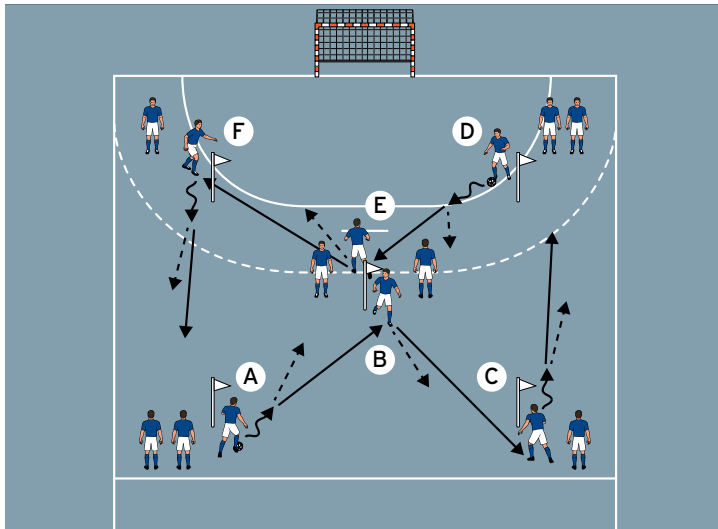


THEMA: EINEN SPIELZUG MIT SEITENWECHSEL ERARBEITEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL- UND PASSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ In einer Hallenhälfte 5 Stangen in Form einer Würfel-Fünf aufstellen.
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen.
- ▶ Dabei an der zentralen Stange 2 Positionen besetzen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ A und D starten gleichzeitig und passen zu B bzw. E, die auf C bzw. F weiterleiten.
- ▶ C und F passen abschließend zu den jeweils nächsten Spielern bei D bzw. A weiter usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

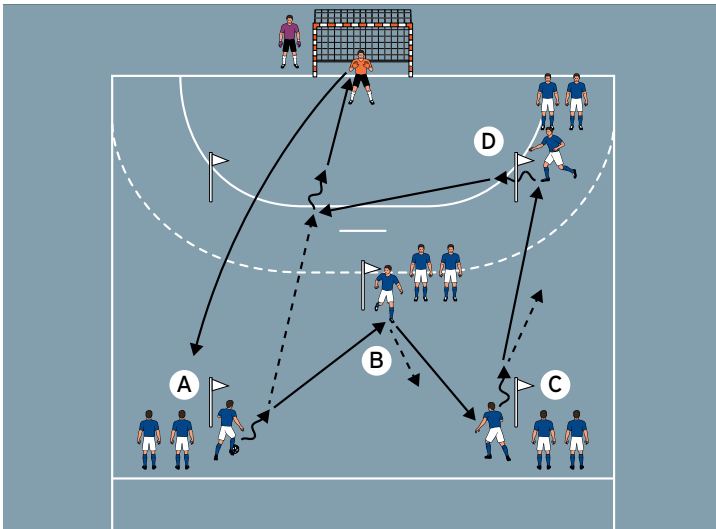
VARIATIONEN

- ▶ Die Gruppen rücken jeweils nach 5 Pässen ein Feld In entgegengesetzter Richtung zupassen. Die jeweils ersten Spieler bei C bzw. F starten den Ablauf mit einem Zuspiel auf B bzw. E usw.
- ▶ Alle Spieler agieren mit genau 2 Kontakten (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass B und E möglichst im Direktspiel agieren.
- ▶ Alle übrigen Passempfänger sollen die Zuspiele mit dem ersten Kontakt in die neue Spielrichtung an- und mitnehmen und dann möglichst sofort mit dem zweiten Kontakt weiterspielen.
- ▶ Blickkontakt vor den Zuspielen fordern.
- ▶ Den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- ▶ Präzise in den Fuß der Mitspieler zupassen.

THEMA: EINEN SPIELZUG MIT SEITENWECHSEL ERARBEITEN



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBELN UND PASSEN MIT AUFWÄRMEN DES TORHÜTERS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Auf einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen.
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ A passt auf B, der auf C weiterleitet.
- ▶ Anschließend startet A zur freien Stange vor das Tor.
- ▶ C passt quer auf A, der kontrolliert in die Arme des Torhüters schießt.
- ▶ Anschließend wirft der Torhüter zum jeweils nächsten Spieler bei A ab usw.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter und stellen sich bei der jeweils nächsten Gruppe wieder an.

