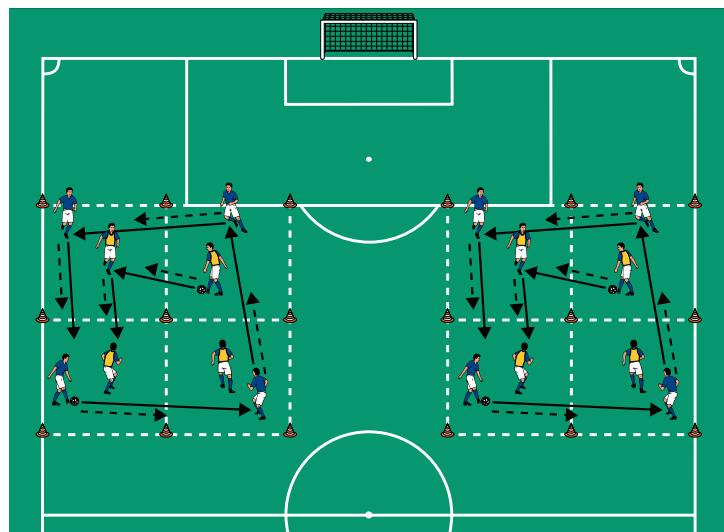


THEMA: GESCHICKT FREILAUFEN UND KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

PASSEN IN DER VIERERGRUPPE

ORGANISATION

- ▶ 2 Quadrate zwischen Strafraum und Mittelkreis abstecken und diese jeweils in 4 kleine Quadrate unterteilen.
- ▶ 4 Gruppen zu je 4 Spielern einteilen.
- ▶ 2 Gruppen pro Quadrat.
- ▶ Pro Gruppe 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich jeweils in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Dabei sollen die Spieler jeweils in ein anderes kleines Quadrat passen und nach ihrem Zuspiel das Quadrat wechseln.

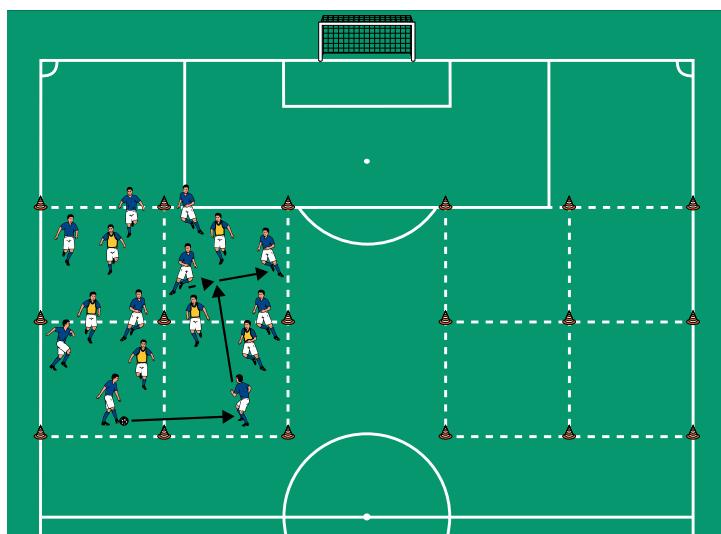
VARIATIONEN

- ▶ Es dürfen 2 Pässe innerhalb eines kleinen Quadrates gespielt werden.
- ▶ Freie Zuspiele erlauben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem Abspiel sofort in ein anderes Feld wechseln.
- ▶ In jedem kleinen Quadrat soll sich möglichst nur ein Spieler pro Vierergruppe aufhalten.

THEMA: GESCHICKT FREILAUFEN UND KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

BALLBESITZSPIEL IM 10 GEGEN 6

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 10 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen und in einem Feld postieren.

ABLAUF

- ▶ 10 gegen 6 auf Ballhalten.

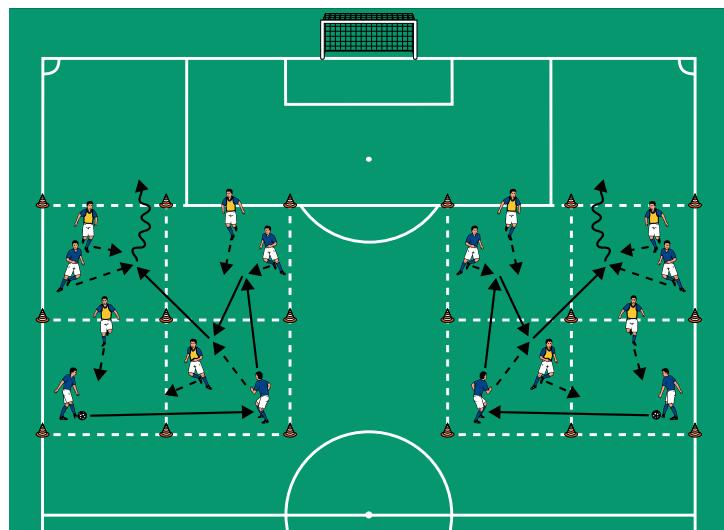
VARIATIONEN

- ▶ Im 9 gegen 7 spielen.
- ▶ Nach dem Abspiel müssen die Passgeber das Feld wechseln.
- ▶ Mit mindestens 2 Kontakten spielen (kein Direktspiel).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass sich immer mindestens 2 Spieler der Ballbesitzer im Zentrum postieren, um Passdreiecke zu bilden.
- ▶ Feste Zuspiele einfordern.
- ▶ Den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: GESCHICKT FREILAUFEN UND KOMBINIEREN



HAUPTTEIL 1:

KOMBINATIONSSPIEL ÜBER DIE GRUNDLINIE I

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden.
- ▶ 2 gegenüberliegende Linien als Grundlinien markieren.
- ▶ 4 Teams einteilen.

