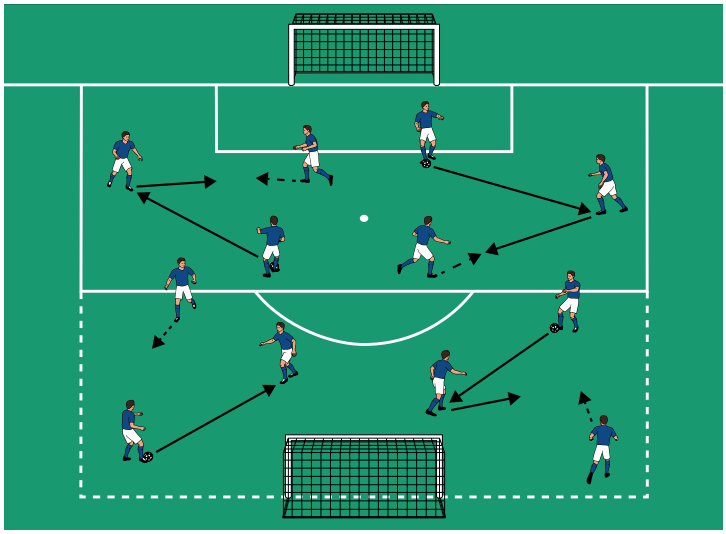
THEMA: ATTRAKTIVES SPIEL-TRAINING ZUM SCHNELLEN UMSCHALTEN



AUFWÄRMEN 1:

ZUSPIELE IN 3ER-GRUPPEN

ORGANISATION

- Einen doppelten Strafraum als Übungsfläche markieren.
- Die Spieler in 3er-Gruppen einteilen.
- Pro 3er-Gruppe 1 Ball.

ABLAUF

- Übung 1: Freie Zuspiele in den Gruppen. Dabei sind alle Spieler in Bewegung.
- Übung 2: Zuspiele mit maximal 3 Kontakten.
- Übung 3: Vor jeder Ballan- und -mitnahme eine Körpertäuschung ausführen.
- Übung 4: Schnelle, möglichst direkte Zuspiele.

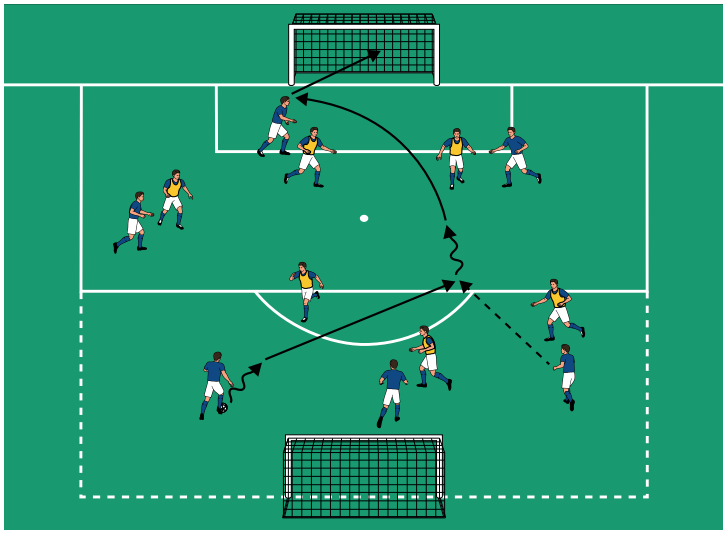
VARIATIONEN

- Übung 5: Die Passempfänger nehmen die Zuspiele jeweils mit einem explosiven Antritt zur Seite mit.
- Übung 6: Flugbälle über weitere Entfernungen spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Spieler sollen ständig den Raum und andere Spieler beobachten.
- Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- Den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.
- Zwischen den Übungen jeweils selbstständig Dehnübungen ausführen.
- Die Torhüter wärmen sich separat auf.

THEMA: ATTRAKTIVES SPIEL-TRAINING ZUM SCHNELLEN UMSCHALTEN



AUFWÄRMEN 2:

6 GEGEN 6 AUF GROSSTORE

ORGANISATION

- Das Feld beibehalten.
- Auf den Grundlinien je 1 Großtor aufstellen.
- 2 Mannschaften einteilen.

ABLAUF

- 6 gegen 6 auf die Großtore.
- Gültige Treffer sind per Kopf oder per Volleyschuss bei beiden Toren möglich.
- Nach einem Torerfolg bleiben die Angreifer in Ballbesitz, müssen vor einem erneuten Angriff jedoch zunächst die Mittellinie überspielen.

