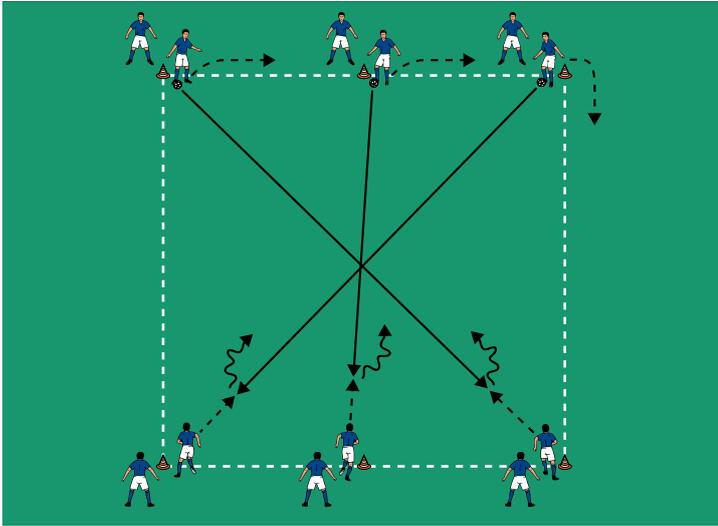


THEMA: MITNAHME FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



AUFWÄRMEN 1:

MITNAHME-FELD

ORGANISATION

- ▶ Mit 6 Hütchen ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen
- ▶ Die ersten Spieler an den Hütchen einer Seite haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Spieler an den äußeren Hütchen passen zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen.
- ▶ Die Spieler am mittleren Hütchen passen zum gegenüberliegenden Hütchen.
- ▶ Die Passempfänger nehmen an und mit und passen zum diagonal bzw. vertikal gegenüberliegenden Hütchen.
- ▶ Nach jedem Pass eine Position weiterrücken.

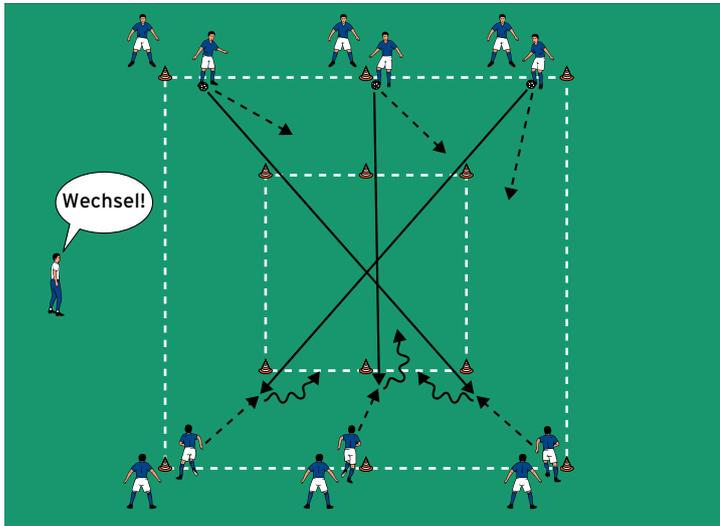
VARIATIONEN

- ▶ Im Gegenuhrzeigersinn laufen.
- ▶ Dem vertikalen Pass folgen und gegenüberliegend anstellen.
- ▶ Flugbälle spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Zuspiel stets ins Feld mitnehmen.
- ▶ Beim Passspiel auf einen freien Passweg achten.

THEMA: MITNAHME FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



AUFWÄRMEN 2:

MITNAHME-DOPPEL-FELD

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Im Feld ein weiteres 10 x 10 Meter großes Feld markieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler an den äußeren Hütchen passen zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen.
- ▶ Die Spieler am mittleren Hütchen passen zum gegenüberliegenden Hütchen.
- ▶ Die Passempfänger nehmen an und mit und passen zum diagonal bzw. vertikal gegenüberliegenden Hütchen.
- ▶ Nach jedem Pass eine Position weiterrücken.
- ▶ Auf ein Trainerkommando wechseln die Spieler jeweils zwischen großem und kleinem Feld.