ABLAUF

- ▶ In beiden Feldern 4 gegen 4 mit dem Ziel, die gegenüberliegende Grundlinie zu überdribbeln.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen dabei jeweils alle 4 Quadratzonen besetzt halten.

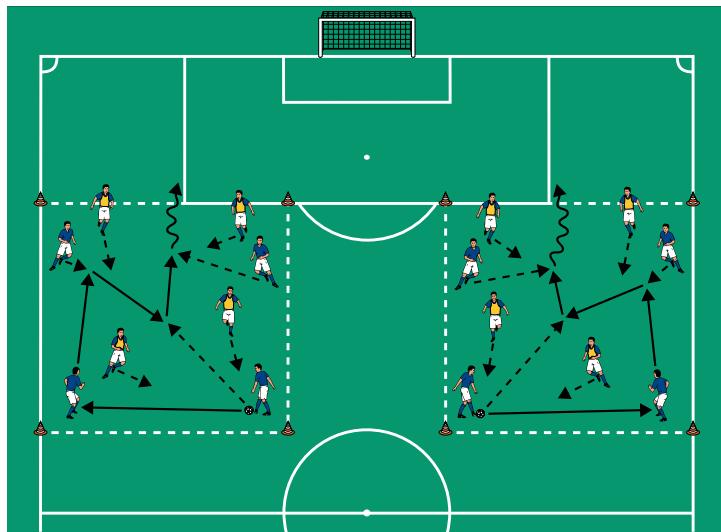
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer müssen jeweils in ein anderes Feld passen.
- ▶ 5 Angreifer und 3 Verteidiger bestimmen und im 5 gegen 3 spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Abspiel sollen die Spieler möglichst einen Felderwechsel vornehmen.
- ▶ Die Lücke zum Überdribbeln der Grundlinie gezielt herausspielen.

THEMA: GESCHICKT FREILAUFEN UND KOMBINIEREN



HAUPTTEIL 2:

KOMBINATIONSSPIEL ÜBER DIE GRUNDLINIE II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Die kleinen Quadratzonen entfernen.
- ▶ Die Teams beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt versuchen die Ballbesitzer, ohne Quadratzonen über die gegenüberliegende Grundlinie zu dribbeln.

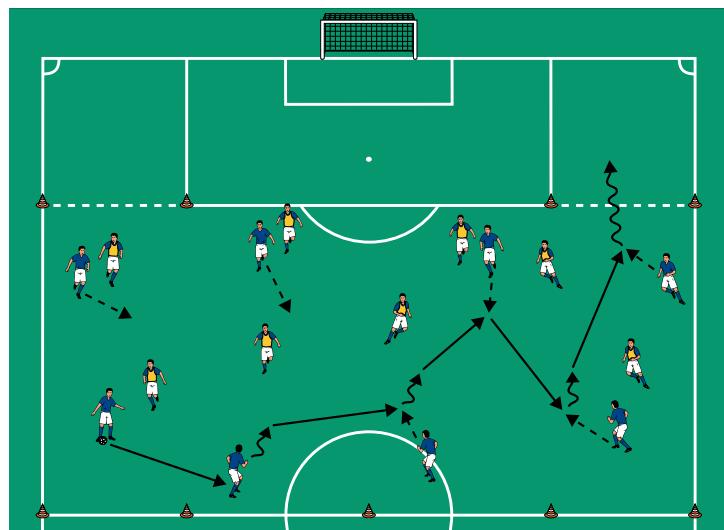
VARIATIONEN

- ▶ Auf den Grundlinien jeweils 2 Mini- oder Hütchentore aufstellen, auf die gespielt werden muss.
- ▶ In beiden Feldern jeweils 5 Angreifer und 3 Verteidiger bestimmen und im 5 gegen 3 spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Angriff die Breite vollständig nutzen, um Räume für das Dribbling in die Tiefe zu schaffen.
- ▶ Zielstrebig über die Grundlinie dribbeln.
- ▶ Die Spieler sollen lernen, zu erkennen, wann ein Kombinationsspiel und wann das zielgerichtete Dribbling nach vorne angebracht ist.

THEMA: GESCHICKT FREILAUFEN UND KOMBINIEREN



SCHLUSSTEIL:

KOMBINATIONSSPIEL AUF 2 HÜTCHENLINIEN

ORGANISATION

- ▶ Zwischen Strafraum und Mittellinie ein Feld markieren.
- ▶ Auf den Grundlinien auf beiden Seiten je eine Hütchenlinie markieren.
- ▶ 2 Teams einteilen.

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 8 auf die Hütchenlinien.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, eine der gegenüberliegenden Hütchenlinien zu überdribbeln.

VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Auf jeder Grundlinie 3 Hütchenlinien markieren.
- ▶ 9 Angreifer und 7 Verteidiger bestimmen und in Über-/Unterzahl spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Pässe in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Mit möglichst wenigen Kontakten kombinieren.
- ▶ Im Angriff die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.
- ▶ Zielstrebig über die Hütchenlinien dribbeln.