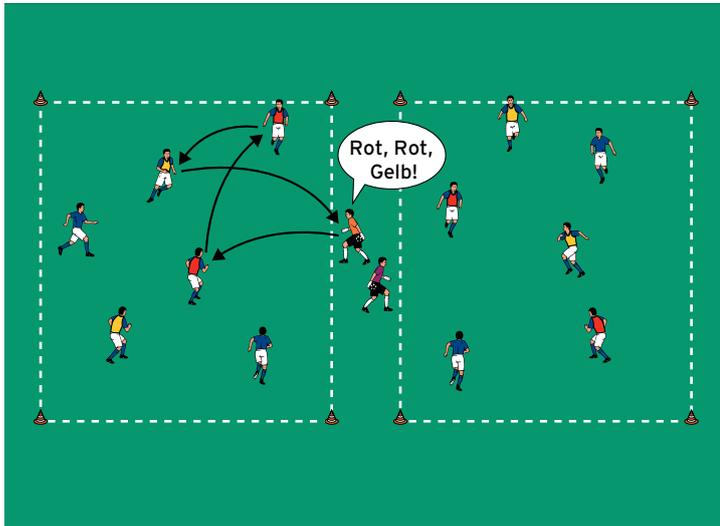


THEMA: FLACH RAUSKOMBINIEREN NACH DEM ABSTOSS



AUFWÄRMEN 1:

FARB-KOMBINATION

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Die Gruppen nochmals unterteilen und mit Leibchen farblich unterscheiden.

ABLAUF

- ▶ Die Torhüter postieren sich seitlich neben dem Feld und starten per Zuruf einer Farbkombination die Aktion.
- ▶ Nun wirft der Torhüter den Ball zu einem Spieler in der ersten aufgerufenen Farbe und die Spieler müssen anschließend die Farbkombination durchspielen.
- ▶ Der letzte Spieler passt in die Arme des Torhüters.

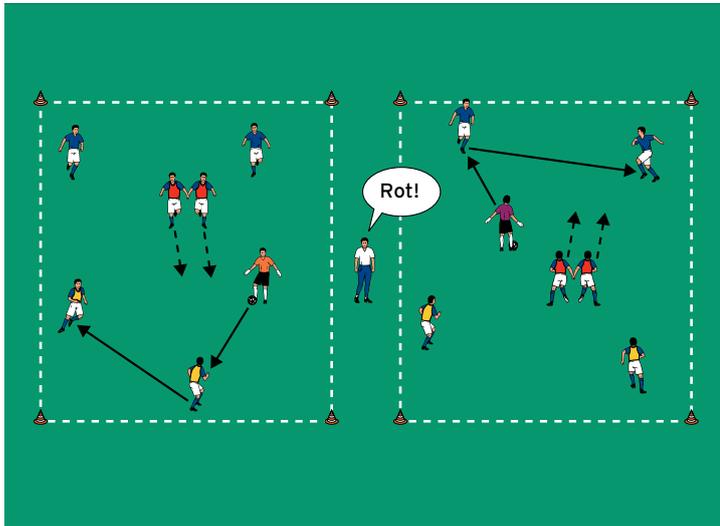
VARIATIONEN

- ▶ Der Torhüter wechselt nach jedem Abspiel die Seite des Feldes.
- ▶ Die Anzahl der Farben wird variiert.
- ▶ Die Spieler müssen sich mit einer Kontaktvorgabe zupassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Alle Spieler sollten ständig locker in Bewegung sein.
- ▶ Die Spieler in der aufgerufenen Farbe sollten jeweils aktiv ein Zuspiel fordern.

THEMA: FLACH RAUSKOMBINIEREN NACH DEM ABSTOSS



AUFWÄRMEN 2:

3-GEGEN-1-BALLJAGD

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando startet die Aktion.
- ▶ Die beiden Spieler in der aufgerufenen Farbe bilden ein Paar und fassen sich an der Hand.
- ▶ Anschließend müssen sie versuchen, einen Läufer abzuschlagen.
- ▶ Die Läufer müssen nicht nur flüchten, sondern auch möglichst viele Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- ▶ In welchem Feld gelingen mehr Pässe, bis ein Spieler gefangen wird?

