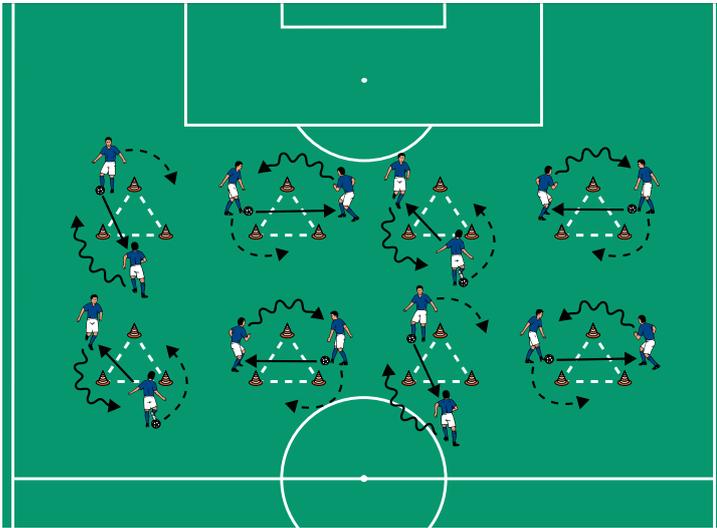


THEMA: DAS ZUSAMMENSPIEL VERBESSERN UND DEN GEGNER MÜDE SPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIKDUELLE I

ORGANISATION

- ▶ Für jeweils 2 Spieler ein 2 x 2 Meter großes Dreieck markieren.
- ▶ Paare bilden und auf die Dreiecke verteilen.
- ▶ Pro Dreieck 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich mit höchstens 3 Kontakten durch das Dreieck zu.
- ▶ Der Passempfänger darf nicht durch das jeweils gleiche Hütchentor wieder zurückpassen, sondern nimmt zur Seite an und mit und passt über eine andere Seite des Dreiecks wieder zurück.
- ▶ Berührt der Ball eines der Hütchen bzw. geht am Dreieck vorbei, oder berührt ein Spieler den Ball 4-mal, erhält der Gegner 1 Punkt.
- ▶ Welcher Spieler hat nach 3 Minuten mehr Punkte?

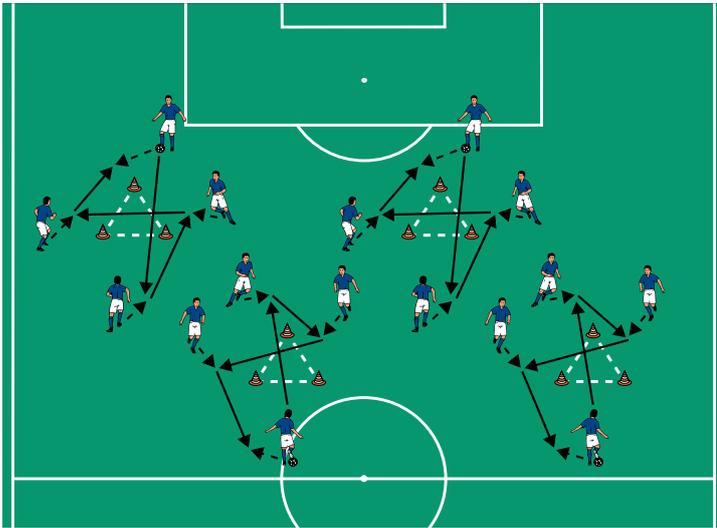
VARIATIONEN

- ▶ Ein Auf- und Abstiegsturnier organisieren: Der Gewinner steigt ein Dreieck auf, der Verlierer ein Dreieck ab.
- ▶ Nur mit rechts/links passen/annehmen.
- ▶ Mit maximal 2 Kontakten spielen.
- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen, wobei beide Füße zum Einsatz kommen müssen (Ballannahme links – Pass rechts, Ballannahme rechts – Pass links).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu harte Zuspiele auch als Fehler werten.
- ▶ Nur flache Pässe zulassen!
- ▶ Die Aufgabe erfordert eine guten Beinarbeit auf "flinken Füßen". Stets bestmöglich zum Ball stellen.
- ▶ Die Dreiecke so aufbauen, dass die Paare sich nicht gegenseitig behindern.
- ▶ Die Torhüter integrieren oder alternativ gesondert trainieren.

