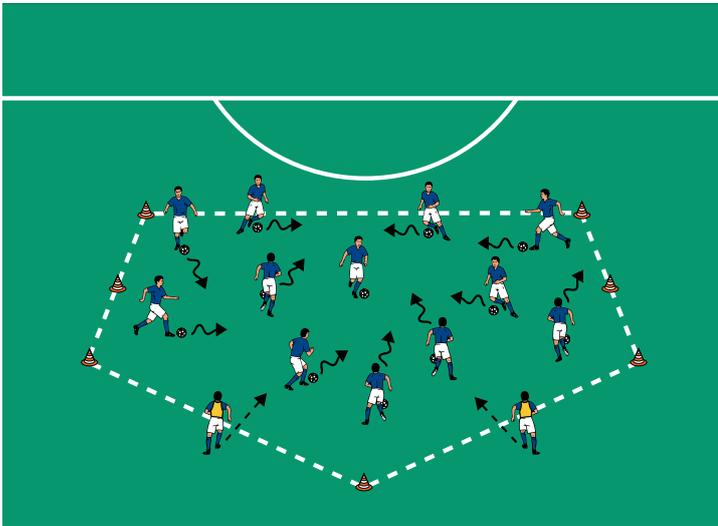


THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT BALL



AUFWÄRMEN 1:

FANGSPIEL MIT ABSCHLAGEN

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum ein Fünfeck abstecken.
- ▶ 2 Fänger benennen.
- ▶ Die restlichen Spieler mit je 1 Ball im Feld verteilen.

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln im Feld frei umher.
- ▶ Die Fänger versuchen, schnellstmöglich alle Spieler abzuschlagen.
- ▶ Anschließend 2 neue Fänger bestimmen usw.

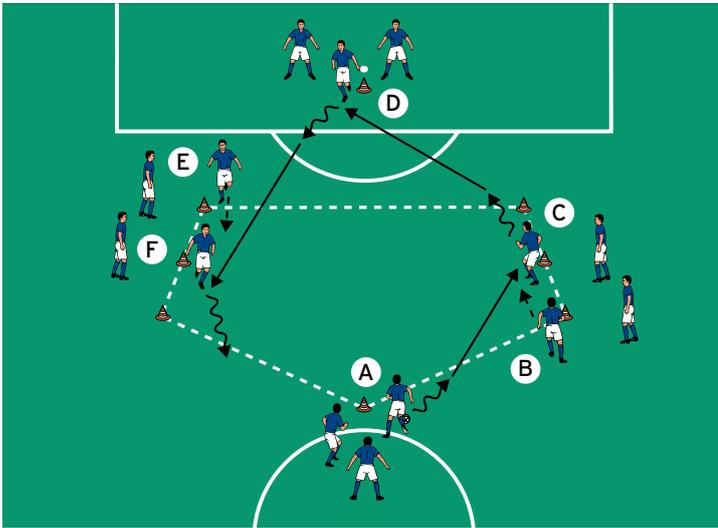
VARIATIONEN

- ▶ Die beiden Fänger müssen die Spieler mit einem Ball in der Hand berühren.
- ▶ Die beiden Fänger versuchen, den Spielern den Ball vom Fuß zu spitzeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Sobald ein Spieler das Feld verlässt, gilt er auch als abgeschlagen.

THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT BALL



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBELN UND PASSEN MIT GEGNERDRUCK

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Im Strafraum zusätzlich 1 Positionshütchen aufstellen.
- ▶ Die Spieler auf die Stationen verteilen.

