

## THEMA: DIE AN- UND MITNAHME VERBESSERN



### HAUPTTEIL 1:

#### BALLKONTROLL-TORSCHUSS

##### ORGANISATION

- ▶ 1 Tor, 2 Starthütchen und 1 Wendestange gemäß Abbildung markieren
- ▶ 1 Torhüter benennen
- ▶ Die übrigen Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler am Starthütchen vor dem Tor haben Bälle

##### ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler ohne Ball umläuft die Stange und fordert ein Zuspiel vom Spieler am anderen Starthütchen.
- ▶ Das nimmt er an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

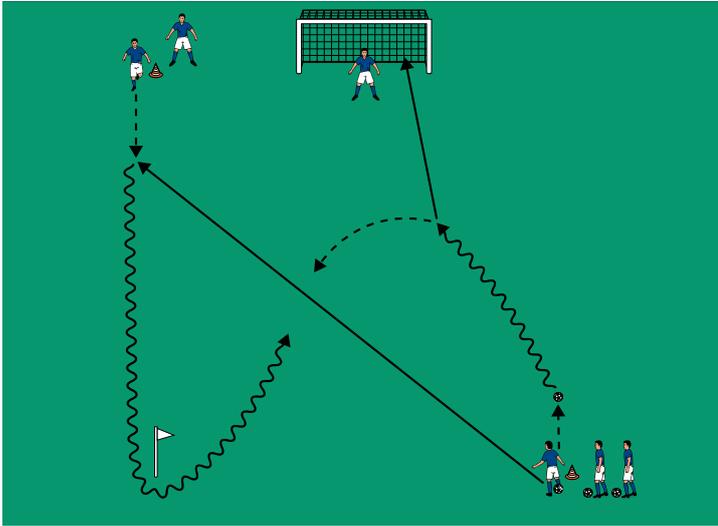
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Positionen der Starthütchen variieren.
- ▶ Den Ballbesitz wechseln: Die Stange umdribbeln und zum Spieler am anderen Hütchen passen.
- ▶ Nach jeden Fehlschuss die Position mit dem Torhüter wechseln.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit dem tornahen Fuß mitnehmen und mit dem anderen auf das Tor abschließen.
- ▶ Gegebenenfalls ein Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.

## THEMA: DIE AN- UND MITNAHME VERBESSERN



### HAUPTTEIL 2:

## BALLKONTROLL-TORSCHUSS MIT GEGNER

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Grundorganisation beibehalten
- ▶ Die Spieler am Starthütchen vor dem Tor haben je 2 Bälle

### ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer passt zum ersten Spieler am anderen Starthütchen, der zur Wendestange an- und mitnimmt.
- ▶ Nach dem Zuspiel dribbelt der Passgeber mit dem zweiten Ball in Richtung Tor, schießt ab und wird Verteidiger.
- ▶ Währenddessen umdribbelt der Passempfänger die Wendestange und greift anschließend im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter an.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

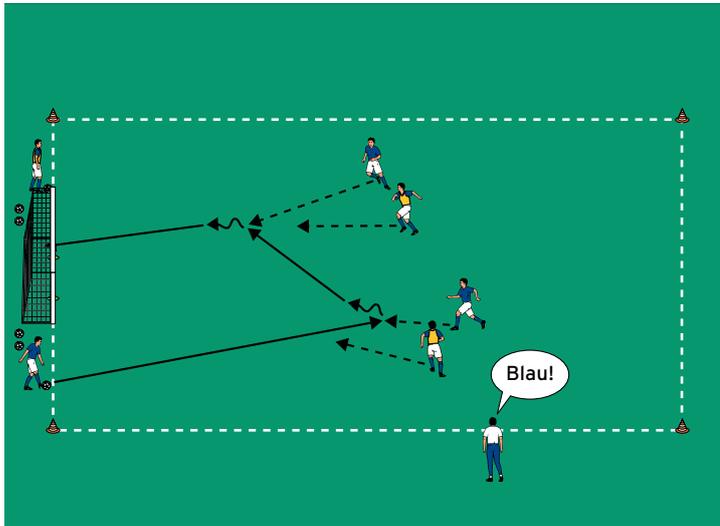
### VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf von der anderen Seite durchführen.
- ▶ Den Ballbesitz wechseln: den ersten Ball zum Spieler am anderen Hütchen zuspielen und die Stange mit dem zweiten Ball umdribbeln.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Die Zweikämpfe gegebenenfalls zeitlich begrenzen.
- ▶ Dem Anspiel stets entgegenstarten.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

## THEMA: DIE AN- UND MITNAHME VERBESSERN



### SCHLUSSTEIL:

### BALLKONTROLL-SPIEL

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 30 Meter großes Feld mit Tor errichten
- ▶ Mit Hütchen Treffer-Zonen in den Torecken markieren
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Je 2 Spieler im Feld und 1 Spieler als Zuspieler neben dem Tor postieren
- ▶ Die Zuspieler haben Bälle

#### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft ein Team auf.
- ▶ Der entsprechende Zuspieler passt zum 2 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Der Angriff endet, wenn ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Nach 6 Angriffen die Zuspieler wechseln.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Treffer-Zonen vergrößern/verkleinern.
- ▶ Die Positionen der Zuspieler variieren.
- ▶ Mit neutralem Torhüter spielen.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen den Zuspieler mit einbeziehen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Treffer sind nur in den Zonen der Torecken gültig.
- ▶ Als Zuspieler geduldig auf den richtigen Moment für den Pass warten.
- ▶ Auf ein aktives Freilaufverhalten der Angreifer achten.
- ▶ Der Trainer zählt die Treffer und den Spielstand laut mit.