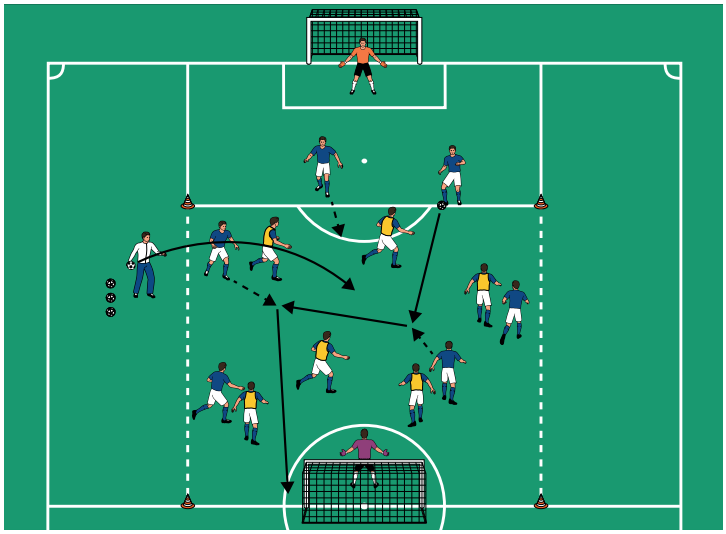
VARIATIONEN

- Nach einem Ballgewinn muss das betreffende Team ebenfalls zunächst die Mittellinie überspielen, ehe es bei einem der Tore gültige Treffer erzielen kann.
- Gleicher Ablauf mit Wechsel des Ballbesitzes nach einem Torerfolg.
- Jede Mannschaft greift auf ein festes Tor an und verteidigt das jeweils andere.
- Den Ball zuwerfen und per Kopf auf die Tore abschließen (Handball/Kopfball-Spiel).

TIPPS UND KORREKTUREN

- Schnelle Spielverlagerungen versprechen viele Erfolgserlebnisse.
- Ausreichend Ersatzbälle in den Toren garantieren jeweils eine schnelle Spielfortsetzung.
- Die Torhüter wärmen sich separat auf.

THEMA: ATTRAKTIVES SPIEL-TRAINING ZUM SCHNELLEN UMSCHALTEN



HAUPTTEIL 1:

6 GEGEN 6 AUF GROSSTORE MIT TORHÜTERN

ORGANISATION

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten.
- Das Spielfeld auf Strafraumbreite bis zur Mittellinie verlängern.
- Die Tore mit Torhütern besetzen.
- Der Trainer stellt sich mit Bällen an einer Seitenlinie auf.

ABLAUF

- 6 gegen 6 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Sobald der Ball das Feld verlässt, wirft der Trainer sofort einen neuen Ball an einer beliebigen Stelle ins Feld.

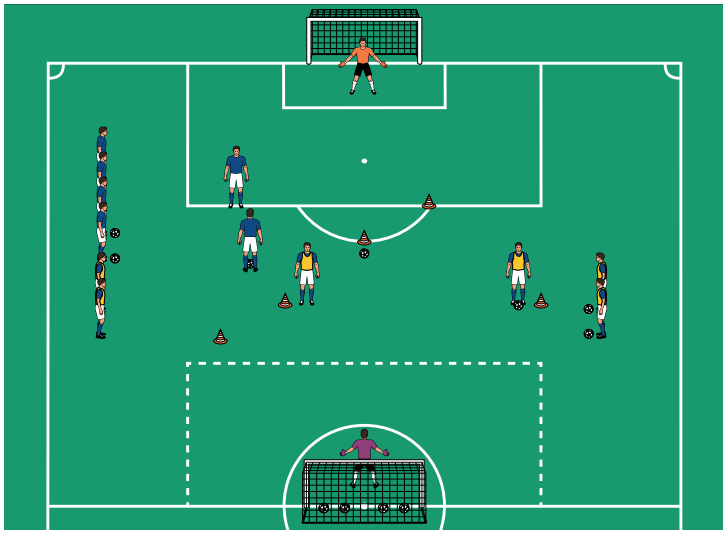
VARIATIONEN

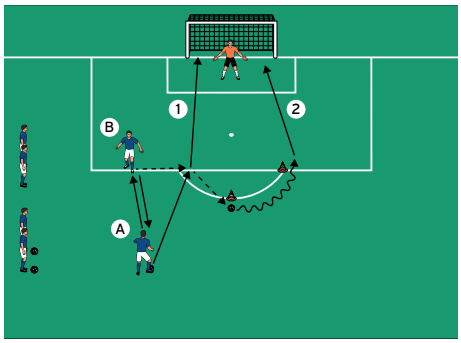
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Der Trainer wirft im laufenden Spiel einen neuen Ball ins Feld ein, mit dem das Spiel sofort fortgesetzt werden muss.

TIPPS UND KORREKTUREN

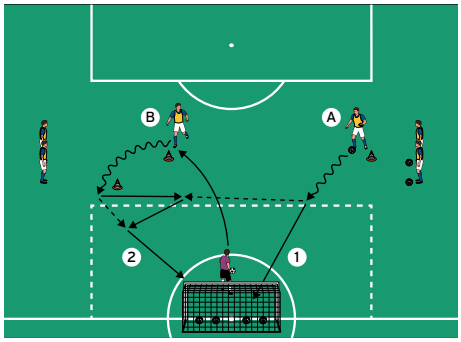
- Die Spielformen garantieren einen schnellen Wechsel der sich bietenden Situationen, auf die sich die Spieler jeweils wieder schnellstmöglich einstellen müssen.
- Nach einer Balleroberung jeweils schnell und zielstrebig den Gegenangriff starten.
- Ein schnelles Umschalten mit situationsgemäßem Nachrücken aller Spieler fordern.

