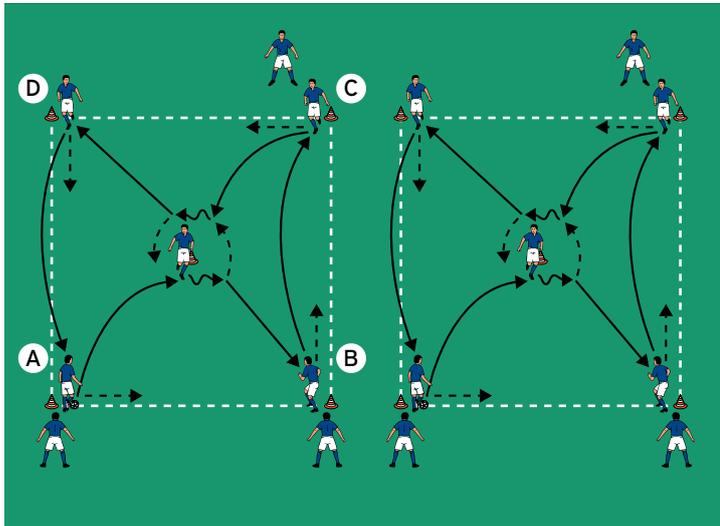


THEMA: SPIEL AUF DEN ZWEITEN BALL



AUFWÄRMEN 1:

KONTROLL-RUNDE

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder in Form einer Würfelfünf errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und pro Feld 1 Kontrollspieler benennen, der sich am mittleren Hütchen postiert
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ A passt halbhoch zum Kontrollspieler, der das Zuspiel kontrolliert und auf B ablegt.
- ▶ B spielt einen Flugball zu C, der nun erneut einen halbhohen Ball zum Kontrollspieler spielt.
- ▶ Dieser legt ab auf D, der die Aktion mit einem Flugball auf A beendet.
- ▶ Alle Spieler rücken nach der Aktion eine Position weiter.

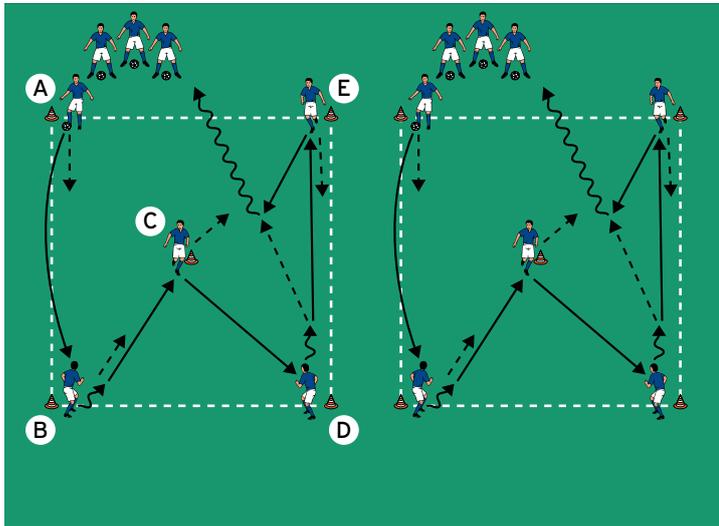
VARIATIONEN

- ▶ Nur die Pässe auf die Kontrollspieler erfolgen hoch bzw. halbhoch. Alle übrigen Zuspiele müssen flach erfolgen.
- ▶ Die Kontrollspieler sollen die Zuspiele mit genau 2 Kontakten weiterleiten (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Pro Durchgang müssen die Kontrollspieler 2 Aktionen absolvieren.
- ▶ Alle Spieler sollten jeweils mit mindestens 2 Kontakten spielen.
- ▶ Die Kontrollspieler nach jeweils 4 Durchgängen wechseln.

