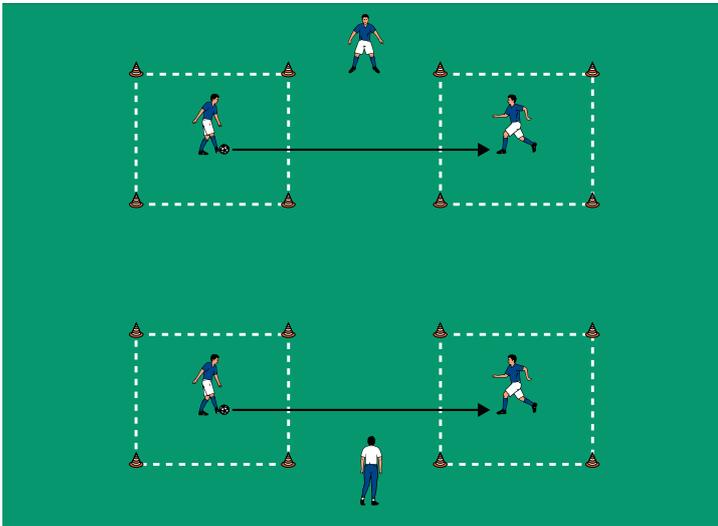


THEMA: TECHNIK-MEHRKAMPF



AUFWÄRMEN 1:

PASSSPIEL-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Vier 3 x 3 Meter große Passfelder in einem Abstand von 12 Metern markieren
- ▶ 4 Spieler den Feldern zuteilen und einen Wechselspieler als Schiedsrichter außerhalb der Felder postieren
- ▶ 2 Spieler haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler versuchen so in das gegnerische Feld zu passen, dass der Ball vom Gegner nicht kontrolliert werden kann.
- ▶ Gelingt dies, so erhält der Passgeber 1 Punkt.
- ▶ Ein Punkt ist jedoch nur dann gültig, wenn flach mit der Innenseite gepasst wurde.
- ▶ Anschließend passt der andere Spieler.
- ▶ Wer hat nach 3 Minuten die meisten Punkte?
- ▶ Nach jedem Durchgang einen Spielerwechsel durchführen.

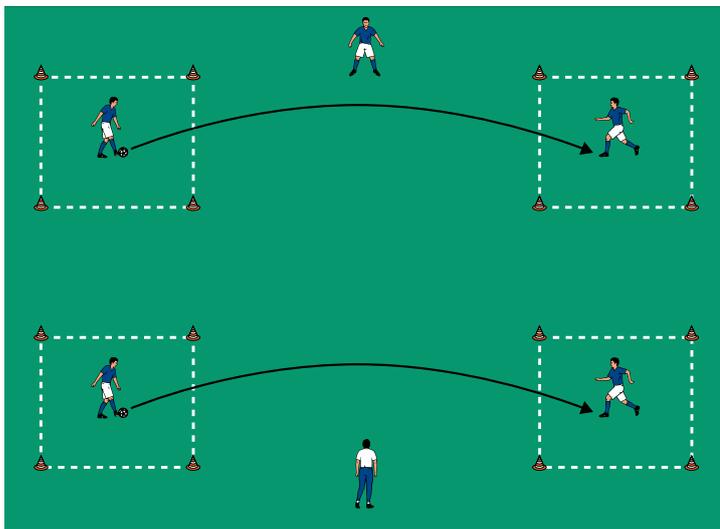
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links passen.
- ▶ Die Distanz dem Leistungsniveau der Spieler anpassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Punkte bringen nur technisch einwandfreie Pässe.
- ▶ Der Trainer korrigiert im Detail und motiviert.

THEMA: TECHNIK-MEHRKAMPF



AUFWÄRMEN 2:

FLUGBALL-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Vier 5 x 5 Meter große Passfelder in einem Abstand von 25 Metern markieren
- ▶ 4 Spieler den Feldern zuteilen und einen Wechselspieler als Schiedsrichter außerhalb der Felder postieren
- ▶ 2 Spieler haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler versuchen einen Flugball so in das gegnerische Feld zu spielen, dass der Ball vom Gegner nicht kontrolliert werden kann.
- ▶ Gelingt dies, so erhält der Passgeber 1 Punkt.
- ▶ Ein Punkt ist jedoch nur dann gültig, wenn der Flugball ohne seitlichen Effekt gespielt wurde.
- ▶ Anschließend ist der andere Spieler am Zug.
- ▶ Wer hat nach 3 Minuten die meisten Punkte?
- ▶ Nach jedem Durchgang einen Spielerwechsel durchführen.