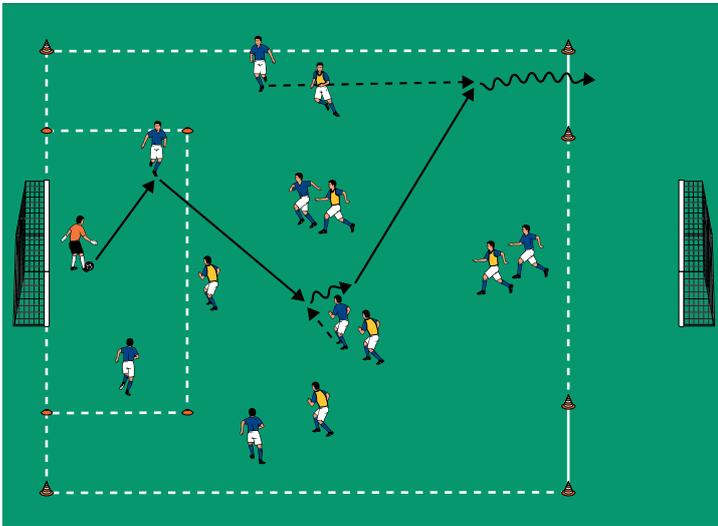
VARIATIONEN

- ▶ Geht ein Ball ins Aus, ist die Aktion ebenfalls beendet.
- ▶ Die Spieler werfen sich mit der Hand zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Läufer können den Ball auch liegen lassen, wenn die Gefahr zu groß wird.
- ▶ Nur wenn sie den Ball selbst aus dem Feld spielen, ist die Aktion beendet.

THEMA: FLACH RAUSKOMBINIEREN NACH DEM ABSTOSS



HAUPTTEIL 1:

ABSTOSS-SPIEL I

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren und 2 Hütchenlinien errichten.
- ▶ Das zweite Tor außerhalb des Feldes hinter den Hütchenlinien aufstellen.
- ▶ 7 Angreifer, 6 Verteidiger und 1 Torhüter benennen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler nehmen vor jeder Aktion die Grundaufstellung ein.
- ▶ Jede Aktion wird durch einen flachen Abstoß des Torhüters eröffnet.
- ▶ Die angreifende Mannschaft muss nun im 7 gegen 6 über eine der Hütchenlinien dribbeln oder den Ball ins unbesetzte Tor passen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Aufgaben tauschen.

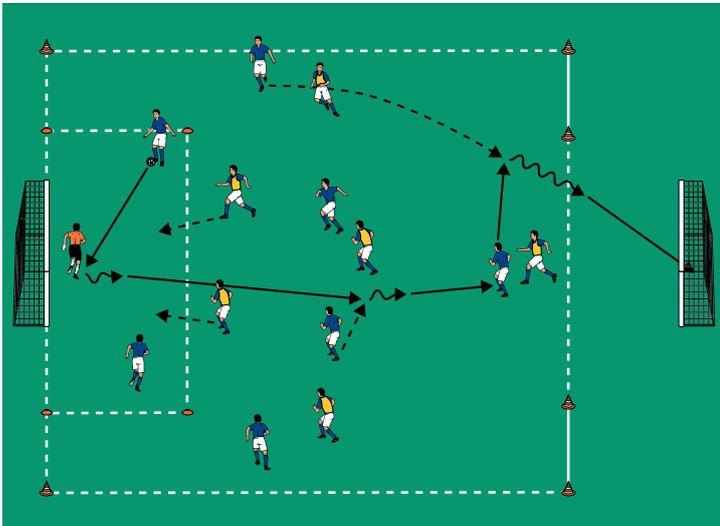
VARIATIONEN

- ▶ Konter der verteidigenden Mannschaft müssen mit 3 Pässen abgeschlossen werden.
- ▶ Die angreifende Mannschaft muss vor einem Abschluss mindestens 5 Pässe in den eigenen Reihen spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger stellen die Außenspieler der angreifenden Mannschaft früh zu, sodass verstärkt durch das Zentrum gespielt werden muss.
- ▶ Die Spieler sollen keine Angst haben, auch im eigenen Strafraum zu kombinieren.