THEMA: ATTRAKTIVES SPIEL-TRAINING ZUM SCHNELLEN UMSCHALTEN





Übung 1



Übung 2

HAUPTTEIL 2:

DOPPELAKTIONEN MIT TORABSCHLUSS

ORGANISATION

- Den Grundaufbau weiter verwenden.
- Pro Tor eine Mannschaft zuweisen.
- Zusätzlich Positionshütchen errichten.
- Die Spieler bei A haben Bälle.
- Zusätzlich Ersatzbälle im Tor sowie an den Positionshütchen bereithalten.

ABLAUF ÜBUNG 1

- A und B passen sich zunächst einige Male per Direktspiel zu.
- Plötzlich spielt B an A vorbei in Richtung Tor.
- A läuft sofort zum Ball und schließt auf das Tor mit Torhüter ab (Aktion 1).
- Anschließend startet er zum ersten Positionshütchen, übernimmt den dort liegenden Ball, umdribbelt das zweite Positionshütchen und schließt erneut auf das Tor mit Torhüter ab (Aktion 2).

ABLAUF ÜBUNG 2

- A dribbelt an und schließt von der Strafraumgrenze auf das Tor mit Torhüter ab (Aktion 1).
- Anschließend wirft der Torhüter auf B ab, der ins Dribbling um die Positionshütchen an- und mitnimmt.
- Gleichzeitig startet A zur Seite und bietet sich B zum Doppelpass an.
- B passt auf A, der das Zuspiel in den Lauf von B zurückprallen lässt.
- Danach schließt B ebenfalls auf das Tor mit Torhüter ab (Aktion 2).
- Abschließend tauschen die beteiligten Spieler jeweils die Positionen und Aufgaben.

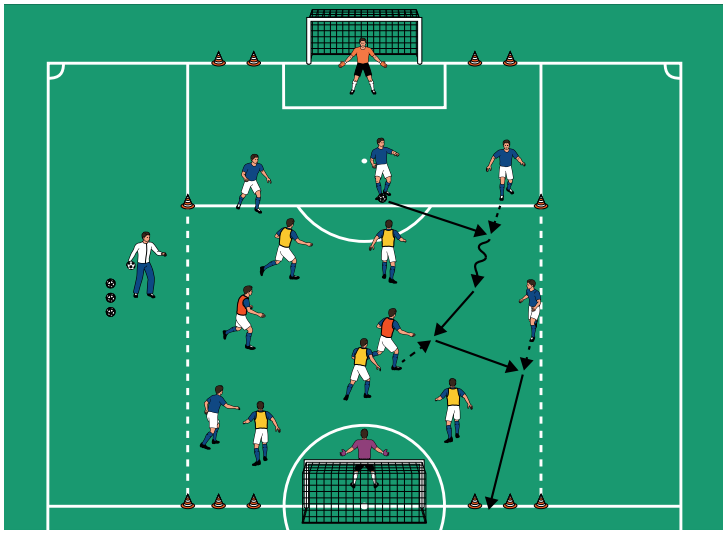
VARIATIONEN

- Die Torschützen müssen jeweils per Direktschuss abschließen.
- Mit genau 2 Kontakten abschließen (annehmen, schießen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- Technische Doppelaktionen mit Torabschluss zwischen zwei Spielformen machen den Spielern großen Spaß und sind sehr motivierend.
- Auf präzise Technikausführungen (Dribbling, Passspiel, An- und Mitnahme usw.) achten.
- Zielstrebig abschließen!
- Nach einer Weile die Tore wechseln und die jeweils anderen Torschussaufgaben ausführen.

THEMA: ATTRAKTIVES SPIEL-TRAINING ZUM SCHNELLEN UMSCHALTEN



SCHLUSSTEIL:

5 GEGEN 5 PLUS 2 AUF GROSS-TORE MIT TORHÜTERN

ORGANISATION

- Den Grundaufbau weiter verwenden.
- Die Positionshütchen wieder entfernen.
- Zusätzlich jeweils 2 Hütchentore neben den Großtoren auf den Grundlinien errichten.
- 2 Neutrale bestimmen.
- 2 Teams zu je 5 Spielern bilden.
- Der Trainer stellt sich mit Bällen an einer Seitenlinie auf.

ABLAUF

- 5 plus 2 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern und die Hütchentore.
- Die Ballbesitzer dürfen die neutralen Spieler jederzeit einbeziehen.
- Wird ein Ball verspielt, wirft der Trainer sofort einen neuen Ball neutral ein.

VARIATIONEN

- Die Ballbesitzer müssen mit maximal 8 Pässen auf eines der gegenüberliegenden Tore abgeschlossen haben.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- 2 Teams zu je 6 Spielern bilden und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Nach einer Balleroberung sofort umschalten und schnellstmöglich den Gegenangriff starten.
- Ein schnelles Umschalten mit situationsgemäßem Nachrücken aller Spieler fordern.
- Die Überzahl im Kombinationsspiel gezielt ausnutzen.
- Die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- Sich bietende Torchancen konsequent nutzen!