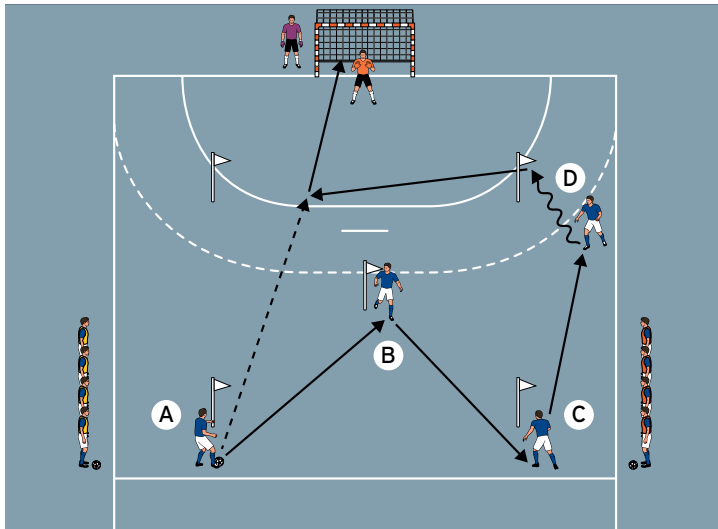
VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.
- ▶ B spielt nicht im Direktspiel weiter, sondern dribbelt zunächst in Richtung Mittellinie zurück, ehe er nach außen auf C ablegt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass B den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstartet.
- ▶ D passt präzise zurück an den Halbkreis, sodass A perfekt getimt aus dem Lauf schießen kann.
- ▶ Die Intensität der Torschüsse kontinuierlich steigern, sodass sich die Torhüter gut auf die folgenden Aufgaben vorbereiten können.

THEMA: EINEN SPIELZUG MIT SEITENWECHSEL ERARBEITEN



HAUPTTEIL 1:

SPIELZUG DURCH DAS ZENTRUM MIT SEITENWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 3 Teams zu je 4 Spielern bilden.
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen.
- ▶ Die Spieler bei A haben die Bälle.

ABLAUF

- ▶ A passt auf B, der auf C weiterleitet.
- ▶ Anschließend passt C auf D weiter, der nach innen in Richtung Halbkreis dribbelt und von dort quer auf den vor das Tor startenden A zurücklegt.
- ▶ A schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Die Teams nach jedem Angriff komplett wechseln.

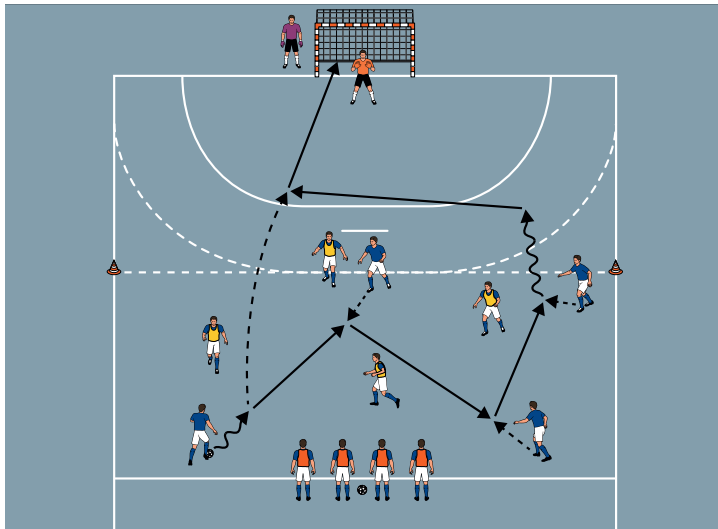
VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.
- ▶ Der Außenspieler D dribbelt bis zur Grundlinie und passt von dort zurück auf den nachstartenden A, der abschließt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler in den Teams jeweils die Positionen tauschen.
- ▶ Möglichst flach in die Ecken des Tores abschließen.
- ▶ Auf ein korrektes Timing beim Nachstarten von A achten, damit dieser den Rückpass von D aus vollem Lauf abschließen kann.

