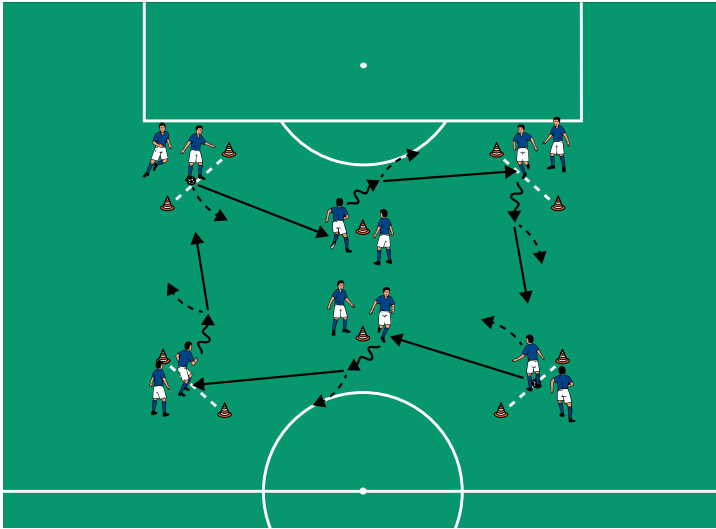


THEMA: IN DER GEGNER-HÄLFTE SCHNELL KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

MITNEHMEN IN 'OFFENER STELLUNG'

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum einen Passparcours aufbauen
- ▶ Die Spieler an den Stationen verteilen
- ▶ Die beiden Startspieler an 2 diagonal gegenüberliegenden Ecken haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die beiden Startspieler starten gleichzeitig und passen im Uhrzeigersinn zum jeweils nächsten Mitspieler.
- ▶ Diese nehmen kurz an und mit, passen ebenfalls im Uhrzeigersinn zum jeweils nächsten Spieler weiter usw.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Zuspielen zur jeweils nächsten Position nach.

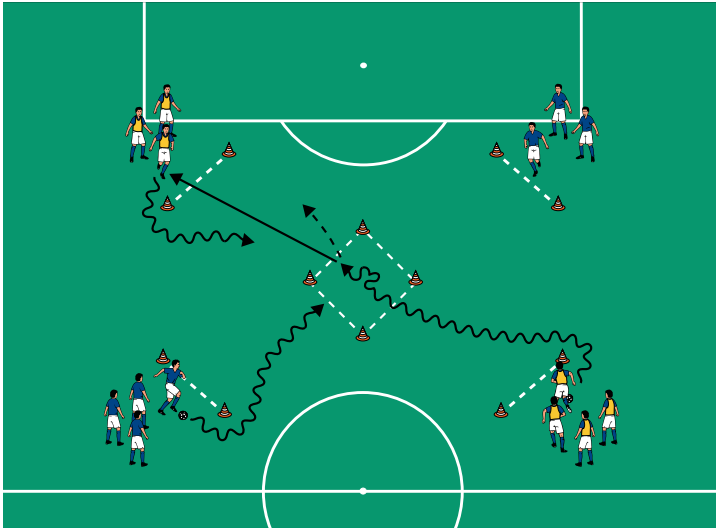
VARIATIONEN

- ▶ Die Passrichtung wechseln.
- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Nur mit rechts/links passen bzw. annehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein zügiges Passspiel von Position zu Position achten.
- ▶ Als Passempfänger schon bei der Ballannahme mit Blickkontakt zur neuen Bewegungsrichtung postieren ('offene Stellung').

THEMA: IN DER GEGNER-HÄLFTE SCHNELL KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

RAUTEN-FINTE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Im Zentrum 2 weitere Hütchen aufstellen, so dass eine Raute entsteht
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils diagonal gegenüber aufstellen
- ▶ Der jeweils erste Spieler an den Starthütchen hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Startspieler dribbeln in die mittlere Raute, führen dort eine Finte aus und passen zum ersten Mitspieler am gegenüberliegenden Hütchen.
- ▶ Die Passempfänger nehmen seitlich um das Hütchentor an und mit, dribbeln ebenfalls ins mittlere Feld usw.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils anderen Seite nach.

