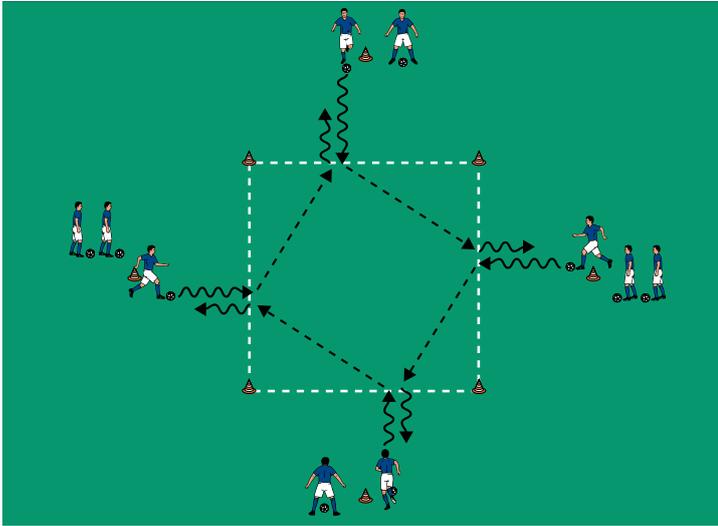


## THEMA: EINE GUTE TECHNIK BEDEUTET EINEN GUTEN ERSTEN KONTAKT



### AUFWÄRMEN 1:

#### ERSTER-KONTAKT-VIERECK I

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 10 x 10 Meter großes Viereck markieren.
- ▶ 5 Meter hinter jeder Seitenlinie 1 Starthütchen aufstellen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen postieren.

##### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler dribbeln zum Viereck und stoppen den Ball auf der Seitenlinie.
- ▶ Dann laufen die Spieler zum linken Ball und nehmen diesen Ball zum linken Starthütchen mit.

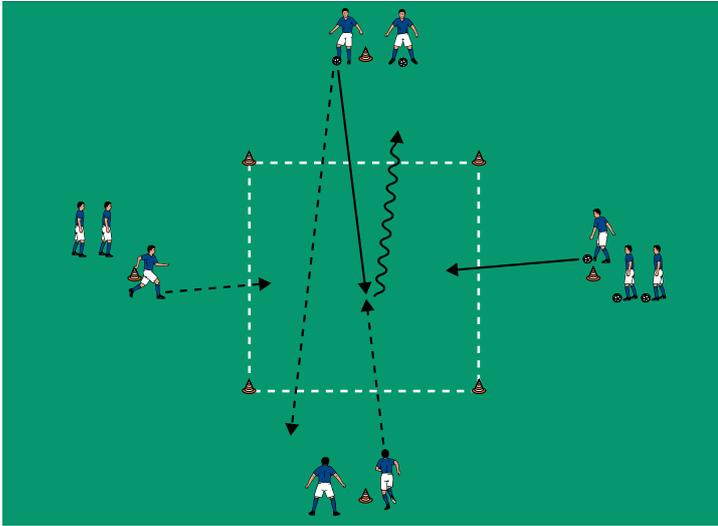
##### VARIATIONEN

- ▶ Zum rechten/linken Ball laufen und zum linken/rechten Starthütchen mitnehmen.
- ▶ Zum Ball gegenüber laufen und zum eigenen Starthütchen mitnehmen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler sollen eigenständig gleichzeitig starten.
- ▶ Den Ball mit der Fußsohle so auf der Seitenlinie stoppen, dass er ruhig liegt.
- ▶ Besonders auf den ersten Ballkontakt bei der Mitnahme achten.

## THEMA: EINE GUTE TECHNIK BEDEUTET EINEN GUTEN ERSTEN KONTAKT



### AUFWÄRMEN 2:

#### ERSTER-KONTAKT-VIERECK II

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Nur die Spieler an 2 Starthütchen haben Bälle.

##### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler ohne Ball starten abwechselnd und fordern ein Zuspiel vom Spieler gegenüber.
- ▶ Den Pass nehmen die Spieler zum Starthütchen gegenüber mit.
- ▶ Der Passgeber läuft zum Starthütchen gegenüber.