THEMA: DAS ZUSAMMENSPIEL VERBESSERN UND DEN GEGNER MÜDE SPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

TECHNIKDUELLE II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ 4 Dreiecke abbauen.
- ▶ Je 2 Paare gemeinsam auf die Dreiecke verteilen.

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Die Paare treten gegeneinander an.
- ▶ Jetzt passen alle Spieler direkt.
- ▶ Bevor durch das Dreieck gepasst wird, müssen jeweils beide Partner am Ball gewesen sein: Der Passempfänger passt seitlich am Dreieck vorbei zu seinem Partner, der über eine andere Seite des Dreiecks direkt zum anderen Paar zurückpasst.
- ▶ Welches Paar hat nach 3 Minuten mehr Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Ein Auf- und Abstiegsturnier organisieren: Die Gewinner steigen ein Dreieck auf, die Verlierer ein Dreieck ab.
- ▶ Nur mit der Innenseite passen.
- ▶ Nur mit rechts/links passen.
- ▶ Die Aufgaben innerhalb der Paare (Pass zum Mitspieler und Pass durch das Dreieck) nach jeder Aktion wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu harte Zuspiele als Fehler werten.
- ▶ Nur flache Pässe zulassen!
- ▶ Das schnelle Anbieten und Freilaufen steht im Mittelpunkt dieser Aufgabe.
- ▶ Auf eine rege Kommunikation achten.
- ▶ Die Dreiecke gegebenenfalls nach einigen Durchgängen vergrößern, um die Lauf- und Passwege zu erweitern.

THEMA: DAS ZUSAMMENSPIEL VERBESSERN UND DEN GEGNER MÜDE SPIELEN



HAUPTTEIL 1:

BALLZIRKULATION I

ORGANISATION

- ▶ In einer Spielfeldhälfte ein 20 x 20 Meter großes Quadrat markieren.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Die beiden Torhüter zusätzlich Blau zuweisen.

ABLAUF

- ▶ Gelb spielt im Quadrat 8 gegen 4 gegen Blau auf Ballhalten.
- ▶ Alle übrigen Spieler von Blau verteilen sich außerhalb des Feldes.
- ▶ Bei Ballgewinn von Blau erfolgt das Anspiel zu einem wartenden Mitspieler.
- ▶ Danach 10 gegen 8 auf Ballhalten auf der ganzen Spielfeldhälfte.
- ▶ Erobert Mannschaft Gelb den Ball zurück, startet das Spiel von vorn im 8 gegen 4 im Quadrat.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Aufgaben wechseln.

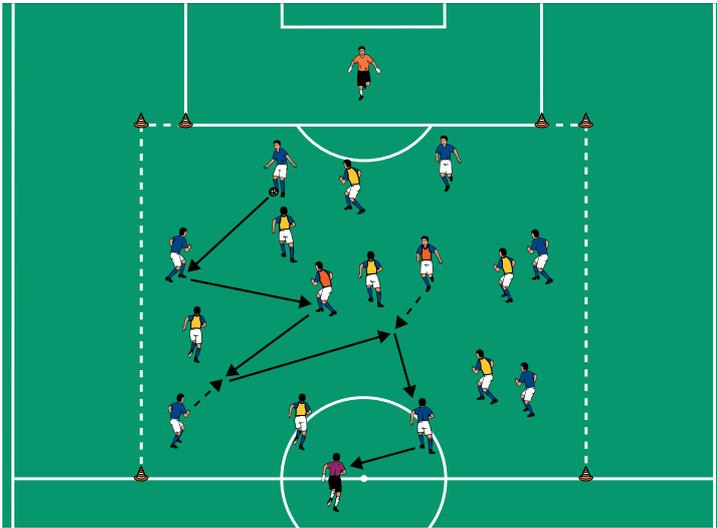
VARIATIONEN

- ▶ 5 Pässe in Folge innerhalb der eigenen Mannschaft im Quadrat oder in der Spielfeldhälfte ergeben 1 Punkt.
- ▶ Erobert eine Mannschaft im 8 gegen 10 den Ball, wechseln die Torhüter als Überzahl-Spieler zu den Ballbesitzern, und das Spiel wird im 10 gegen 8 fortgesetzt. Erst wenn der Ball aus dem Spiel ist, startet das Spiel erneut im 8 gegen 4.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zweikämpfe vermeiden!
- ▶ Stets den "freien Mann" suchen und anspielen.
- ▶ Anspielstationen schaffen: Aus dem Deckungsschatten lösen und aktiv freilaufen.
- ▶ Vor der Ballannahme im Raum orientieren und bestenfalls gleich schon wieder neue Anspielmöglichkeiten erkennen.
- ▶ Die Größe des Rechtecks und die Anzahl der Pässe, die zum Punktgewinn führen, dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Bei eigenem Ballbesitz auf eine ausreichende Breiten- und Tiefenstaffelung achten.