ABLAUF

- ▶ A dribbelt und passt auf C, der in Richtung D mitnimmt.
- ▶ Gleichzeitig startet B im Rücken von C als Verteidiger nach.
- ▶ C passt zu D, der kurz an- und mitnimmt und auf F passt.
- ▶ F startet sein Dribbling in Richtung A.
- ▶ Gleichzeitig startet E als Verteidiger im Rücken von F nach.
- ▶ F passt abschließend zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Alle Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

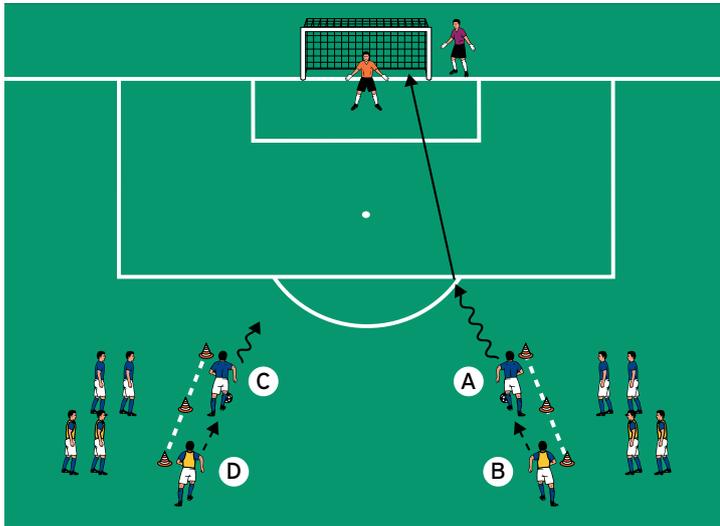
VARIATIONEN

- ▶ Gelingt es den Verteidigern B bzw. E, den Ball zu erobern, so erhalten sie 1 Punkt.
- ▶ Den Ablauf im Gegenuhrzeigersinn durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung beim Tempodribbling achten.
- ▶ B und E dürfen erst starten, wenn C und F bereits an- und mitgenommen haben.
- ▶ Die Entfernung von B und E situativ anpassen.

THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT BALL



HAUPTTEIL 1:

TEMPODRIBBLING MIT GEGNERDRUCK

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Positionsgütlein bei A und D entfernen
- ▶ Zusätzlich 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen.

ABLAUF

- ▶ A dribbelt im Tempodribbling in Richtung Tor und wird dabei von Verteidiger B verfolgt.
- ▶ A schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend führen C und D die gleiche Aktion von der anderen Seite durch usw.
- ▶ Die Spieler tauschen jeweils ihre Positionen auf ihrer Seite.
- ▶ Nach einer Weile die Seiten tauschen.

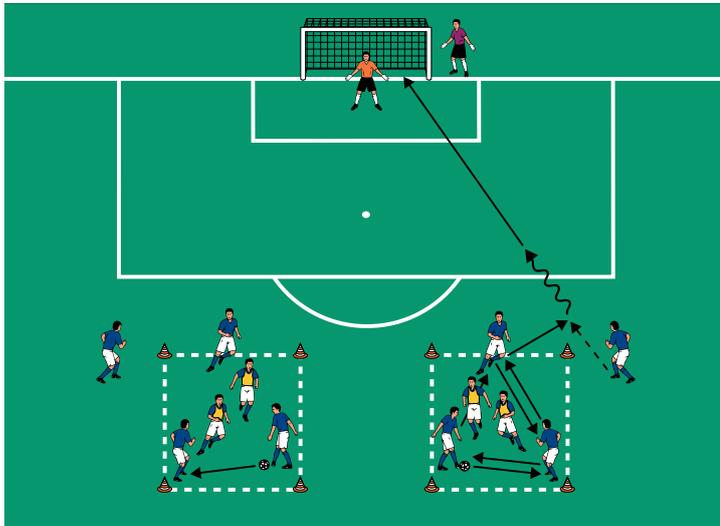
VARIATIONEN

- ▶ Einen Anspieler bestimmen der A und C zum Tempodribbling in Richtung Tor zuspielt.
- ▶ Im Strafraum einen zusätzlichen Wandspieler positionieren, der nach einem Zuspiel von A bzw. C zum Torabschluss auflegt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass A und C mit höchstmöglichem Tempo in Richtung Tor starten.
- ▶ Zielstrebig abschließen!
- ▶ Den Abstand von B und D gegebenenfalls korrigieren, so dass A und C jeweils eine realistische Chance zum Torabschluss haben.

THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT BALL



HAUPTTEIL 2:

TEMPODRIBBLING IM 3 PLUS 1 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ 25 Meter vor 1 Tor mit Torhüter 2 Felder markieren.
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen.
- ▶ Je 3 Angreifer und 2 Verteidiger in den Feldern postieren.
- ▶ Je 1 weiterer Angreifer steht jeweils am äußeren Eckhütchen der Felder.

ABLAUF

- ▶ Abwechselnd in beiden Feldern spielen: 3 plus 1 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Die Angreifer müssen jeweils mindestens 5 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe sie auf den vom äußeren Hütchen in Richtung Tor startenden Mitspieler in die Tiefe passen dürfen.
- ▶ Der Zielspieler nimmt kurz an und mit und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend starten die Spieler im jeweils anderen Feld das Spiel usw.

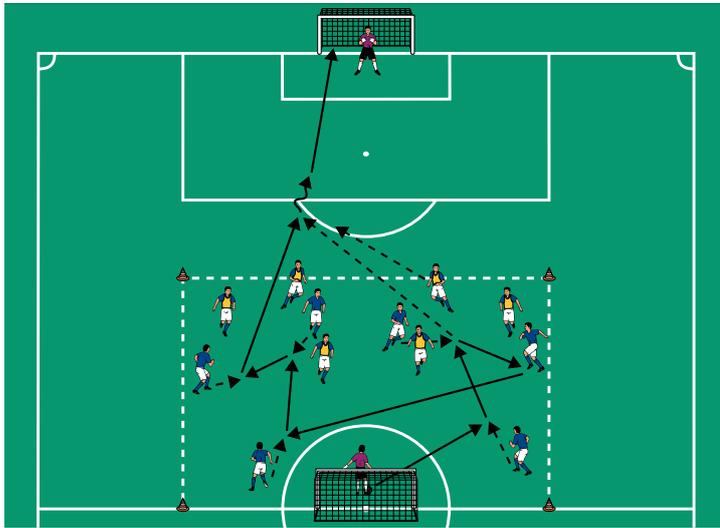
VARIATIONEN

- ▶ Ein Verteidiger darf aus dem Feld nachstarten und den Zielspieler beim Torabschluss unter Druck setzen.
- ▶ Im 3 gegen 3 spielen: Nach mindestens 5 Pässen darf ein Spieler der Ballbesitzer im Tempodribbling in Richtung Tor starten.
- ▶ Die Abstände der Felder zum Tor variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Positionen in den Feldern stetig durchwechseln.
- ▶ Darauf achten, dass die Außenspieler erst mit dem Zuspiel in Richtung Tor starten.
- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo in Richtung Tor dribbeln.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT BALL



HAUPTTEIL 2:

TEMPODRIBBLING IM 6 GEGEN 6

ORGANISATION

- ▶ Das Tor beibehalten.
- ▶ Auf der Mittellinie ein weiteres Großtor aufstellen.
- ▶ Davor ein 40 x 28 Meter großes Feld abstecken.
- ▶ 2 Teams einteilen.
- ▶ Die Tore mit Torhütern besetzen.

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf Ballhalten im Feld an der Mittellinie.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, mindestens 6 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Gelingt dies, so dürfen sie aus dem Feld heraus auf einen in Richtung Tor startenden Mitspieler in die Tiefe spielen.
- ▶ Der Zielspieler nimmt an und mit und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.

VARIATIONEN

- ▶ Ein Verteidiger darf den gegnerischen Zielspieler bis zum Strafraum verfolgen und ihn beim Torabschluss unter Druck setzen.
- ▶ Das Feld auf Strafraumbreite bis zum Tor erweitern. Mit dem Steilpass dürfen alle Spieler nachrücken. Freies Spiel bis zum Torabschluss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Pass in die Tiefe mit einem geschickten Kombinationsspiel gezielt vorbereiten.
- ▶ Mit höchstem Tempo in Richtung Tor dribbeln.
- ▶ Zielstrebig abschließen!