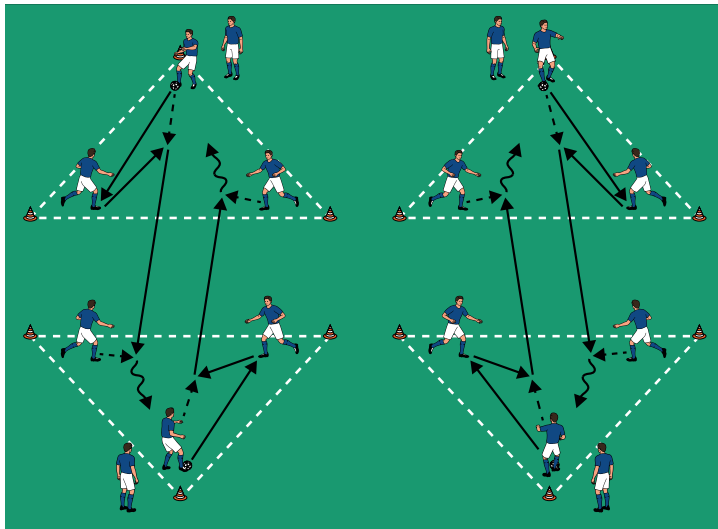


**THEMA: DAS TIEFE ANSPIEL IN DIE SPITZE ANTIIZIEREN**



**AUFWÄRMEN 1:**

**DOPPEL-DREIECKE**

**ORGANISATION**

- ▶ 2 Felder mit jeweils 2 Hütchendreiecken errichten.
- ▶ 4 Gruppen bilden und jeweils einem Dreieck zuordnen.
- ▶ An den Kopfseiten der Dreiecke 2 Spieler postieren, der jeweils erste hat 1 Ball.

**ABLAUF**

- ▶ Die Spieler üben in beiden Feldern gleichzeitig.
- ▶ Die Startspieler passen im (Gegen-)Uhrzeigersinn zum nächsten Spieler und erhalten den Ball von diesen per Doppelpass zurück.
- ▶ Anschließend passen sie im (Gegen-)Uhrzeigersinn zur nächsten Position ins gegenüberliegende Dreieck.
- ▶ Der dortige Spieler kontrolliert den Ball und dribbelt zum Starthütchen in seinem Dreieck, wo er den Ball an den wartenden nächsten Startspieler übergibt.
- ▶ Alle Spieler rücken 1 Position weiter.

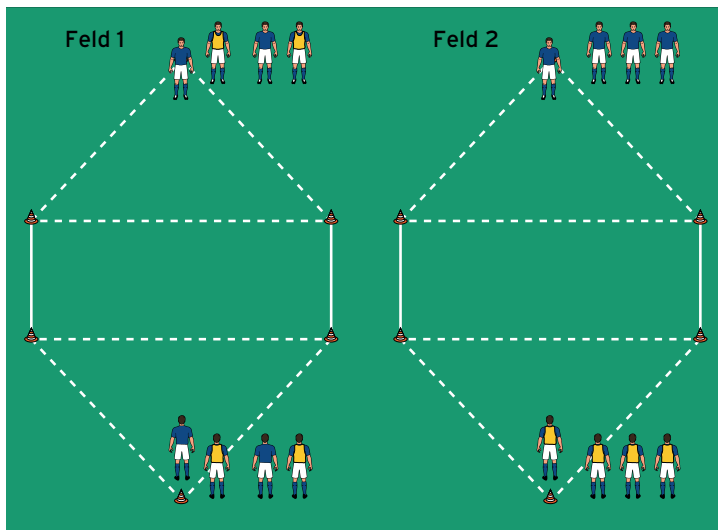
**VARIATIONEN**

- ▶ Beim Dribbling zurück zur Startposition eine Finte durchführen.
- ▶ Der Trainer gibt das Startkommando für alle Felder.
- ▶ Im Direktspiel agieren.

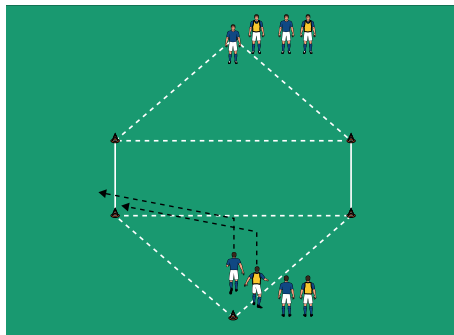
**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Passaufgaben erfordern eine erhöhte Konzentration, da in allen Dreiecken gleichzeitig geübt wird.
- ▶ Der Spieler, der zurück zum Starthütchen dribbelt, soll sich so freilaufen, dass er eine offene Grundposition einnehmen und den Ball flüssig in die Bewegung mitnehmen kann.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Richtung wechseln.