THEMA: FLACH RAUSKOMBINIEREN NACH DEM ABSTOSS



HAUPTTEIL 2:

ABSTOSS-SPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler nehmen erneut vor jeder Aktion die Grundaufstellung ein.
- ▶ Diesmal eröffnet ein Feldspieler die Aktion mit einem Zuspiel auf den Torhüter.
- ▶ Nach dem Pass laufen die beiden vordersten Spieler der verteidigenden Mannschaft in den Strafraum und üben Druck auf den Ball aus.
- ▶ Ansonsten bleiben die Regeln des Spiels unverändert.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 4 Minuten.

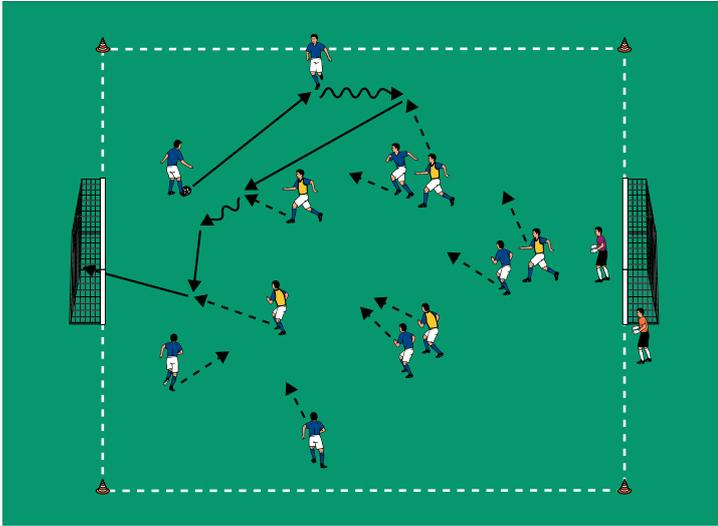
VARIATIONEN

- ▶ Kontertore der verteidigenden Mannschaft zählen doppelt.
- ▶ Die angreifende Mannschaft muss die Aktion mit 8 Pässen abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Diesmal sind durch die Grundordnung der Verteidiger die beiden Außen recht frei.
- ▶ Die Angreifer müssen trotz des frühen und aggressiven Pressings des Gegners den Ball sicher aus dem Zentrum auf Außen passen.
- ▶ Dies gelingt am einfachsten, wenn einer der beiden zentralen Mittelfeldspieler angespielt wird, der das Zuspiel auf Außen ablegt.

THEMA: FLACH RAUSKOMBINIEREN NACH DEM ABSTOSS



SCHLUSSTEIL:

7 GEGEN 5

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit 2 Toren errichten.
- ▶ 7 Angreifer, 5 Verteidiger und 2 Torhüter benennen.

ABLAUF

- ▶ Im Feld postieren sich 7 Spieler der angreifenden Mannschaft.
- ▶ Jede Aktion wird vom Tor der angreifenden Mannschaft eröffnet.
- ▶ Die Angreifer versuchen nun, im 7 gegen 5 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so können sie ins unbesetzte Tor passen.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 5 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer spielen im 8 gegen 5.
- ▶ Der freie Spieler der angreifenden Mannschaft darf jede Aktion aus dem Tor eröffnen.
- ▶ Er darf jedoch keine Schüsse der Kontermannschaft abwehren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die Überzahlsituation der angreifenden Mannschaft wird der Schwerpunkt der Trainingseinheit, der Spielaufbau hinten heraus, auch im Abschlusspiel aufgegriffen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.