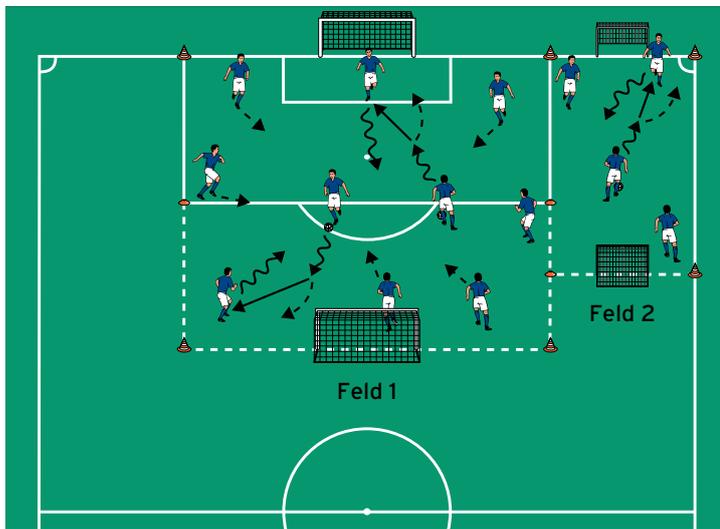


THEMA: DIE TECHNIK-GRUNDLAGEN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND PASSEN IM FELD

ORGANISATION

- ▶ Feld 1: Ein 40 x 30 Meter großes Feld markieren
- ▶ Feld 2: In der Ecke einer Spielfeldhälfte ein 20 x 14 Meter großes Feld errichten
- ▶ Zwei Gruppen einteilen und jeweils fest einem Feld zuweisen

FELD 1

- ▶ 2 Ballbesitzer dribbeln, alle übrigen Spieler laufen frei im Feld umher.
- ▶ Die Spieler passen sich gegenseitig zu.

FELD 2

- ▶ 1 Ballbesitzer dribbelt, alle übrigen Spieler laufen frei im Feld umher.
- ▶ Der Ballbesitzer passt auf einen Mitspieler, der kurz an- und mitnimmt, ins Zentrum dribbelt usw.

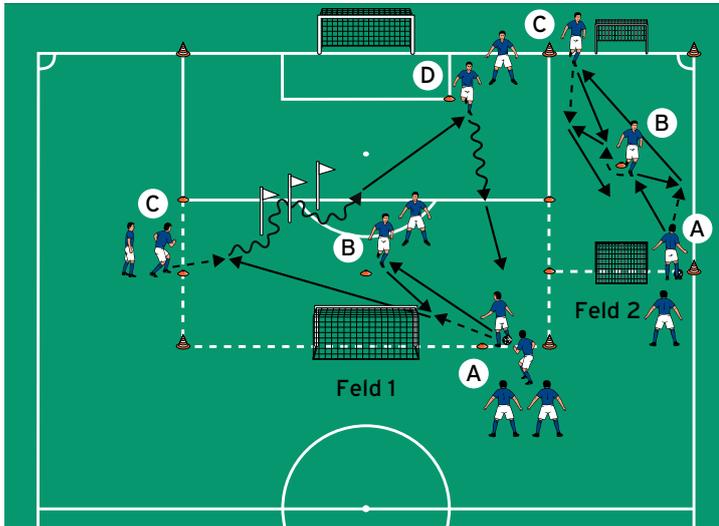
VARIATIONEN

- ▶ Einen weiteren Ball ins Spiel bringen.
- ▶ In den Gruppen in festen Zweiergruppen zupassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler ohne Ball sollen sich außen an den Seiten der Felder anbieten.
- ▶ Blickkontakt vor den Zuspielen fordern.
- ▶ Mit dem ersten Kontakt zur Feldmitte an- und mitnehmen.

THEMA: DIE TECHNIK-GRUNDLAGEN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

PASSEN, MITNEHMEN UND DRIBBELN IN 2 GRUPPEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Vor dem Strafraum 3 Stangen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

FELD 1

- ▶ A spielt einen Doppelpass mit B und leitet dann auf C weiter.
- ▶ C nimmt in die Vorwärtsbewegung mit, durchdribbelt die Stangen im Slalom und passt auf D.
- ▶ D dribbelt zur Strafraumlinie und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter.

FELD 2

- ▶ A spielt einen Doppelpass mit B und leitet dann auf C weiter.
- ▶ Anschließend spielt C einen Doppelpass mit B.
- ▶ C passt danach zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter.
- ▶ Alle Spieler rücken je eine Position weiter.

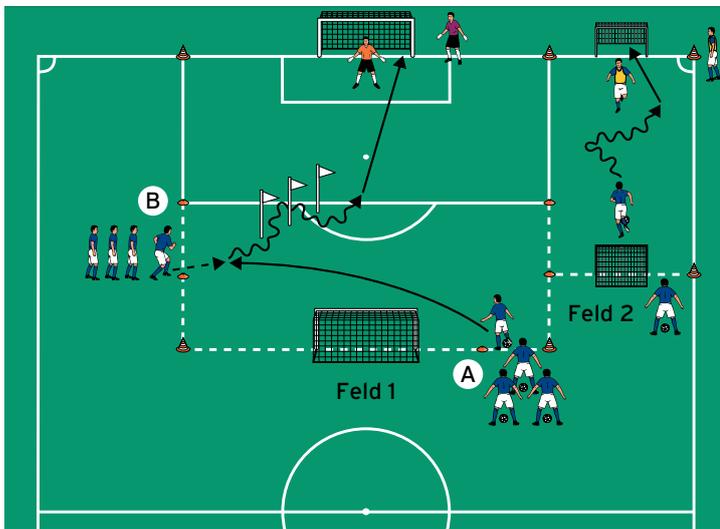
VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf jeweils über die andere Seite aufbauen.
- ▶ A und B in Feld 1 sowie alle Spieler in Feld 2 müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stramm und präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers fordern.
- ▶ Beidfüßig um die Stangen dribbeln.

THEMA: DIE TECHNIK-GRUNDLAGEN TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1

TORSCHUSS UND 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen weiter verwenden
- ▶ Auf einer Grundlinie von Feld 1 ein Tor mit Torhüter sowie auf den Grundlinien von Feld 2 je 1 Minitor aufstellen
- ▶ In Feld 2 Angreifer und Verteidiger bestimmen

FELD 1

- ▶ A passt auf B, der in die Vorwärtsbewegung mitnimmt, im Slalom um die Stangen dribbelt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Anschließend tauschen die beiden Spieler jeweils die Positionen und Aufgaben.

FELD 2

- ▶ Ein Angreifer dribbelt auf einen Verteidiger zu und versucht, im 1 gegen 1 auf das gegenüberliegende Minitor abzuschließen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er sofort auf das andere Minitor.

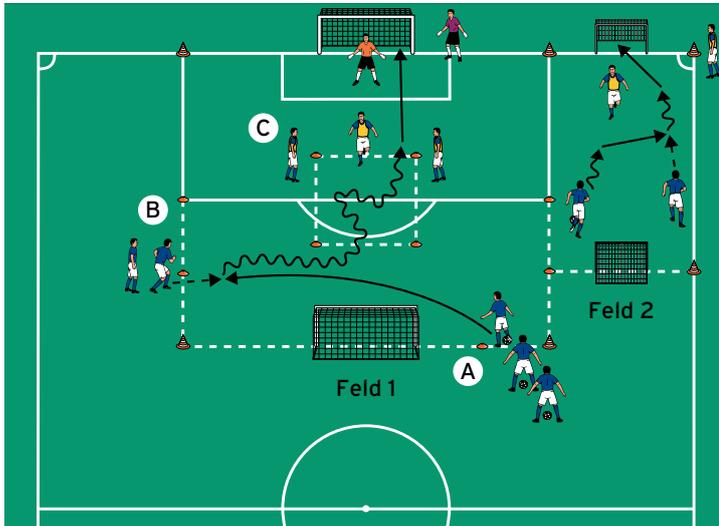
VARIATIONEN

- ▶ Feld 1: Den Ablauf über die andere Seite durchführen.
- ▶ Feld 2: Der Ballbesitzer muss jeweils innerhalb von 10 Sekunden abgeschlossen haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers fordern.
- ▶ Die Dribblings und Finten mit höchstmöglichem Tempo durchführen.
- ▶ In Feld 2 auf eine angemessene Anzahl an Wiederholungen im 1 gegen 1 achten.
- ▶ Ausreichend Pausen einplanen.

THEMA: DIE TECHNIK-GRUNDLAGEN TRAINIEREN



HAUPTTEIL 2

TORSCHUSS UND 2 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Anstelle der Stangen in der Mitte von Feld 1 ein zentrales Feld markieren
- ▶ Jetzt auch in Feld 1 Angreifer und Verteidiger bestimmen

FELD 1

- ▶ A passt auf B, der in die Vorwärtsbewegung mitnimmt und ins zentrale Feld dribbelt.
- ▶ Hier spielt er im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger C und versucht, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

FELD 2

- ▶ 2 gegen 1 auf die Minitore.

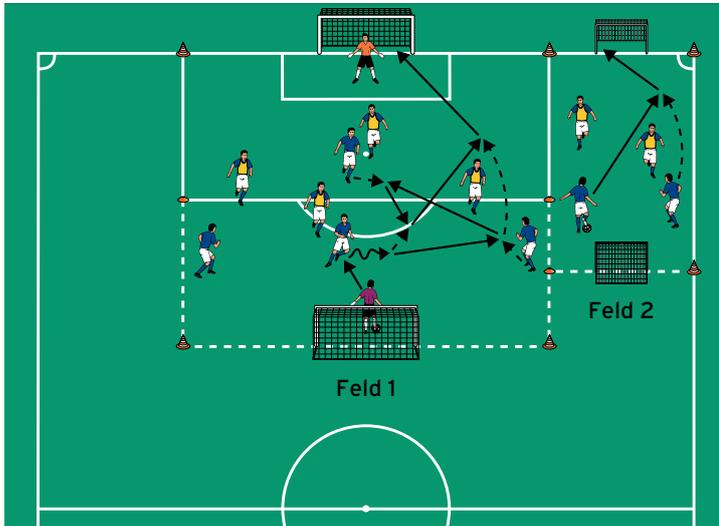
VARIATIONEN

- ▶ Die Startposition von B variieren.
- ▶ Den Ablauf über die andere Seite durchführen.
- ▶ A läuft als weiterer Angreifer zum 2 gegen 1 ins zentrale Feld mit.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ In Feld 2 die Überzahl im 2 gegen 1 mit höchstmöglichem Tempo ausspielen.
- ▶ Auf eine angemessene Anzahl an Wiederholungen achten.
- ▶ Ausreichend Pausen einplanen.

THEMA: DIE TECHNIK-GRUNDLAGEN TRAINIEREN



SCHLUSSTEIL

4 GEGEN 4 UND 2 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen weiter verwenden
- ▶ Das zentrale Feld in Feld 1 entfernen
- ▶ Auf der gegenüberliegenden Grundlinie ein weiteres Tor aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

FELD 1

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.

FELD 2

- ▶ 2 gegen 2 auf die Minitore.

VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen spätestens mit dem fünften Pass abschließen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team in beiden Feldern erzielt zuerst 5 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Ballbesitzer die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ In Feld 1 die Torhüter als zusätzliche Spieler geschickt einbeziehen.