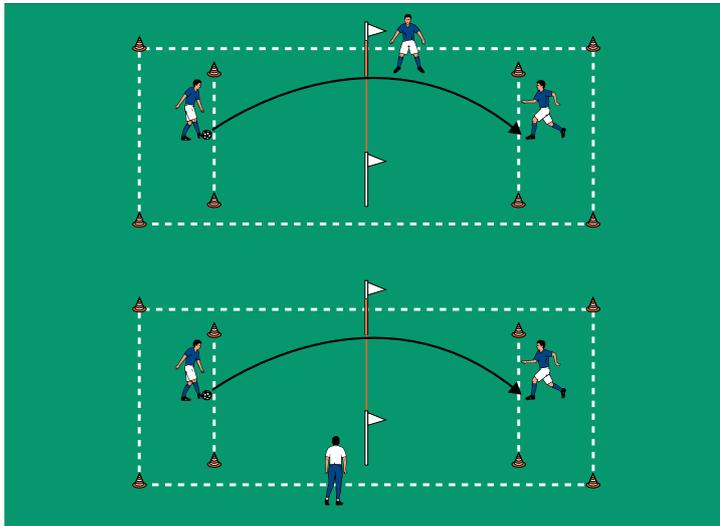
VARIATIONEN

- ▶ Die Felder seitlich zueinander anordnen.
- ▶ Die Distanz und Feldgrößen dem Leistungsniveau der Spieler anpassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Ball soll leicht unterhalb der Mitte zentral getroffen werden.
- ▶ Auf ein stabiles Fußgelenk achten.

THEMA: TECHNIK-MEHRKAMPF



HAUPTTEIL 1:

FUSSBALLTENNIS

ORGANISATION

- ▶ Zwei 5 x 10 Meter große Spielfelder markieren
- ▶ Auf den Mittellinien mithilfe von Stangen und Seilen ein Netz nachbilden
- ▶ 4 Spieler den Feldern zuteilen und einen Wechselspieler außerhalb der Felder postieren
- ▶ Auf jedes Feld 1 Ball verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler spielen die Aufgabe per 'Dropkick'.
- ▶ Nun darf der Ball maximal einmal im Feld auf-tippen, bevor er zurückgespielt wird.
- ▶ Der Ball darf jedoch beliebig oft jongliert werden.
- ▶ Angaberecht erhält immer derjenige, der den Punkt erzielt hat.
- ▶ Wettkampf: Wer hat zuerst 11 Punkte?
- ▶ Der unterlegene Spieler verlässt das Feld und wird durch den wartenden Spieler ersetzt.

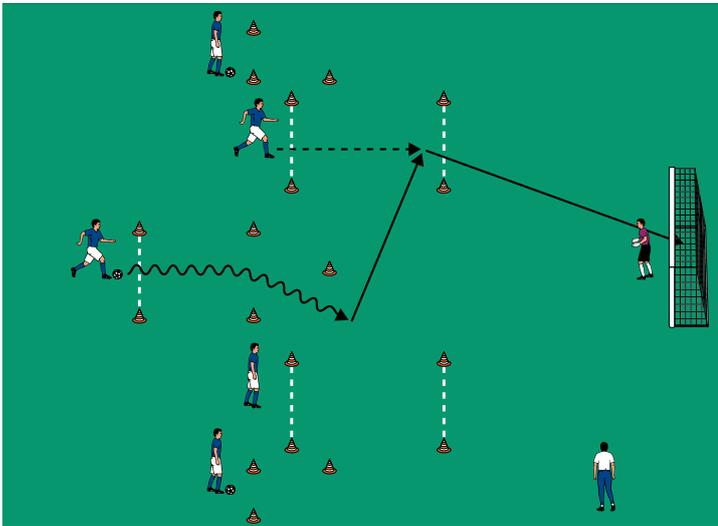
VARIATIONEN

- ▶ Die 'Netzhöhe' dem Leistungsniveau der Spieler anpassen.
- ▶ Die Aufgabe darf nicht direkt zurückgespielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen beidfüßig agieren.
- ▶ Der Trainer lobt kreative und mutige Aktionen.

THEMA: TECHNIK-MEHRKAMPF



SCHLUSSTEIL:

TORSCHUSS-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Vor einem Tor mit Torhüter mehrere Hütchen-Zonen gemäß Abbildung markieren
- ▶ Die Spieler gleichmäßig an den Hütchen verteilen
- ▶ Der Spieler am Starthütchen (zentral) hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Der Spieler am Starthütchen dribbelt an und führt eine beliebige Finte aus.
- ▶ Mit der Finte startet der nun der ballentfehrte Spieler in die Tiefe, erhält ein Zuspiel und schießt direkt ab.
- ▶ Anschließend startet der zentrale Spieler die zweite Aktion zur jeweils anderen Seite.
- ▶ Die Spieler wechseln im Uhrzeigersinn.
- ▶ Jeder Spieler zählt seine Tore laut mit.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler dürfen den Ball vor dem Torabschluss kontrollieren.
- ▶ Auf eine dynamische Ausführung achten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Timing beim Lauf in die Tiefe ist entscheidend, um in eine gute Schussposition zu kommen.
- ▶ Die Spieler motivieren auch mit dem 'schwachen' Fuß abzuschließen.