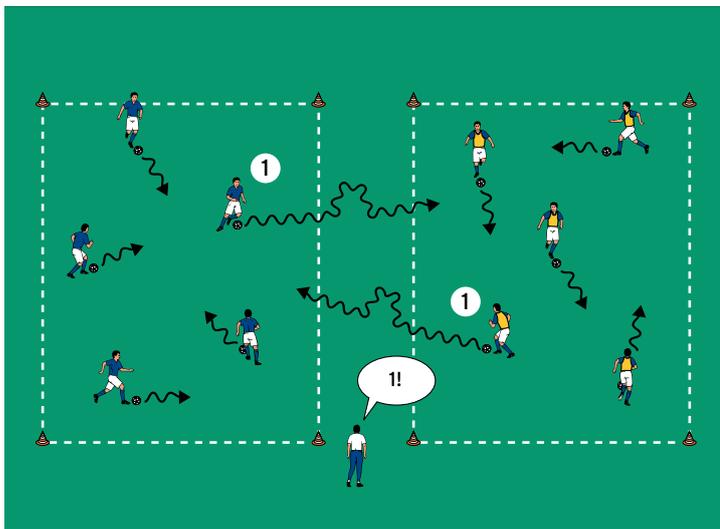


THEMA: KLEINGRUPPENTRAINING ZUM FINTIEREN, PASSEN UND SCHIESSEN



AUFWÄRMEN 1:

FINTENSPIEGEL

ORGANISATION

- ▶ 2 Hütchenquadrate errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden, jeweils durchnummerieren und auf die Quadrate verteilen
- ▶ Jeder Spieler erhält 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler beider Gruppen dribbeln in den Zwischenraum, führen dort eine frei wählbare Finte aus und dribbeln zurück ins Feld.
- ▶ Die Spieler der jeweiligen Gruppe müssen die vorgegebene Finte nachmachen.
- ▶ Anschließend ruft der Trainer 2 neue Spieler auf usw.

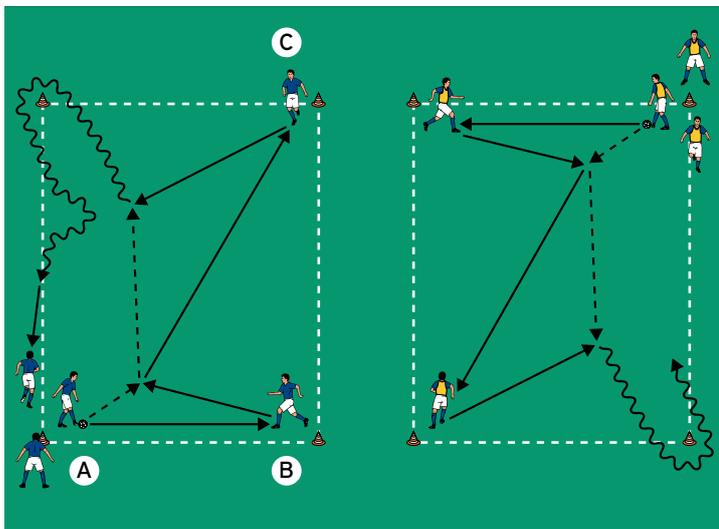
VARIATIONEN

- ▶ Mit nur je 1 Ball in den Feldern spielen und 2 zusätzliche Bälle im Zwischenraum auslegen. Die Spieler in den Feldern passen sich in ihrer Gruppe zu. Sie führen die vorgegebenen Finten nacheinander aus.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert die Aufgabe zuerst?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zunächst leichtere Finten auswählen, den Schwierigkeitsgrad kontinuierlich steigern.
- ▶ Die Finten jeweils abwechselnd mit rechts und links ausführen.
- ▶ Im Anschluss an die Finte das Dribbeltempo kurz explosiv steigern.