THEMA: DAS ZUSAMMENSPIEL VERBESSERN UND DEN GEGNER MÜDE SPIELEN



HAUPTTEIL 2:

BALLZIRKULATION II

ORGANISATION

- ▶ Auf Höhe der Mittellinie ein 40 x 50 Meter großes Rechteck markieren.
- ▶ 2 neutrale Spieler bestimmen und im Rechteck postieren.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Die Torhüter hinter den Grundlinien des Rechtecks postieren.

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 plus 2 im Rechteck auf Ballhalten.
- ▶ Nach 5 Pässen in Folge innerhalb der eigenen Mannschaft dürfen die Ballbesitzer einen der Torhüter als Wandspieler anspielen (= 1 Punkt).
- ▶ Welche Mannschaft erreicht zuerst 7 Punkte?

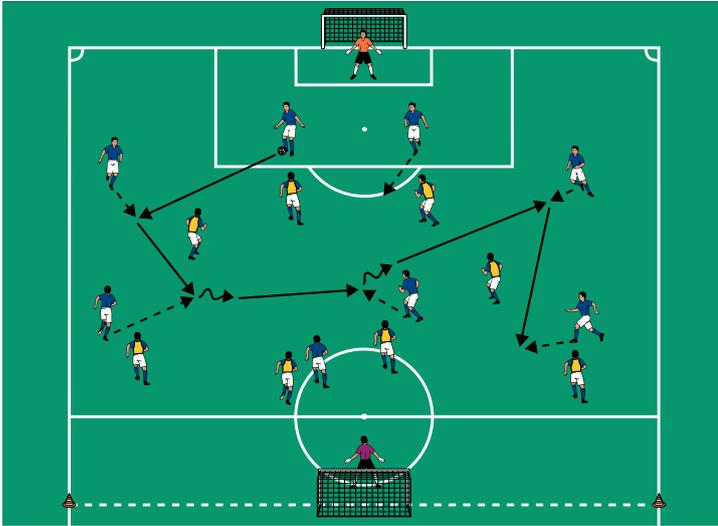
VARIATIONEN

- ▶ Nach einem Torhüter-Anspiel passt dieser zu der jeweiligen Mannschaft ins Feld zurück. Diese kann nun durch ein möglichst schnelles Zuspiel auf den anderen Torhüter 1 weiteren Punkt erzielen.
- ▶ Die Spieler dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die neutralen Spieler agieren stets als zentrale Anspieler, die jeweils auf die andere Seite verlagern können.
- ▶ Nach einem Anspiel auf die Torhüter sofort wieder anbieten, um möglichst schnell und sicher auf die andere Seite zu kombinieren.
- ▶ Rechtzeitig vom Gegenspieler lösen, um Anspielstationen zu schaffen.
- ▶ Möglichst stets auf Lücke anbieten: Die Räume nicht zulaufen, die Passwege freihalten.
- ▶ Mit möglichst wenig Kontakten spielen.

THEMA: DAS ZUSAMMENSPIEL VERBESSERN UND DEN GEGNER MÜDE SPIELEN



SCHLUSSTEIL:

8 GEGEN 8

ORGANISATION

- ▶ Ein 2/3-Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 8 im Feld.
- ▶ Punkte können durch Treffer auf das gegnerische Tor sowie durch 5 erfolgreiche Pässe innerhalb der eigenen Mannschaft erzielt werden.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Treffer auf die Tore zählen doppelt.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Aus dem sicheren Kombinationsspiel nach vorne spielen, und einfache Ballverluste vermeiden.
- ▶ Je nach Leistungsstärke der Spieler gegebenenfalls die Kontakte begrenzen.
- ▶ Den Torhüter ins Aufbauspiel integrieren.
- ▶ Häufige Seitenwechsel über das Zentrum fordern.