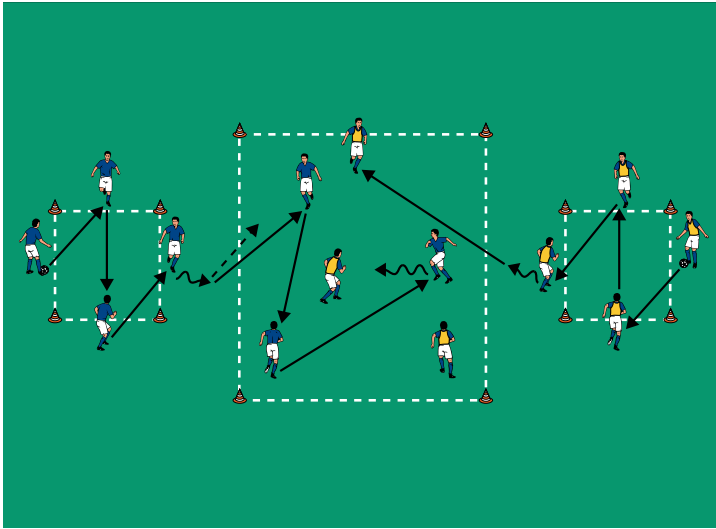


THEMA: ENTSCHLOSSEN ZUR BALLEROBERUNG



AUFWÄRMEN 1:

3 FELDER-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ 1 großes und 2 kleine Felder markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.

ABLAUF

- ▶ Die Aktion startet in den kleinen Feldern.
- ▶ Hier müssen die Spieler 3 schnelle Pässe spielen.
- ▶ Der Empfänger des dritten Passes passt anschließend zu einem Mitspieler im großen Feld und geht seinem Zuspiel nach.
- ▶ Nachdem dort alle Spieler einer Gruppe einmal den Ball hatten, dribbelt der letzte Spieler mit dem Ball ins kleine Feld zurück, wo er die nächste Aktion startet.

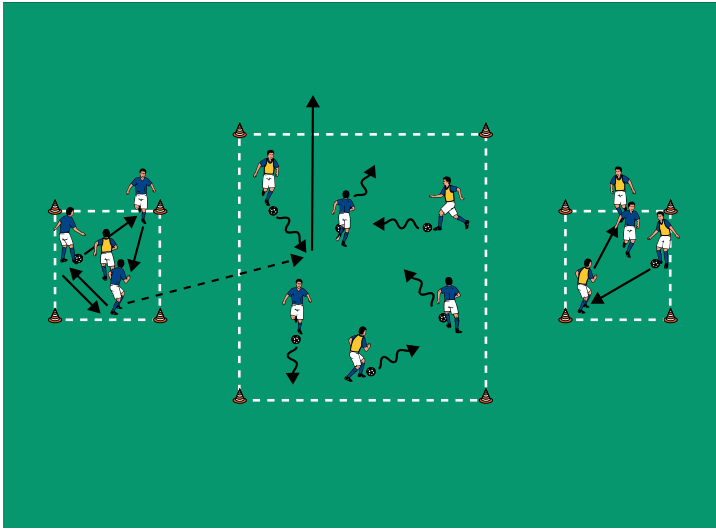
VARIATIONEN

- ▶ Nach jeder abgeschlossenen Aktion wechseln die Spieler im kleinen Feld die Position.
- ▶ Beim Wechsel vom großen ins kleine Feld muss der Spieler eine Finte ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Pässe im kleinen Quadrat erfolgen direkt.
- ▶ Die Spieler wählen immer neue Passmuster.

THEMA: ENTSCLOSSEN ZUR BALLEROBERUNG



AUFWÄRMEN 2:

3-GEGEN-1-BALLJAGD

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Pro Team 3 Passspieler, 3 Dribbelspieler und 1 Störspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Passspieler 4 erfolgreiche Pässe im 3 gegen 1 spielen.
- ▶ Währenddessen dribbeln die Spieler im großen Feld frei umher.
- ▶ Der Empfänger des letzten Passes startet anschließend ins große Feld und muss hier einen Ball eines Gegenspielers aus dem Feld spielen.
- ▶ Der Spieler, dem das zuerst gelingt, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.
- ▶ Die Spieler tauschen nach 4 Durchgängen die Positionen.
- ▶ Ein Durchgang ist beendet, sobald ein Ball aus dem großen Feld gespielt wurde.

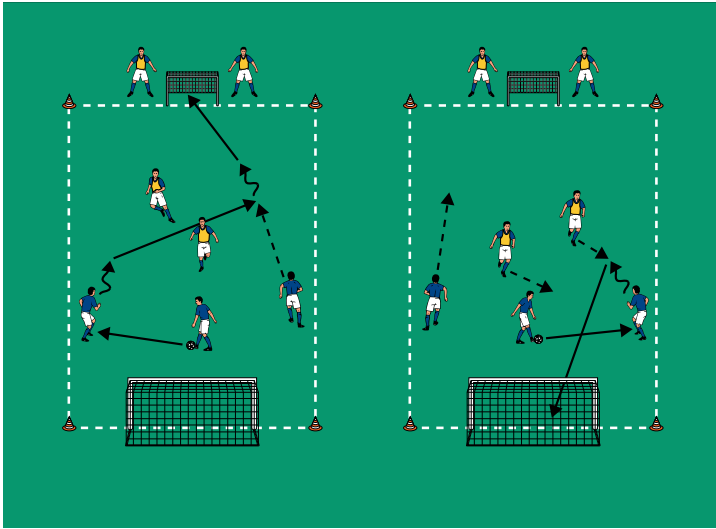
VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der Pässe variieren.
- ▶ Die Pässe müssen direkt erfolgen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler im großen Feld müssen stets aufmerksam sein, um den Ball so lange wie möglich abschirmen zu können.