THEMA: KLEINGRUPPENTRAINING ZUM FINTIEREN, PASSEN UND SCHIESSEN



AUFWÄRMEN 2:

FLOTTE PASSESSTAFFEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden und den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler an jeweils 3 Eckhütchen aufstellen
- ▶ Der erste Spieler an jeweils einem Eckhütchen hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passt A zu B, der das Zuspiel direkt zurückprallen lässt.
- ▶ A spielt jetzt mit C einen Doppelpass, umdribbelt anschließend das freie Hütchen und passt zum jeweils nächsten Spieler am Starthütchen, der ebenfalls ins Feld startet usw.
- ▶ Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

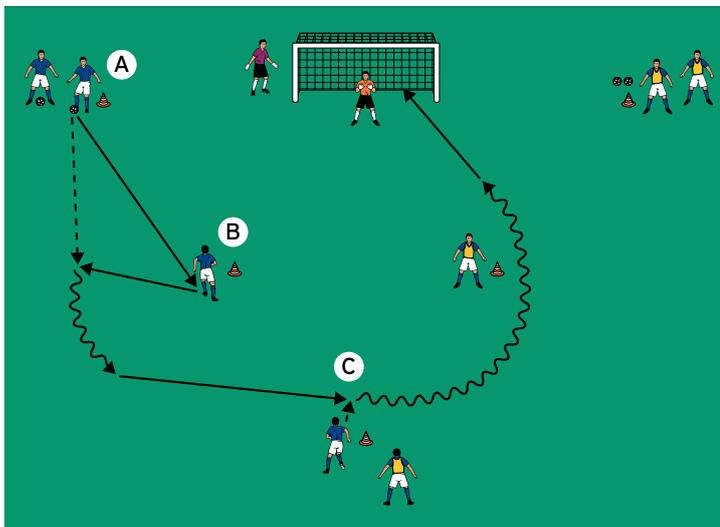
VARIATIONEN

- ▶ Mit jeweils 2 Pflichtkontakten passen.
- ▶ C umdribbelt nach dem Zuspiel von A das freie Hütchen. Alle Spieler rücken nach ihrem Abspiel eine Position weiter.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler (B und C) nach jedem kompletten Durchgang wechseln.
- ▶ Nach jeweils 2 Durchgängen die Startposition auf die jeweils andere Seite verlegen und die Spielrichtung ändern.

THEMA: KLEINGRUPPENTRAINING ZUM FINTIEREN, PASSEN UND SCHIESSEN



HAUPTTEIL 1:

RISIKO-TORSCHUSS I

ORGANISATION

- ▶ Vor einem großen Tor mit Torhüter Positionshütchen errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler an den Positionshütchen verteilen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der sofort zurückprallen lässt.
- ▶ Anschließend passt A auf C, der in Richtung Tor an- und mitnimmt.
- ▶ Jetzt muss C entscheiden, ob er aus dem Zentrum auf das Tor schießt (Treffer = 1 Punkt) oder ob er zunächst um das entfernte Positionshütchen herumdrückt (Treffer = 2 Punkte).
- ▶ Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

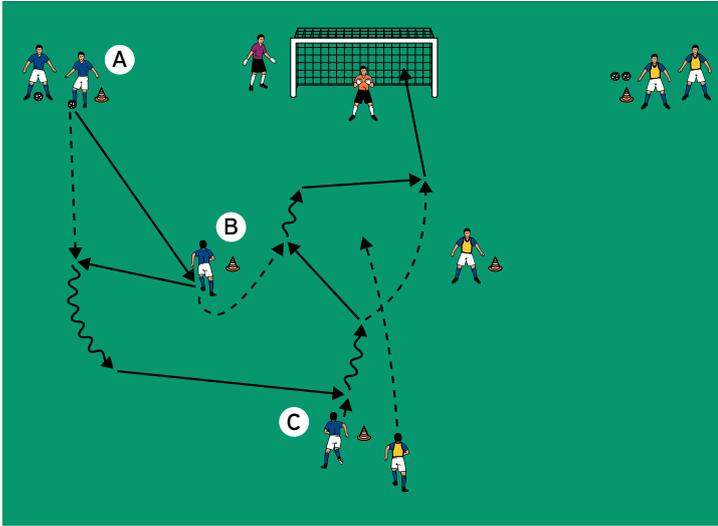
VARIATIONEN

- ▶ Jede Mannschaft hat pro Durchgang 2 'Joker'. C kann per Handzeichen vor der Aktion 'den Joker wählen'. In diesem Fall zählen die erzielten Punkte jeweils doppelt. Trifft der Schütze jedoch nicht, so werden die Punkte abgezogen.
- ▶ Je 1 Spieler des Gegners agiert als Verteidiger. 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Mannschaften starten die Passkombinationen abwechselnd.
- ▶ Nach einer Weile die Seiten tauschen.
- ▶ Stehen 2 Torhüter zur Verfügung, können diese jeweils einer Mannschaft zugeteilt werden und sich im Tor abwechseln.
- ▶ Darauf achten, dass alle Aktionen mit höchstmöglichem Tempo durchgeführt werden.