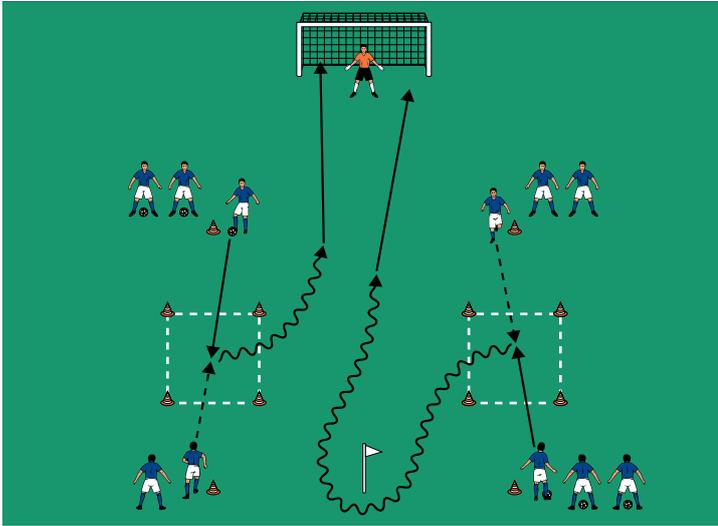
VARIATIONEN

- ▶ Im großen Feld passen, im kleinen Feld von einer Seite zuwerfen.
- ▶ Im großen Feld im Gegenuhrzeigersinn und im kleinen Feld im Uhrzeigersinn laufen.
- ▶ Im großen Feld im Uhrzeigersinn und im kleinen Feld zum Hütchen gegenüber laufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im kleinen Feld das Zuspiel enger am Fuß kontrollieren und mit weniger Kontakten passen.
- ▶ Beim Passspiel auf einen freien Passweg achten.

THEMA: MITNAHME FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



HAUPTTEIL 1:

DOPPEL-MITNAHME ZUM TORSCHUSS I

ORGANISATION

- ▶ Ein Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ 15 Meter davor zwei 5 x 5 Meter große Felder markieren
- ▶ Vor und hinter jedem Feld ein Starthütchen aufstellen
- ▶ Mittig hinter den Feldern eine Stange errichten
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler an 2 diagonal gegenüberliegenden Starthütchen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler ohne Ball laufen ins Feld und fordern ein Zuspiel vom Ballbesitzer gegenüber.
- ▶ Die Passempfänger nehmen an und mit und dribbeln aus dem Feld.
- ▶ Der Spieler, der zuerst aus dem Feld ist, schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Der andere Spieler dribbelt zunächst um die Stange und schießt dann auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

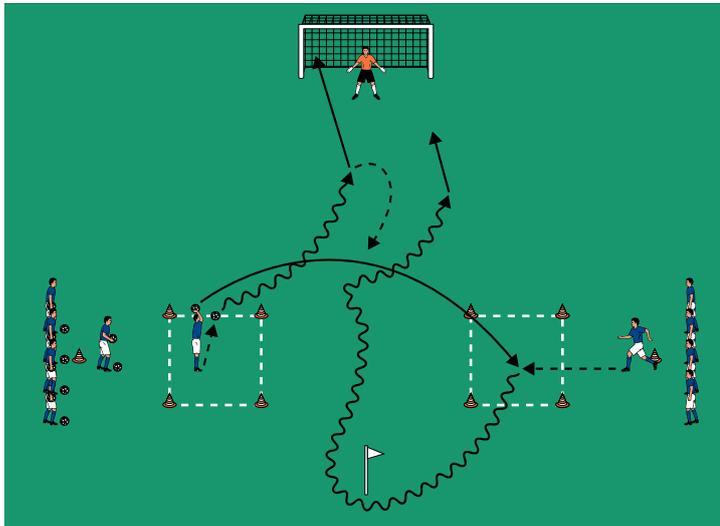
VARIATIONEN

- ▶ Per Einwurf zuspelen.
- ▶ Die Position der Stange variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Zuspiel stets innerhalb des Feldes fordern und in die Bewegung mitnehmen.
- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Mit 2 Torhütern agieren, die sich nach jeweils 2 Torschüssen abwechseln.