THEMA: ENTSCLOSSEN ZUR BALLEROBERUNG



HAUPTTEIL 1:

2 GEGEN 3

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 kleinen und 1 großen Tor errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Angreifer und Verteidiger benennen.

ABLAUF

- ▶ Die Aktion startet durch einen Querpas der Angreifer, die nun versuchen im 3 gegen 2 auf das kleine Tor abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf das große Tor.
- ▶ Nach 4 Minuten die Aufgaben tauschen.

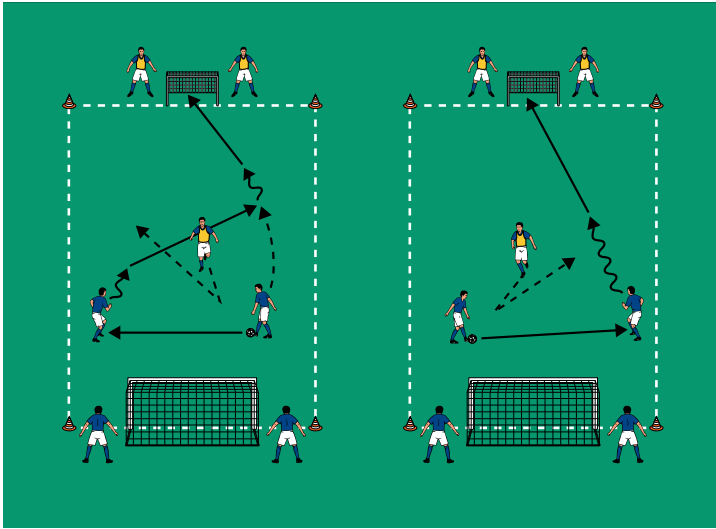
VARIATIONEN

- ▶ Maximal 15 Sekunden pro Angriff.
- ▶ Für jeden Treffer 1 Punkt vergeben.
- ▶ Für einen Ballgewinn der Verteidiger ebenfalls 1 Punkt vergeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen trotz Unterzahl aktiv verteidigen und Druck auf den Ballbesitzer ausüben.
- ▶ Sobald es den Verteidigern gelingt, den Pass nach außen zu lenken, können sie im 1 gegen 1 verteidigen.

THEMA: ENTSCLOSSEN ZUR BALLEROBERUNG



HAUPTTEIL 2:

1 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Jetzt 2 Angreifer und 1 Verteidiger im Feld postieren.

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Die Aktion startet erneut durch einen Querpass der Angreifer, die nun versuchen müssen, den Ball ins kleine Tor zu schießen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er wie gehabt auf das große Tor.

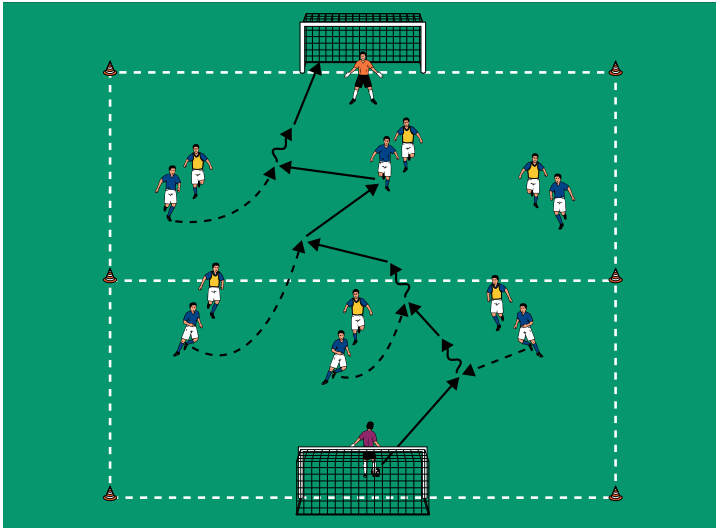
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer spielen mit 3 Pflichtkontakten.
- ▶ Die Angreifer müssen vor einem Torabschluss 4 Pässe spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spielform baut auf der 2-gegen-3-Situation auf.
- ▶ Nun ist der Verteidiger auf sich allein gestellt und muss den Angriff lenken.
- ▶ Zudem muss er trotz Unterzahl entschlossen den Ball attackieren.

THEMA: ENTSCHLOSSEN ZUR BALLEROBERUNG



SCHLUSSTEIL:

BALLEROBERUNGS-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 großen Toren errichten.
- ▶ Mit Hütchen die Mittellinie markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.

ABLAUF

- ▶ Die Mannschaften treten im 6 gegen 6 gegeneinander an.
- ▶ Jede Aktion wird von einem der beiden Torhüter gestartet.
- ▶ Gelingt es der verteidigenden Mannschaft, den Ball in der gegnerischen Hälfte zu erobern, so wird 1 Punkt vergeben.
- ▶ Zudem wird für jedes erzielte Tor 1 Punkt vergeben.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer müssen in der eigenen Hälfte mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen in der eigenen Hälfte 4 Pässe spielen, bevor in die andere Spielhälfte gepasst werden darf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In dieser Spielform steht erneut die Balleroberung und entsprechend das Verteidigungsverhalten im Mittelpunkt.
- ▶ Beim Verteidigen geht es heute verstärkt um Haltung und Konsequenz und weniger um taktische Vorgaben.
- ▶ Da die Spielform sehr intensiv ist, beträgt die Spielzeit jeweils nur 4 Minuten.