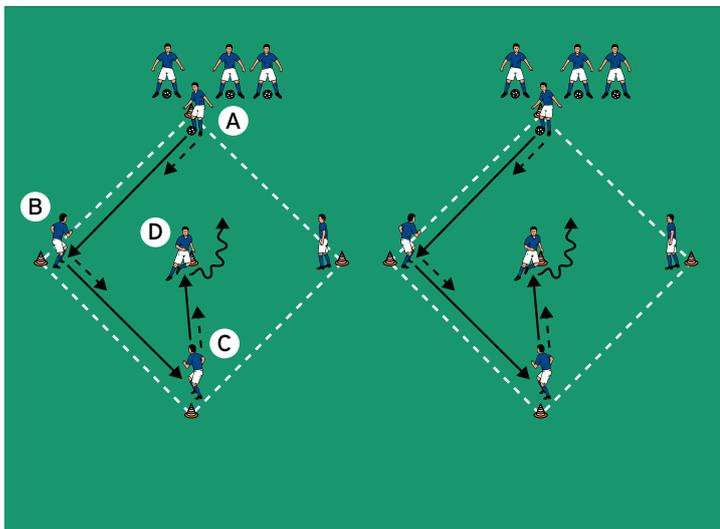


THEMA: FLACHE ZUSPIELE MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR KONTROLLIEREN



AUFWÄRMEN 1:

KONTROLL-RAUTEN I

ORGANISATION

- ▶ 2 Rauten nebeneinander markieren
- ▶ In der Mitte der Rauten jeweils 1 weiteres Hütchen aufstellen
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A passt zu einem Spieler von B, der mit 2 Kontakten auf C weiterleitet.
- ▶ C legt auf D ab, der zur anderen Seite an- und mitnimmt und zurück zu A dribbelt.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter.

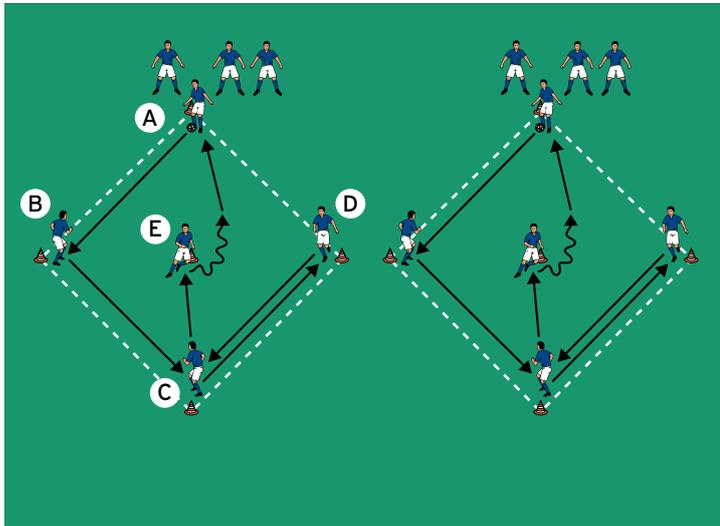
VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe schafft zuerst 10 Aktionen?
- ▶ C muss ebenfalls mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch das Zuspiel von A wird die Seite festgelegt, zu der D aufdrehen muss.
- ▶ Der Spieler auf Position B, der nicht angespielt worden ist, verbleibt auf seiner Position.
- ▶ Das Dribbling von D soll mit leicht erhöhtem Tempo erfolgen.

THEMA: FLACHE ZUSPIELE MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR KONTROLLIEREN



AUFWÄRMEN 2:

KONTROLL-RAUTEN II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der das Zuspiel auf C weiterleitet.
- ▶ C spielt zu D, der das Zuspiel prallen lässt.
- ▶ C passt daraufhin zu E, der aufdreht und die Aktion mit einem Pass zum jeweils nächsten Spieler bei A abschließt.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter.

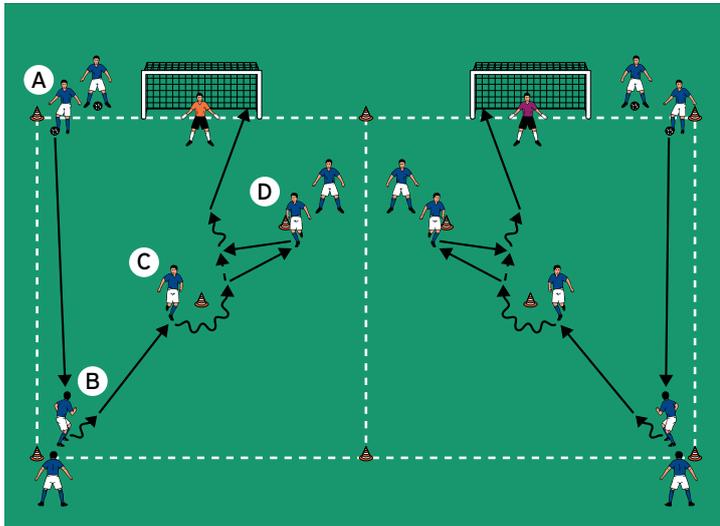
VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?
- ▶ B, C und D müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Da die Ballan- und -mitnahme in dieser Trainingseinheit im Mittelpunkt steht, sollten die Spieler mit mehreren Kontakten spielen.
- ▶ Auf flache und möglichst scharfe Zuspiele achten.

THEMA: FLACHE ZUSPIELE MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR KONTROLLIEREN



HAUPTTEIL 1:

DOPPELTE BALLVERARBEITUNG

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor mit Torhüter errichten
- ▶ Positionshütchen aufstellen
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der das Zuspiel mit 2 Kontakten auf C weiterleitet.
- ▶ C dreht auf und spielt zu D weiter, der das Zuspiel prallen lässt.
- ▶ C schließt daraufhin mit einem Torschuss ab, und alle Spieler rücken eine Position weiter.