THEMA: MITNAHME FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



HAUPTTEIL 2:

DOPPEL-MITNAHME ZUM TORSCHUSS II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Starthütchen entfernen
- ▶ Neben den Feldern je 1 Starthütchen markieren
- ▶ Die Spieler an die Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler an einem Starthütchen haben je 2 Bälle

ABLAUF

- ▶ Der jeweils erste Ballbesitzer hält einen Ball in der Hand und legt den anderen Ball auf die tornahe Seitenlinie.
- ▶ Der Ballbesitzer wirft zunächst zum Spieler ins andere Feld, dribbelt dann mit dem anderen Ball zum Tor, schließt auf das Tor mit Torhüter ab und wird Verteidiger.
- ▶ Der andere Spieler dribbelt um die Stange und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

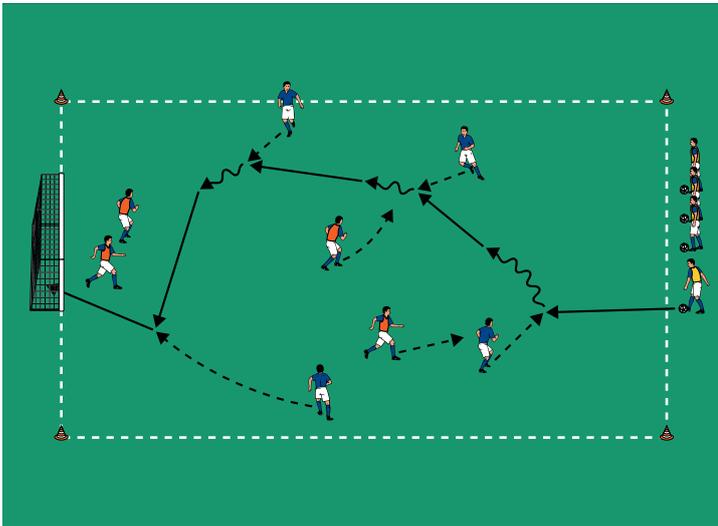
VARIATIONEN

- ▶ Die Position der Stange variieren.
- ▶ Ohne 1 gegen 1 abschließen.
- ▶ Nach dem Umdribbeln der Stange zum anderen Spieler passen und als Verteidiger nachsetzen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so greift er ebenfalls auf das Tor an.
- ▶ Gegebenenfalls vor dem Tor ein Feld für das 1 gegen 1 markieren.
- ▶ Mit 2 Torhütern agieren, die sich nach jedem Durchgang abwechseln.

THEMA: MITNAHME FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



SCHLUSSTEIL:

4-BÄLLE-RUNDE

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor aufstellen
- ▶ 3 Teams bilden
- ▶ 1 Angreifer- und 1 Verteidiger-Team bestimmen
- ▶ Das übrige Team mit Bällen als Zuspieler hinter der anderen Grundlinie postieren

ABLAUF

- ▶ Der erste Zuspieler passt zu den Angreifern ins Feld, die auf das Tor abschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf die Grundlinie gegenüber.
- ▶ Nach 4 eingespielten Bällen wechseln die Teams die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspieler werfen hoch ein.
- ▶ Ein Zuspieler agiert als Torhüter im Tor.
- ▶ Die Zuspieler als Anspieler an den Seitenlinien postieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zuspieler hintereinander postieren, sodass jeweils nur ein Zuspieler einspielt.
- ▶ Mehrere Runden spielen.
- ▶ Jedes Team gleich oft angreifen, verteidigen und zuspielen lassen.