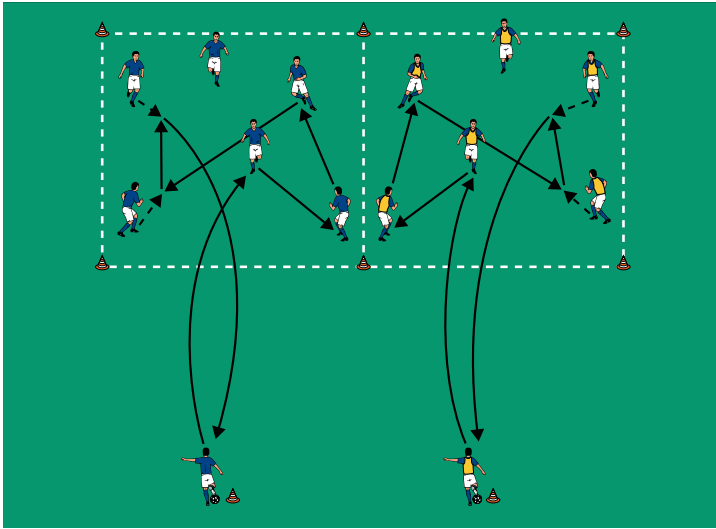


THEMA: DAS SPIEL SICHER VON HINTEN HERAUS AUFBAUEN



AUFWÄRMEN 1:

VIERER-KOMBINATION

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren
- ▶ Zusätzlich 2 Anspielerpositionen markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Jede Gruppe stellt 1 Anspieler
- ▶ Alle übrigen Spieler den Feldern zuweisen

ABLAUF

- ▶ Der Anspieler spielt einen Flugball ins Feld.
- ▶ Die Spieler im Feld kontrollieren das Zuspiel und spielen 4 Pässe in den eigenen Reihen.
- ▶ Der Empfänger des letzten Passes spielt einen Flugball zurück zum Anspieler.

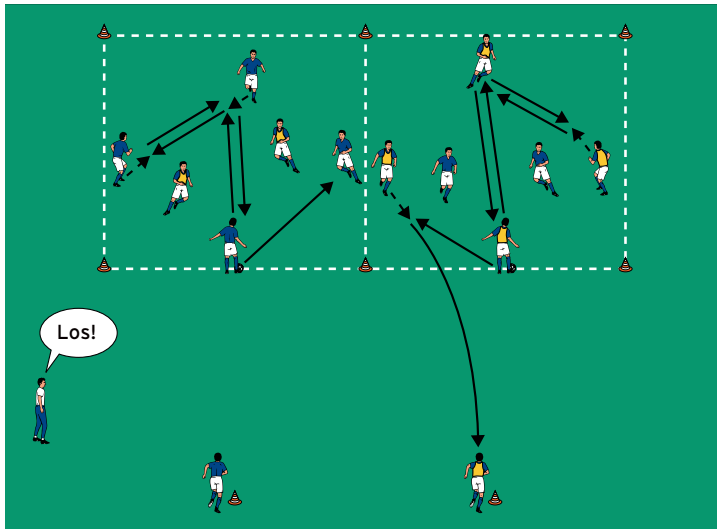
VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Die Mannschaft, die zuerst zurück zum Anspieler passt, erhält 1 Punkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler im Feld dauerhaft in Bewegung sind.
- ▶ Die Spieler sollten möglichst direkt spielen.
- ▶ Kein Spieler sollte zweimal in einer Aktion angespielt werden.
- ▶ Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

THEMA: DAS SPIEL SICHER VON HINTEN HERAUS AUFBAUEN



AUFWÄRMEN 2:

4-GEGEN-2-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Pro Gruppe 4 Angreifer, 2 Störspieler und 1 Zielspieler benennen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Ballbesitzer im 4-gegen-2-Eckespiel 5 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- ▶ Der Empfänger des letzten Passes darf anschließend ungestört einen Flugball zum Zielspieler spielen.
- ▶ Die Gruppe, die die Aktion zuerst beendet, erhält 1 Punkt.

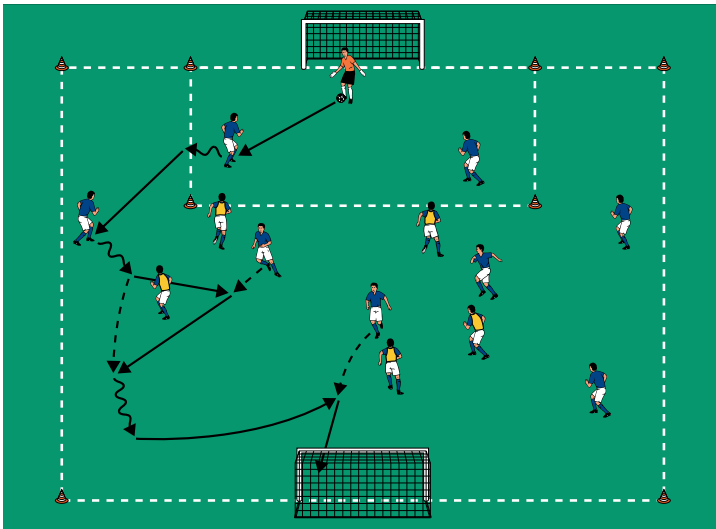
VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe wird variieren.
- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler können sich im gesamten Feld bewegen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so ist die Aktion beendet.
- ▶ Die Zielspieler und die Störspieler regelmäßig wechseln.