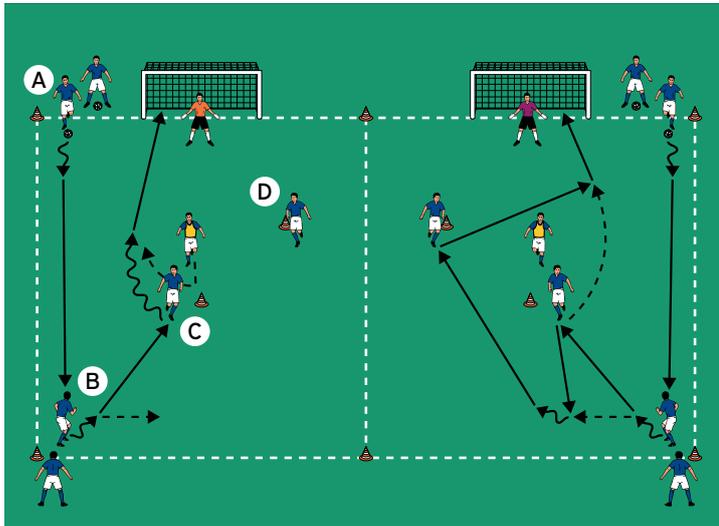
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb I: Welche Gruppe erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Wettbewerb II: Welche Gruppe trifft zuerst (= 1 Zusatzpunkt)?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die groben Abläufe aus den beiden Aufwärmteilen kommen auch im Hauptteil zur Durchführung.
- ▶ Nach etwa 5 Minuten sollten die beiden Gruppen die Felder tauschen. Dies garantiert eine beidfüßige Ausführung der Aufgaben.

THEMA: FLACHE ZUSPIELE MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR KONTROLLIEREN



HAUPTTEIL 2:

VERZÖGERTES 3 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Pro Team 1 Verteidiger benennen, der sich im jeweils anderen Feld aufstellt
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ A dribbelt ins Feld und spielt zu B.
- ▶ B passt zu C weiter, der jetzt 3 Optionen hat:
 - 1 gegen 1 bis zum Torabschluss;
 - C legt auf B ab;
 - C spielt mit D zusammen.
- ▶ B darf sich nur auf der Grundlinie des Feldes bewegen.
- ▶ C darf das Zuspiel nicht direkt prallen lassen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so versucht er, über die gegenüberliegende Grundlinie aus dem Feld zu spielen.
- ▶ Nach der Aktion rücken alle Spieler jeweils eine Position weiter.

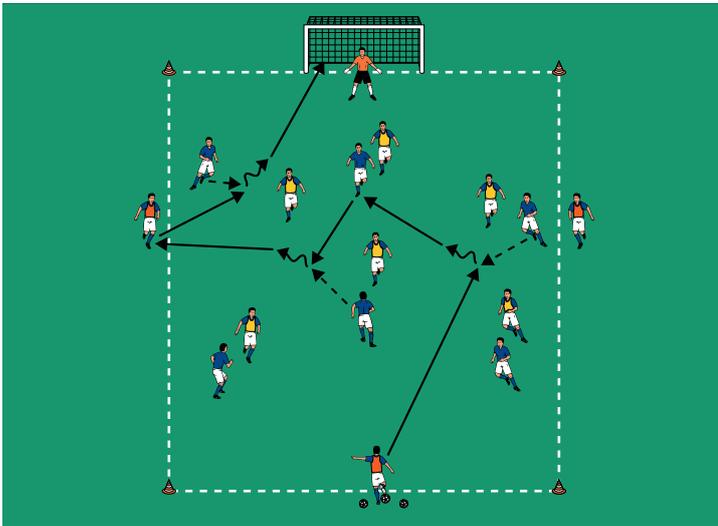
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer müssen innerhalb von 10 Sekunden auf das Tor mit Torhüter abgeschlossen haben.
- ▶ B kann ins Feld nachstarten und muss nicht auf der Grundlinie verbleiben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die sichere An- und Mitnahme des Balles mit dem Rücken zum Tor ist die Basis, um anschließend eine Überzahlsituation herstellen zu können.
- ▶ Zielstrebig abschließen!
- ▶ Die Verteidiger nach einem kompletten Durchgang wechseln.

THEMA: FLACHE ZUSPIELE MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR KONTROLLIEREN



SCHLUSSTEIL:

6 PLUS 3 GEGEN 6

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld mit 1 Tor mit Torhüter errichten
- ▶ 3 neutrale Anspieler bestimmen und an den Linien des Feldes aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im Zusammenspiel mit den Anspielern auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, zu einem der Anspieler zu passen, um das Angriffsrecht zu tauschen.
- ▶ Ohne Ecken und Einwürfe spielen.
- ▶ Der neutrale Spieler an der Grundlinie gegenüber vom Tor eröffnet jede Aktion mit einem Pass zu einem der Angreifer.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler müssen mit mindestens 2 Kontakten agieren.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen mindestens einen neutralen Spieler einbeziehen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- ▶ Gelingt es einer Mannschaft, alle 3 Anspieler in eine Angriffsaktion einzubeziehen, so zählt ein anschließender Treffer doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Ballbesitzer sollen versuchen, im Zusammenspiel mit den Anspielern gezielt eine Überzahl-situation herzustellen.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen die Zuspiele der Anspieler im Feld unter Gegnerdruck verarbeiten. So wird der Schwerpunkt der Trainingseinheit auch im Abschlusspiel erneut aufgegriffen.