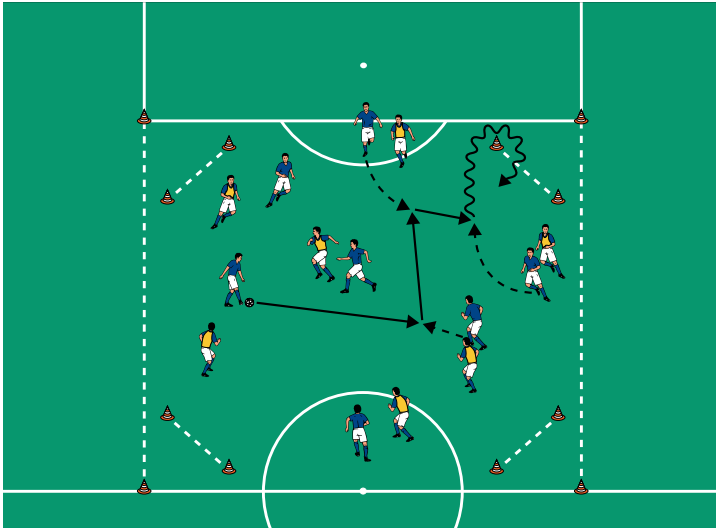
VARIATIONEN

- ▶ Vor der Raute eine Finte ausführen und das Feld seitlich umdribbeln.
- ▶ Die Passempfänger nehmen nach vorne durch die Hütchentore an und mit.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit der Innenseite an- und mitnehmen.
- ▶ Vor den Zuspielen Blickkontakt aufnehmen und jeweils aktiv entgegenstarten.
- ▶ Bei den Finten auf eine deutliche Gewichtsverlagerung achten und mit einem sofortigen Tempowechsel zur jeweils anderen Seite wegstarten.

THEMA: IN DER GEGNER-HÄLFTE SCHNELL KOMBINIEREN



HAUPTTEIL 1:

7 GEGEN 7 AUF 4 DIAGONALE HÜTCHENTORE

ORGANISATION

- ▶ Zwischen Strafraum und Mittellinie ein 40 x 40 Meter großes Feld errichten
- ▶ In den Ecken des Feldes je ein 6 Meter breites Hütchentor aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf die Hütchentore.
- ▶ Ziel ist, von hinten durch die Hütchentore zu dribbeln.
- ▶ Beide Teams können bei allen Toren gültige Treffer erzielen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

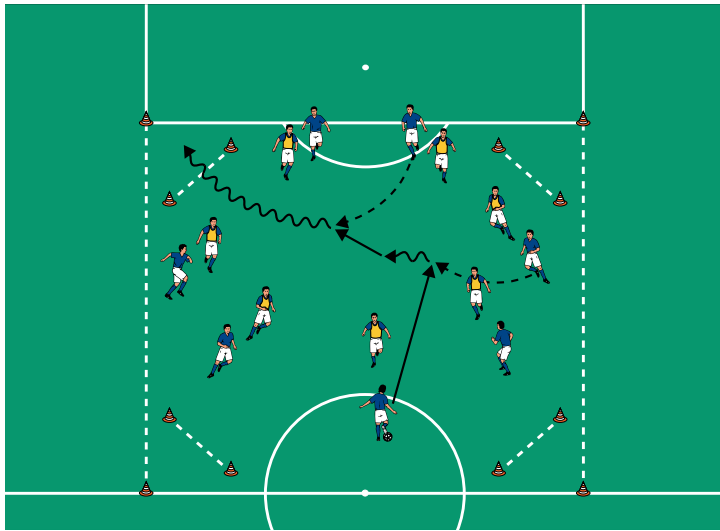
VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchentore von vorne durchdribbeln.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen jeweils durch die Hütchentore zu einem Mitspieler passen, um einen Treffer zu erzielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Ballbesitzer sollen die Räume des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Um schnellstmöglich durch die Hütchentore dribbeln zu können, als Passempfänger auch hinter den Toren anbieten.
- ▶ Nach dem Durchdribbeln sofort ein anderes Tor ansteuern und das Spiel verlagern.

THEMA: IN DER GEGNER-HÄLFTE SCHNELL KOMBINIEREN



HAUPTTEIL 2:

7 GEGEN 7 AUF JE 2 DIAGONALE HÜTCHENTORE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf unverändert lassen.
- ▶ Jetzt greifen die Teams auf jeweils 2 Hütchentore an und verteidigen die beiden anderen.
- ▶ Die Tore müssen jeweils von vorne durchdribbelt werden.
- ▶ Nach jedem Treffer wechselt der Ballbesitz.
- ▶ Welches Team hat zum Schluss die meisten Treffer erzielt?

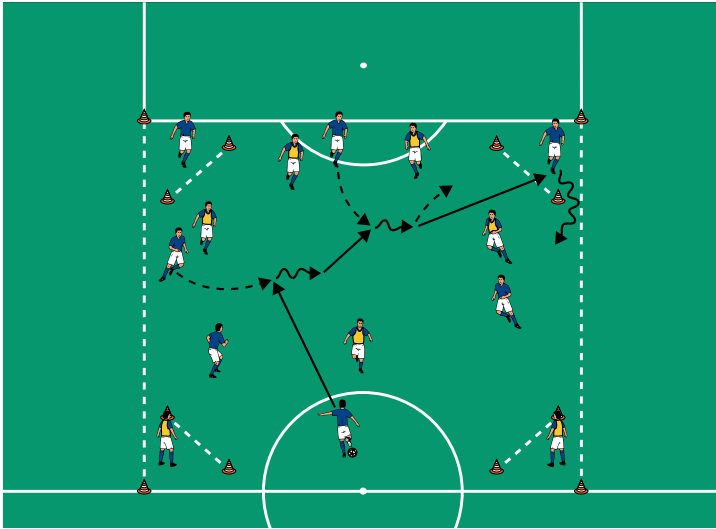
VARIATIONEN

- ▶ Die erfolgreiche Mannschaft bleibt nach einem Treffer in Ballbesitz und wechselt sofort die Spielrichtung.
- ▶ Auf 2 gegenüberliegende Hütchentore spielen.
- ▶ Die Spielrichtung auf ein Trainerkommando im Uhrzeigersinn um 90 Grad drehen, so dass die Teams jeweils auf die anderen Tore angreifen.
- ▶ Die Art der Torerzielung variieren: Von der Rückseite durchdribbeln oder durch die Tore zu einem Mitspieler passen usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Größe der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Die Änderungen der Spielrichtung bzw. die Möglichkeiten der Torerzielung dem jeweiligen Trainingsziel bzw. den Stärken und Schwächen der Mannschaft anpassen.

THEMA: IN DER GEGNER-HÄLFTE SCHNELL KOMBINIEREN



SCHLUSSTEIL:

5 PLUS 2 GEGEN 5 PLUS 2 AUF JEWEILS 2 DIAGONALE HÜTCHENTORE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Jedes Team postiert je 1 Anspieler hinter den gegnerischen Hütchentoren

ABLAUF

- ▶ 5 plus 2 gegen 5 plus 2 auf die diagonalen Hütchentore.
- ▶ Ziel ist, den eigenen Anspieler hinter einem gegnerischen Hütchentor anzuspielen.
- ▶ Die Passempfänger dribbeln seitlich um die Hütchentore ins Feld und tauschen mit den Passgebern die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Die Verteidiger dürfen die Zielspieler hinter den Hütchentoren nicht angreifen.

VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die Hütchentore auf die beiden Grundlinien zurücksetzen. Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Spieler schnell im Raum orientieren und erkennen, wann ein Pass durch eines der gegnerischen Hütchentore möglich ist.
- ▶ Die Passempfänger hinter den Hütchentoren sollen sich jeweils seitlich anbieten, um besser anspielbar zu sein.
- ▶ Nach dem Zuspiel laufen die Passgeber sofort hinter das jeweilige Hütchentor und tauschen mit dem Passempfänger die Position und Aufgabe.