THEMA: SPIEL AUF DEN ZWEITEN BALL



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-ABSCHLUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passt A zu B, der das Zuspiel mit mindestens 2 Kontakten auf C weiterleitet.
- ▶ C spielt zu D, der auf E ablegt.
- ▶ E lässt das Zuspiel sofort zurückprallen, und D dribbelt über die Hütchenlinie aus dem Feld.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Linie überdribbelt, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.
- ▶ Die Spieler von A und B rücken eine Position weiter, C rückt auf E und E auf D. D dribbelt zu A und stellt sich dort wieder an.

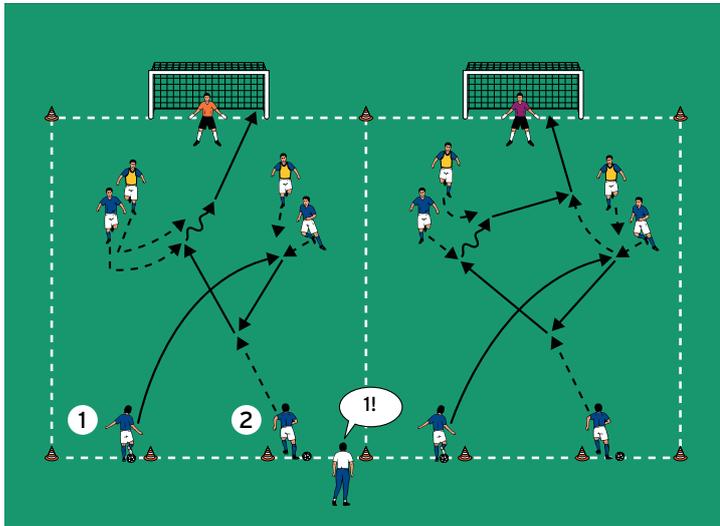
VARIATIONEN

- ▶ D muss eine Finte ins Dribbling einbauen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ A muss einen Flugball auf B spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ E spielt direkt, alle übrigen Spieler sollten jeweils mit mindestens 2 Kontakten spielen.
- ▶ Das Dribbling zum Schluss der Aktion sollte mit höchstmöglichem Tempo erfolgen.

THEMA: SPIEL AUF DEN ZWEITEN BALL



HAUPTTEIL 1:

SPIEL AUF DEN ZWEITEN BALL I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 1 Tor mit Torhüter und 2 Positionshütchen errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Angreifer und Verteidiger benennen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Die Anspieler durchnummerieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Zahl die Aktion.
- ▶ Der aufgerufene Anspieler spielt einen Flugball zu einem Mitspieler ins Feld.
- ▶ Gleichzeitig rückt der jeweils andere Anspieler als dritter Angreifer ins Feld.
- ▶ 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, versuchen sie über die gegenüberliegende Grundlinie zu dribbeln.
- ▶ Die Mannschaft, die zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt.

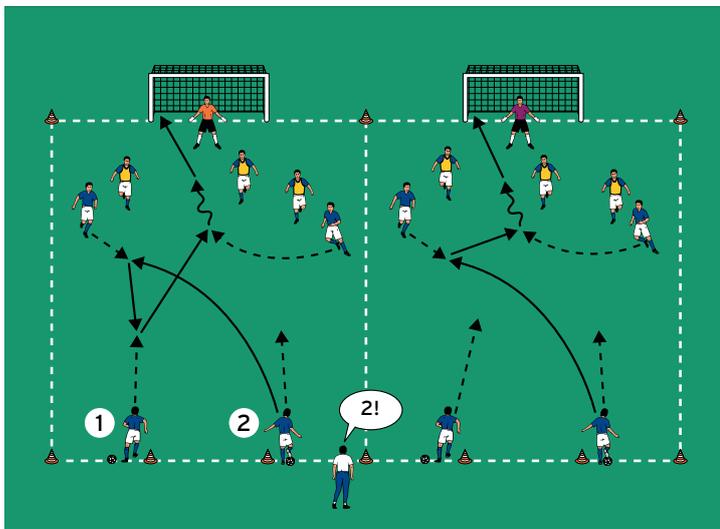
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 15 Sekunden abgeschlossen haben.
- ▶ Die Angreifer müssen spätestens mit dem sechsten Pass abgeschlossen haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die beiden Angreifer im Feld müssen das Zuspiel sichern, so dass durch den nachstartenden Anspieler eine Überzahlsituation hergestellt werden kann.
- ▶ Die Anspieler regelmäßig wechseln.