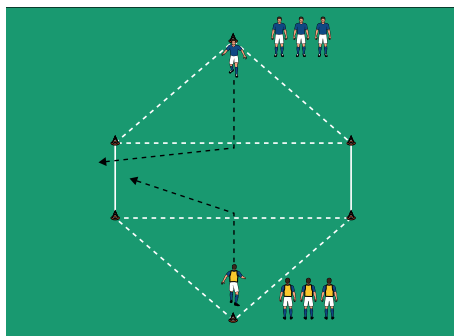
**THEMA: DAS TIEFE ANSPIEL IN DIE SPITZE ANTIIZPIEREN**



Feld 1



Feld 2



**AUFWÄRMEN 2:**

**SPRINT-DUELLE**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Die seitlichen Linien des Raums zwischen den beiden Dreiecken als Ziellinien kennzeichnen.
- ▶ Die Spieler paarweise zuordnen.
- ▶ In Feld 1 starten sie nebeneinander.
- ▶ In Feld 2 stehen sich die beiden Spieler gegenüber.

**ABLAUF FELD 1**

- ▶ 1 Spieler übernimmt die Aufgabe des Läufers, der andere die des Jägers.
- ▶ Der Läufer läuft von einem der Starthütchen im lockeren Tempo ins Feld, dicht gefolgt vom Jäger.
- ▶ Plötzlich tritt der Läufer an und versucht, als erster über eine der beiden Hütchenlinien zu sprinten.
- ▶ Gelingt es ihm, so erhält er 1 Punkt.
- ▶ Gelingt es jedoch dem Jäger, gleichzeitig oder sogar vor dem Läufer die Linie zu überlaufen, so erhält er 2 Punkte.

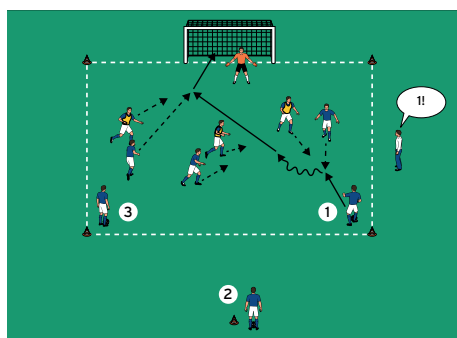
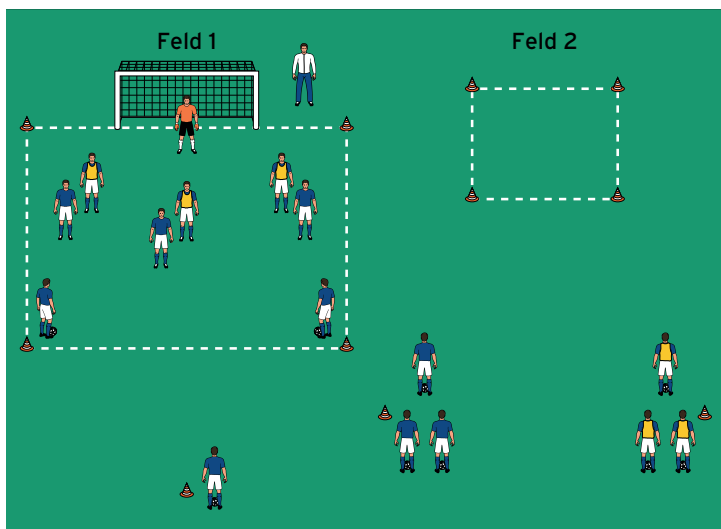
**ABLAUF FELD 2**

- ▶ 1 Spieler übernimmt die Aufgabe des Läufers, der andere die des Jägers.
- ▶ Die Spieler laufen von den gegenüberliegenden Starthütchen aufeinander zu.
- ▶ Plötzlich tritt der Läufer zu einer Seite an, der Jäger folgt ihm.
- ▶ Welcher Spieler sprintet zuerst über die Ziellinie (= 1 Punkt)?

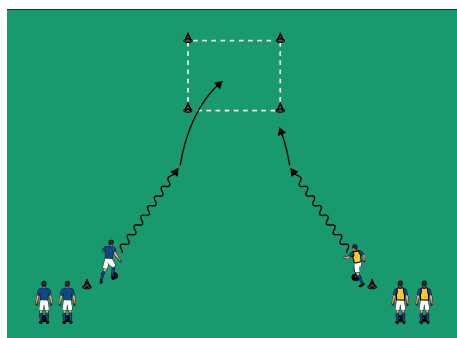
**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Jäger müssen schnellstmöglich auf die plötzlichen Tempowechsel der Läufer reagieren.
- ▶ Gegebenenfalls mit Lauffinten agieren.
- ▶ Alternativ können die Duelle auch mit Ball erfolgen.

**THEMA: DAS TIEFE ANSPIEL IN DIE SPITZE ANTIIZIEREN**



Feld 1



Feld 2

**HAUPTTEIL 1:**

**NUMMERN-ZWEIKÄMPFE**

**ORGANISATION**

- ