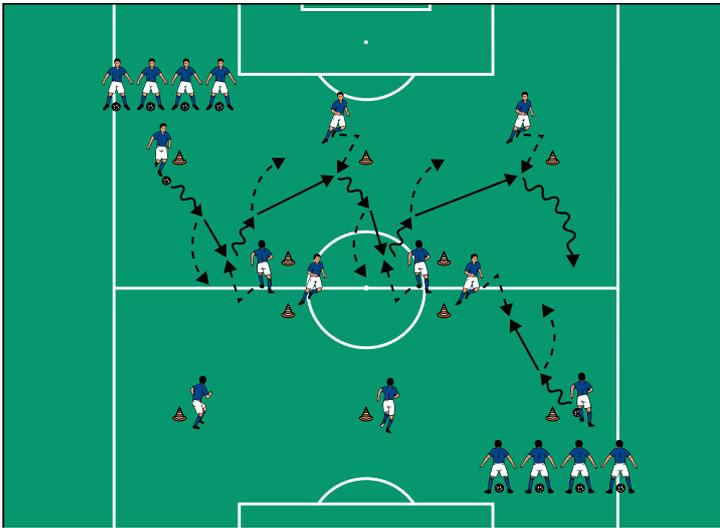


THEMA: DAS SPIEL SCHNELL VON DER EINEN ZUR ANDEREN SEITE VERLAGERN



AUFWÄRMEN 1:

DREIECKSSPIEL I

ORGANISATION

- ▶ 10 Hütchen in "W-M-Form" versetzt aufstellen (jeweils 20 Meter Abstand in der Breite und 15 Meter in der Tiefe)
- ▶ Je 3 Spieler mit Ball an den Starthütchen, alle anderen Hütchen mit je 1 Spieler ohne Ball besetzen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerzeichen passen die ersten Spieler vom Starthütchen aus der Bewegung ein Hütchen weiter.
- ▶ Die Passempfänger gehen dem Ball entgegen und leiten nach der Ballannahme zum nächsten Spieler weiter usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihrem Pass zum nächsten Hütchen nach.
- ▶ Die Spieler an den jeweils letzten Hütchen dribbeln zum anderen Starthütchen.

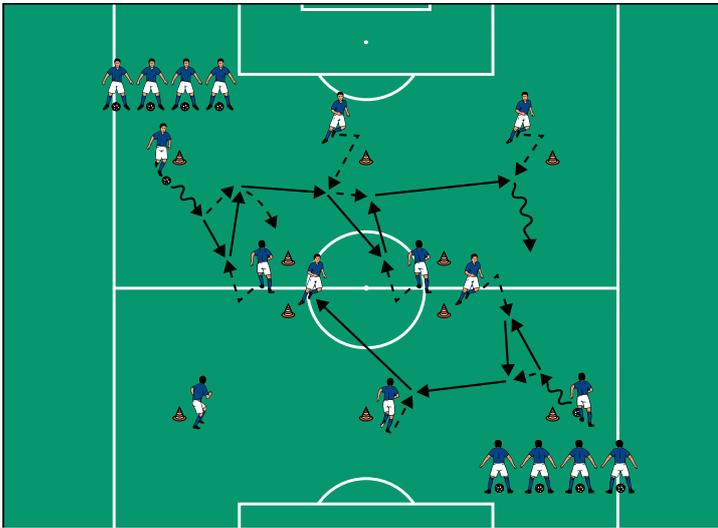
VARIATIONEN

- ▶ Nach einigen Durchgängen den Ablauf in entgegengesetzter Richtung durchführen.
- ▶ Die Spieler dürfen nur direkt spielen.
- ▶ 2 Gruppen einteilen und eine Pass-Staffel durchführen. Die Spieler an den jeweils letzten Hütchen dribbeln zum eigenen Starthütchen zurück. Welche Gruppe steht zuerst wieder in der Startaufstellung?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beidfüßig trainieren.
- ▶ Mit der Innenseite gerade und ohne Drall passen. Das Spielbein nach dem Treffen des Balles gerade nach vorne durchschwingen.
- ▶ Nach jedem Abspiel zügig die nächste Position einnehmen und auf das nächste Anspiel vorbereiten.

THEMA: DAS SPIEL SCHNELL VON DER EINEN ZUR ANDEREN SEITE VERLAGERN



AUFWÄRMEN 2:

DREIECKSSPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Nach dem Zuspiel lassen die Passempfänger jeweils zum vor ihnen platzierten Hütchen zurückprallen.
- ▶ Der dort postierte Spieler leitet zum übernächsten Spieler weiter usw.
- ▶ Alle Spieler laufen zum nächsten Hütchen weiter.
- ▶ Die Spieler an den jeweils letzten Hütchen dribbeln zum anderen Starthütchen.

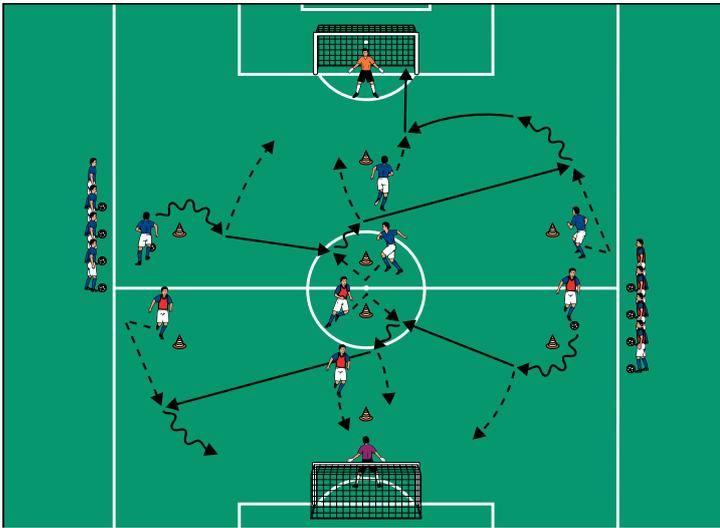
VARIATIONEN

- ▶ Nach einigen Durchgängen den Ablauf in entgegengesetzter Richtung durchführen.
- ▶ A passt zu B, der auf A zurückprallen lässt. A spielt zu D, der auf C prallen lässt. C leitet auf E weiter. Alle Spieler rücken 1 Position weiter.
- ▶ Die Passempfänger müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Immer aus der Bewegung passen.
- ▶ Mit einer Auftaktbewegung vom Hütchen in Richtung Passgeber lösen.
- ▶ Möglichst direkt spielen, nur bei ungenauen Zuspielen einen zweiten Kontakt erlauben.
- ▶ Die Torhüter ins Aufwärmen integrieren.

THEMA: DAS SPIEL SCHNELL VON DER EINEN ZUR ANDEREN SEITE VERLAGERN



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLE SPIELVERLAGERUNG I

ORGANISATION

- ▶ In beiden Spielfeldhälften mit 4 Hütchen eine Raute markieren
- ▶ 2 Tore mit Torhütern auf den Strafraumlinien errichten
- ▶ 4 Gruppen zu je 4 Spielern einteilen
- ▶ Die Hütchen besetzen
- ▶ 2 Gruppen warten an der Mittellinie
- ▶ Der jeweils am linken Hütchen in der Raute positionierte Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Der Spieler mit Ball startet die Aktion, indem er in Richtung Tor dribbelt.
- ▶ Auf Zuruf des torentfernten zentralen Mitspielers bricht er das Dribbling ab und verlagert das Spiel hintenherum auf die andere Seite.
- ▶ Anschließend rücken alle Spieler vor das Tor nach und versuchen, eine Flanke des Mitspielers zu verwerten.
- ▶ Die Spieler räumen das Feld und die andere Vierergruppe startet die nächste Aktion.

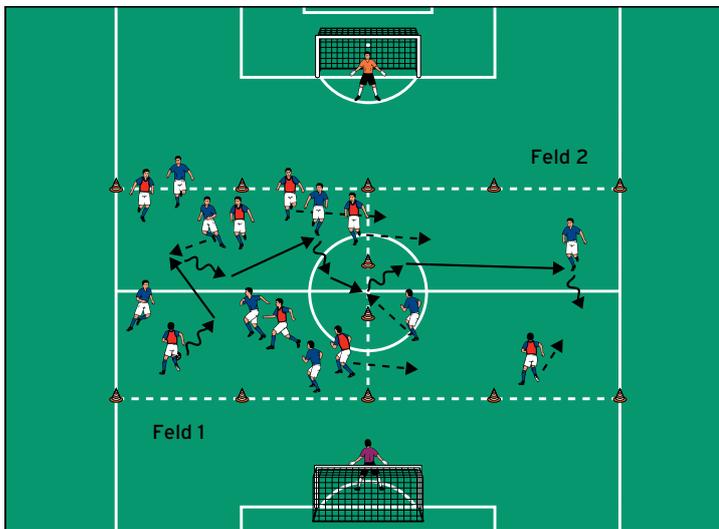
VARIATIONEN

- ▶ Von der jeweils anderen Seite starten.
- ▶ Die Seitenverlagerung über den offensiv-zentralen Spieler einleiten. Dieser legt das Zuspiel von außen zum defensiven Spieler ab, der wiederum direkt zur anderen Seite verlagert.
- ▶ Eine Zeitbegrenzung vorgeben. Die Spieler haben nach dem Abbruch des Dribblings 10 Sekunden Zeit, um auf das Tor abzuschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die beiden zentralen Spieler müssen sich aktiv anbieten. Das Zuspiel von außen dabei in offener Stellung an- und mitnehmen und das Spiel möglichst schon mit dem zweiten Kontakt auf die andere Seite verlagern.
- ▶ Beim Nachrücken vor das Tor des Gegners auf eine Staffelung achten. Nicht zu früh in die Flanke starten!
- ▶ Als Alternative zur Flanke auch scharfe Flachpässe von außen zulassen.
- ▶ Die Spieler dürfen ihre Positionen selbstständig durchwechseln.

THEMA: DAS SPIEL SCHNELL VON DER EINEN ZUR ANDEREN SEITE VERLAGERN



HAUPTTEIL 2:

SCHNELLE SPIELVERLAGERUNG II

ORGANISATION

- ▶ In der Mitte des Spielfeldes einen 60 x 40 Meter großen Raum markieren
- ▶ In der Mitte den Raum vertikal in 2 Felder unterteilen (Feld 1 und Feld 2)
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ 7 Spieler von Rot und 6 Spieler von Blau auf Feld 1 verteilen
- ▶ 1 Spieler von Blau in der Mitte zwischen beiden Feldern postieren
- ▶ Je 1 weiterer Spieler beider Teams in Feld 2
- ▶ 2 Tore mit Torhütern auf den Strafraumlinien aufstellen

ABLAUF

- ▶ Rot ist in Feld 1 in Ballbesitz. 7 gegen 6 auf Ballhalten.
- ▶ Bei Ballgewinn von Blau erfolgt eine Spielverlagerung über den zentralen Spieler auf die andere Seite.
- ▶ Anschließend rücken je 5 Spieler aus Feld 1 sowie der zentrale Spieler von Blau in Feld 2 nach. Ein Spieler von Rot besetzt die zentrale Position.
- ▶ 7 gegen 6 auf Ballhalten in Feld 2 usw.
- ▶ Jede erfolgreiche Spielverlagerung oder 7 Zuspiele innerhalb einer Mannschaft in Überzahl ergeben 1 Punkt.
- ▶ Welche Mannschaft hat zuerst 10 Punkte erzielt?

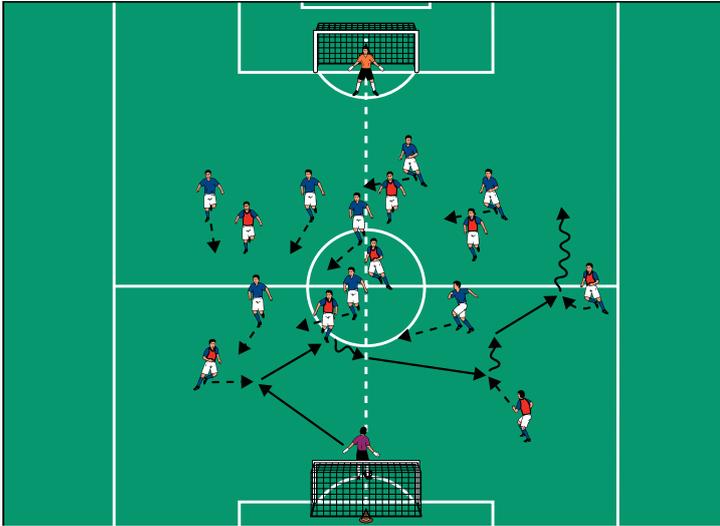
VARIATION

- ▶ Den Mannschaften eine Spielrichtung zuordnen und den Angriff nach einer Spielverlagerung auf die Tore ausspielen.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spielverlagerung vorbereiten, indem die Verteidiger zunächst auf eine Seite gezogen werden.
- ▶ Den zentralen Spieler erst anspielen, wenn der Passweg auch frei ist.
- ▶ Schnell nachrücken und den Angriff auf die Tore zielstrebig zu Ende spielen.
- ▶ Bei einem Ballverlust nach einer Spielverlagerung einen weiteren Gegenangriff zulassen.

THEMA: DAS SPIEL SCHNELL VON DER EINEN ZUR ANDEREN SEITE VERLAGERN



SCHLUSSTEIL

8 GEGEN 8

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld von Strafraum zu Strafraum mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Das Spielfeld vertikal halbieren
- ▶ Die Mannschaften beibehalten und frei im Feld postieren

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 8.
- ▶ Bei Ballbesitz der Angreifer an einer der Außenlinien sollen die Verteidiger von der jeweils anderen Seite ballorientiert bis zur Mitte verschieben.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, das Spiel schnell auf die andere Seite zu verlagern.
- ▶ Tore nach einer Spielverlagerung zählen doppelt.
- ▶ Welche Mannschaft hat zum Schluss die meisten Tore erzielt?

VARIATIONEN

- ▶ Tore zählen nur, wenn der Angriff zuvor durch beide Spielfeldhälften gelaufen ist.
- ▶ Zum Schluss freies Spiel.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torhüter sollen das Spiel möglichst immer über die Außenverteidiger eröffnen.
- ▶ Die Innenverteidiger müssen sich nach hinten absetzen, um das Spiel verlagern zu können.
- ▶ Bei Ballbesitz auf eine maximale Breitenstaffelung achten.
- ▶ Nach einer Spielverlagerung das Tempo erhöhen und sich bietende Freiräume zielstrebig ausnutzen.