THEMA: SPIEL AUF DEN ZWEITEN BALL



HAUPTTEIL 2:

SPIEL AUF DEN ZWEITEN BALL II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Jetzt postieren sich jeweils 2 Angreifer und 3 Verteidiger in den Feldern.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet erneut per Zuruf einer Zahl die Aktion.
- ▶ Der aufgerufene Anspieler spielt nun einen Flugball zu einem Mitspieler vor dem Tor.
- ▶ Anschließend starten beide Anspieler ins Feld nach und versuchen, im 4 gegen 3 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie über die gegenüberliegende Grundlinie.

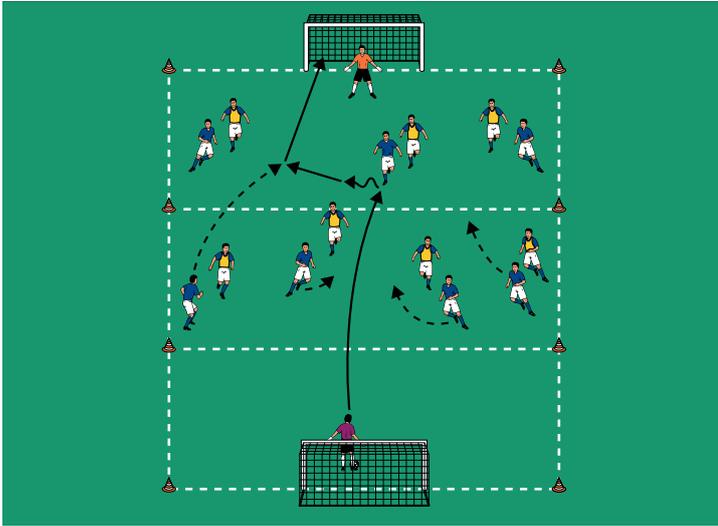
VARIATIONEN

- ▶ Die Mannschaft, die zuerst 1 Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt.
- ▶ Tore, die von einem nachrückenden Spieler erzielt werden, zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spielform wird jetzt zu einem 4 gegen 3 erweitert.
- ▶ Die beiden Angreifer vor dem Tor haben nun die Möglichkeit, auf gleich zwei nachrückende Spieler abzulegen.
- ▶ Nach der Passablage zielstrebig abschließen!
- ▶ Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.

THEMA: SPIEL AUF DEN ZWEITEN BALL



SCHLUSSTEIL:

FLUGBALL-ERÖFFNUNG

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ Vor jedem Tor 1 Angriffszone markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Jede Aktion wird jeweils durch die beiden Torhüter mit einem langen Ball in die Angriffszone vor dem gegnerischen Tor eröffnet.
- ▶ Anschließend freies Spiel bis zum Torabschluss bzw. bis der Ball das Feld verlässt.

VARIATIONEN

- ▶ Nur eine Mannschaft spielt mit der Flugball-eröffnung.
- ▶ Mit Einwüfen und Ecken spielen.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die langen Bälle in der Spieleröffnung wird der Schwerpunkt der Trainingseinheit auch in den Schlussteil übertragen.
- ▶ Bei der Spieleröffnung sollten die nachrückenden Spieler darauf achten, nicht zu nah an den Angreifern zu stehen, da die Passablage ansonsten nicht in den Lauf erfolgen kann.
- ▶ Zielstrebig abschließen!