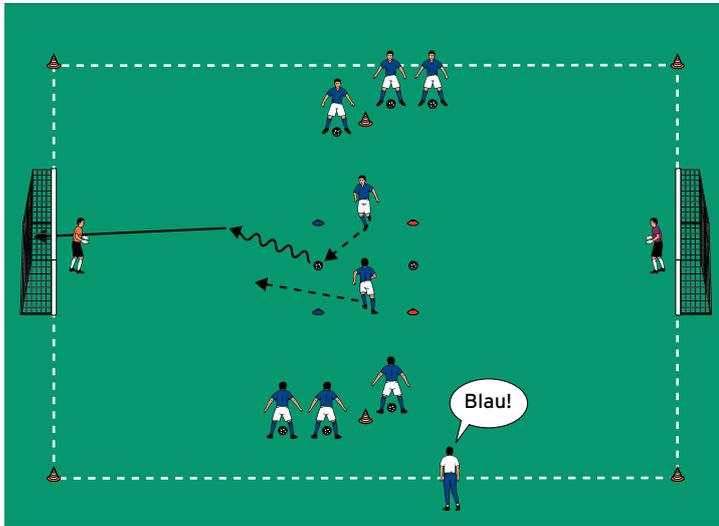
##### VARIATIONEN

- ▶ Das Zuspiel zum seitlichen Starthütchen mitnehmen.
- ▶ Den Pass um ein Hütchen des Vierecks zum Starthütchen gegenüber mitnehmen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler vom anderen Starthütchen startet, sobald das Viereck frei ist.
- ▶ Das Zuspiel von innerhalb des Vierecks mit dem ersten Kontakt aus dem Viereck heraus vorspielen.

## THEMA: EINE GUTE TECHNIK BEDEUTET EINEN GUTEN ERSTEN KONTAKT



### HAUPTTEIL 1:

## ERSTER-KONTAKT-TORSCHUSS

### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 30 Meter großes Feld mit 2 Toren und Torhütern errichten.
- ▶ Auf jeder Grundlinie 1 Jugendtor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ Mittig im Feld 2 verschiedenfarbige Hütchentore und 2 Starthütchen errichten.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.
- ▶ Die ersten Spieler legen die Bälle in die Hütchentore und postieren sich dazwischen.

### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf. (hier: "Blau!").
- ▶ Die Spieler laufen zum Ball im aufgerufenen Hütchentor und greifen im 1 gegen 1 auf das jeweilige Tor an.
- ▶ Anschließend besetzen die nächsten Spieler die Hütchentore usw.

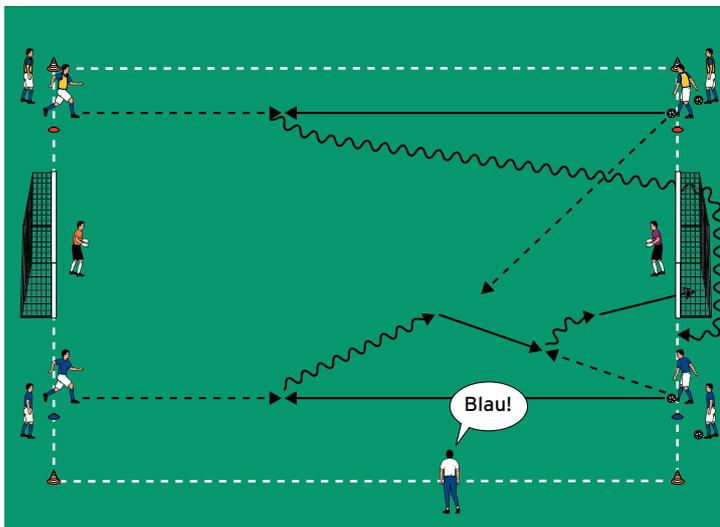
### VARIATIONEN

- ▶ Zum Ball im nicht aufgerufenen Hütchentor laufen.
- ▶ Die Hütchentore mit anderen Farben, Buchstaben, Zahlen bezeichnen.
- ▶ Der Verteidiger kontert bei Ballgewinn auf das jeweils andere Hütchentor.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Durchgang endet, wenn ins Aus gespielt, ein Treffer erzielt oder der Ball vom Torhüter gehalten wurde.
- ▶ Den Ball mit dem ersten Kontakt zum Tor vorlegen und nachstarten.