THEMA: EINEN SPIELZUG MIT SEITENWECHSEL ERARBEITEN



HAUPTTEIL 2:

SPIELZUG IM 4 GEGEN 4 MIT SEITENWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Eine Feldhälfte als Spielfeld markieren.
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ Auf Höhe des gestrichelten Kreises eine "Dribbellinie" markieren.
- ▶ Die Teams aus Hauptteil 1 beibehalten.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, über die Dribbellinie zu dribbeln.
- ▶ Gelingt dies, so darf ein weiterer Spieler vor das Tor nachrücken.
- ▶ Der Ballbesitzer legt quer auf den nachrückenden Spieler zum Torabschluss ab.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, über die Mittellinie zu dribbeln.
- ▶ Die Viererteams wechseln nach jedem Angriff durch.

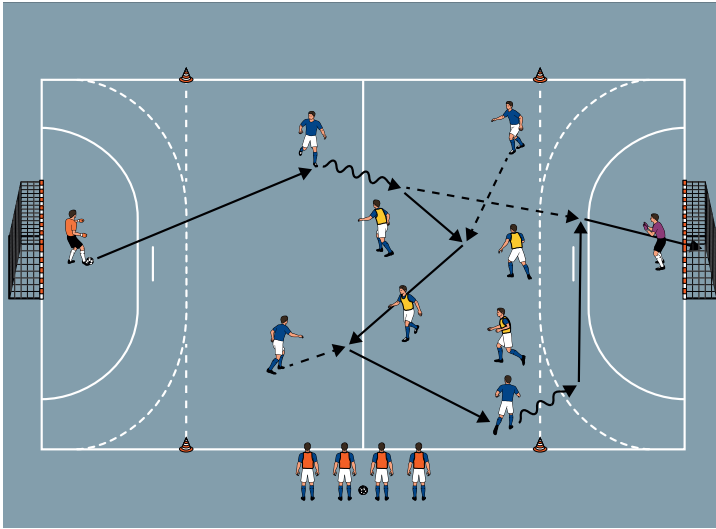
VARIATIONEN

- ▶ Der Ballbesitzer, der über die Linie gedribbelt ist, darf frei entscheiden, ob er auf den nachrückenden Mitspieler ablegen oder selbst abschließen möchte.
- ▶ Die Verteidiger dürfen nach dem Überqueren der Dribbellinie auch vor das eigene Tor zurückweichen und den Torabschluss der Ballbesitzer verhindern.
- ▶ Die Angriffssituation erleichtern, indem die Angreifer in einer 4-gegen-3-Überzahl agieren dürfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger dürfen zunächst nicht hinter der Dribbellinie agieren.
- ▶ Darauf achten, dass der jeweils nachrückende Spieler mit höchstem Tempo vor das Gegner-Tor startet.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: EINEN SPIELZUG MIT SEITENWECHSEL ERARBEITEN



SCHLUSSTEIL:

SPIELZÜGE IM 4 GEGEN 4 DURCH DAS ZENTRUM MIT SEITENWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Das ganze Feld als Spielfeld markieren.
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ Auf Höhe der gestrichelten Halbkreise je eine "Dribbellinie" markieren.
- ▶ Die Mannschaften beibehalten.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen jeweils über die gegenüberliegende Dribbellinie zu dribbeln und dann auf einen nachrückenden Mitspieler zum Torabschluss abzulegen.
- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter der Ballbesitzer aus gestartet.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- ▶ Die Mannschaften im 1-2-1-System aufstellen und nach den gleichen Regeln spielen.
- ▶ Die "Dribbellinien" entfernen und zum Schluss freispielen lassen. Ein Turnier nach dem Modus "jeder gegen jeden" durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Angriff variabel auch mit zwei oder drei Seitenwechseln durchführen, ehe ein Ballbesitzer über die Dribbellinie dribbelt und so den Torabschluss einleitet.
- ▶ Darauf achten, dass der nachrückende Mitspieler mit höchstem Tempo vor das Tor startet und aus vollem Lauf abschließen kann.
- ▶ Zielstrebig abschließen!