THEMA: DAS SPIEL SICHER VON HINTEN HERAUS AUFBAUEN



HAUPTTEIL 1:

SPIELAUFBAU IM 8 GEGEN 5

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ 1 Tor mit Torhüter besetzen
- ▶ Auf einer Seite den Strafraum markieren
- ▶ 8 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen

ABLAUF

- ▶ Der Torhüter eröffnet die Aktion durch ein Zuspiel auf einen der beiden Innenverteidiger in den eigenen Strafraum.
- ▶ Anschließend versuchen die Spieler, im 8 gegen 5 sicher hinten heraus zu spielen.
- ▶ Als Abschluss können sie per Direktschuss auf das leere Tor abschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das Tor mit Torhüter.

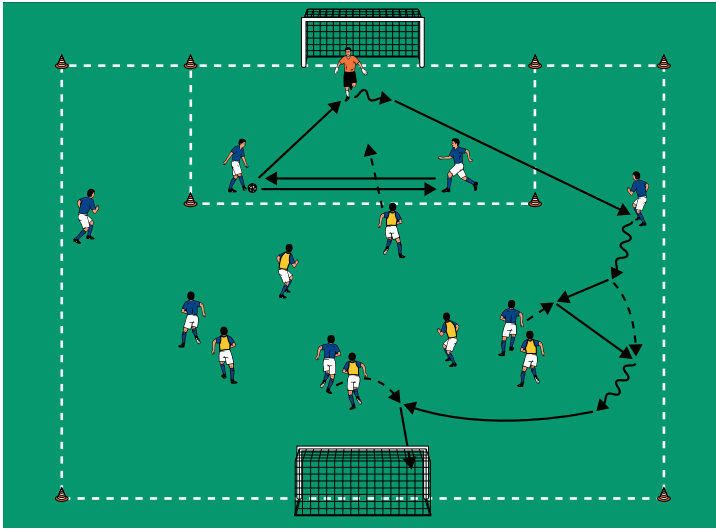
VARIATIONEN

- ▶ Die Aktion muss in einer vorgegebenen Zeit abgeschlossen sein.
- ▶ Konter Tore zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach der neuen Regel können die Angreifer beim Abstoß auch in den eigenen Strafraum starten.
- ▶ Diese Regeländerung wird in dieser Spielform aufgegriffen.

THEMA: DAS SPIEL SICHER VON HINTEN HERAUS AUFBAUEN



HAUPTTEIL 2:

SPIELAUFBAU IM 7 GEGEN 6

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 7 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Die beiden Innenverteidiger der Ballbesitzer spielen Pendel-Pässe hin und her.
- ▶ Mit einem Rückpass auf den Torhüter startet die Aktion.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im 7 gegen 6 von hinten heraus aufzubauen und per Direktschuss auf das gegenüberliegende Tor abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das Tor mit Torhüter.

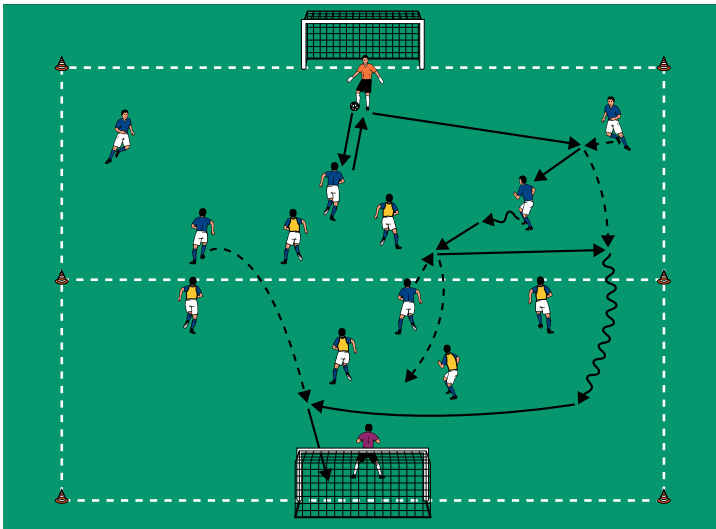
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen jeweils nur flach passen.
- ▶ Die Aktion muss nach maximal 10 Zuspielen beendet sein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Innenverteidiger dürfen zunächst ungestört hin und her passen.
- ▶ Die Verteidiger sollen den Torhüter nach dem Rückpass aggressiv anlaufen.
- ▶ Die Ballbesitzer sollen trotzdem die Ruhe bewahren und möglichst flach von hinten heraus aufbauen.
- ▶ Hierfür mit dem Rückpass zum Torhüter schnellstmöglich Anspielstationen schaffen.

THEMA: DAS SPIEL SICHER VON HINTEN HERAUS AUFBAUEN



SCHLUSSTEIL:

AUFBAU-BELOHNUNG

ORGANISATION

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

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gelingt es einer Mannschaft, in der eigenen Hälfte 5 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen und im Anschluss einen Treffer zu erzielen, so zählt dieser Treffer doppelt.

VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe in der eigenen Hälfte variieren.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen nur flach über die Mittellinie passen.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Abschlusspiel ist bewusst sehr frei.
- ▶ Durch die Zusatzregel wird der Schwerpunkt der Trainingseinheit jedoch noch einmal aufgegriffen.
- ▶ Vom Positionsspiel her, sollten die Spieler im Aufbau die gleichen Positionen einnehmen wie im Hauptteil.