THEMA: KLEINGRUPPENTRAINING ZUM FINTIEREN, PASSEN UND SCHIESSEN



HAUPTTEIL 2:

RISIKO-TORSCHUSS II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt muss C entscheiden, ob er mit B einen Doppelpass spielt und anschließend ungestört abschließen kann oder ob er selbst in Richtung Tor startet.
- ▶ Dribbelt C selbst in Richtung Tor, darf der gegnerische Spieler C von hinten nachstarten und den Schützen beim Torschuss stören.
- ▶ Für einen Treffer von C nach einem Alleingang werden 2 Punkte vergeben, alle übrigen Treffer zählen einfach.

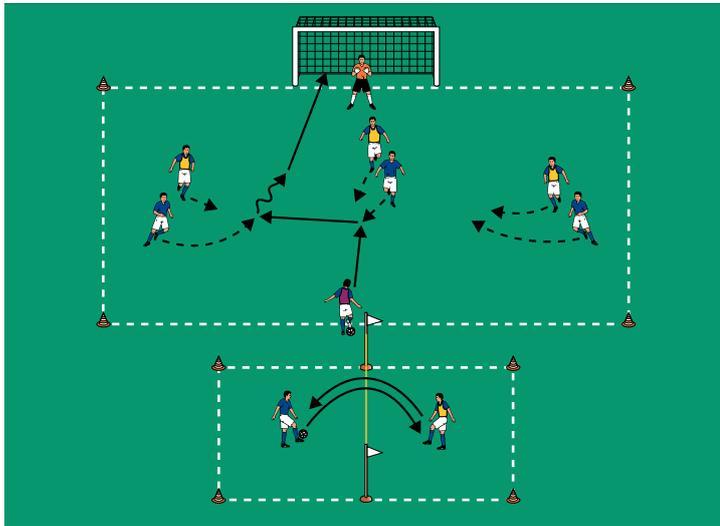
VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchen von B markieren gleichzeitig eine Dribbellinie: Der Verteidiger darf den Schützen nur so lange unter Druck setzen, bis dieser über die Dribbellinie gedribbelt ist. Anschließend muss er versuchen, den Torhüter im 1 gegen 1 auszuspielen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball wegzuspielen und den Abschluss zu verhindern, so erhält er 1 Punkt für die Mannschaftswertung. Kann er den Ball sogar erobern, zählt dies 2 Punkte für sein Team.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ C darf den Doppelpass mit B nur direkt einleiten. In allen anderen Fällen muss er im Alleingang den Abschluss suchen.
- ▶ Darauf achten, dass B sich durch Entgegenstarten aktiv für einen Doppelpass mit C anbietet.

THEMA: KLEINGRUPPENTRAINING ZUM FINTIEREN, PASSEN UND SCHIESSEN



SCHLUSSTEIL:

KOMBI-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 1 großen Tor mit Torhüter errichten
- ▶ 1 neutralen Anspieler bestimmen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Zusätzlich 1 kleines Fußballtennisfeld aufbauen
- ▶ 1 Spieler beider Teams mit 1 Ball im Fußballtennisfeld aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler postieren sich im Feld

ABLAUF

- ▶ Die beiden Spieler im Fußballtennisfeld treten im Fußballtennis gegeneinander an.
- ▶ Gleichzeitig spielen die Spieler im Feld im 3 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, müssen sie erst zum Anspieler passen, ehe sie ihrerseits auf das Tor angreifen dürfen.
- ▶ Die Mitspieler des beim Fußballtennis führenden Spielers dürfen den Anspieler jederzeit in ihr Spiel einbeziehen, so dass ein 4 gegen 3 entsteht.

VARIATIONEN

- ▶ Treffer, die per Direktabnahme erzielt werden, zählen doppelt.
- ▶ Mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- ▶ Das Fußballtennisfeld abbauen und 4 gegen 4 spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Fußballtennis darf der Ball nur 1-mal im Feld aufspringen.
- ▶ Die Spieler im Fußballtennisfeld nach jeweils 2 Minuten wechseln.
- ▶ Die Gesamtspielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.