## THEMA: EINE GUTE TECHNIK BEDEUTET EINEN GUTEN ERSTEN KONTAKT



### HAUPTTEIL 2:

### ERSTER-KONTAKT-SPIEL

#### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Hütchentore entfernen und auf jeder Grundlinie 2 Starthütchen aufstellen.
- ▶ 2 Teams bilden.
- ▶ Jedes Team an 2 Starthütchen gegenüber postieren.
- ▶ Die Spieler an jeweils einem Starthütchen haben Bälle.

#### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler ohne Ball laufen ins Feld und fordern ein Zuspiel vom Mitspieler gegenüber.
- ▶ Mit dem Zuspiel ruft der Trainer ein Team auf (hier: "Blau!")
- ▶ Der Passempfänger des aufgerufenen Teams greift mit dem Passgeber im 2 gegen 1 gegen den Passgeber des anderen Teams auf das Tor an.
- ▶ Der Passempfänger des anderen Teams nimmt den Ball um das Tor herum mit und spielt im 2 gegen 2 auf das Tor gegenüber, sobald er ins Feld dribbelt.

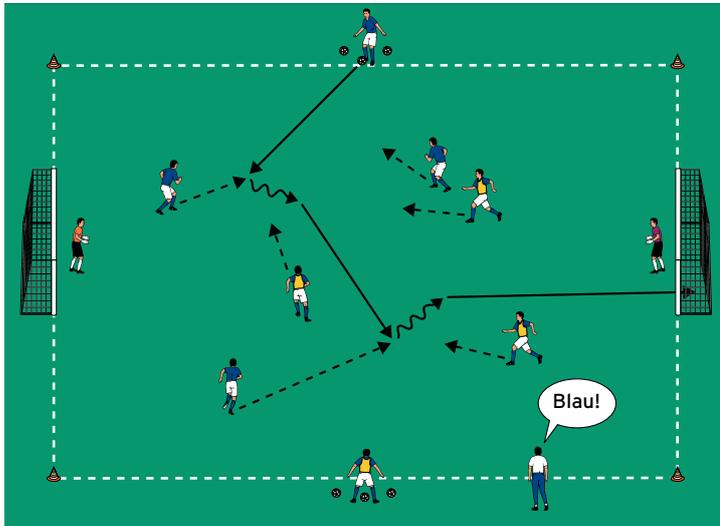
#### VARIATIONEN

- ▶ Jeweils 2 Spieler ohne Ball starten zum 3 gegen 2 und 3 gegen 3 ins Feld.
- ▶ Jeweils 3 Spieler ohne Ball starten zum 4 gegen 3 und 4 gegen 4 ins Feld.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer die Teams früher oder später aufrufen.
- ▶ Nach dem Zuspiel sofort auf die Angriffs- bzw. Abwehraufgabe umschalten.
- ▶ Sobald der Spieler das Tor umdribbelt hat, nur noch mit dessen Ball spielen.

## THEMA: EINE GUTE TECHNIK BEDEUTET EINEN GUTEN ERSTEN KONTAKT



### SCHLUSSTEIL:

### 3-BÄLLE-ZUSPIELER

#### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Starthütchen entfernen.
- ▶ 2 Teams zu je 4 Spielern bilden.
- ▶ Jedes Team hat einen Zuspieler mit 3 Bällen außerhalb des Spielfeldes.

#### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf (hier: "Blau!").
- ▶ Der Zuspieler des aufgerufenen Teams spielt ein.
- ▶ Wird ins Aus gespielt oder ein Treffer erzielt, ruft der Trainer erneut ein Team auf.
- ▶ Welches Team hat nach 6 eingespielten Bällen die meisten Treffer erzielt?

#### VARIATIONEN

- ▶ Jeder Zuspieler hat mehr/weniger Bälle.
- ▶ Die Zuspieler bewegen sich im Feld, dürfen aber nicht angegriffen werden.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zuspieler sollen sich bewegen und immer wieder von einer anderen Stelle einspielen.
- ▶ Die Zuspieler spielen jeweils flach ein.
- ▶ Die Torhüter und Zuspieler nach jedem Durchgang wechseln.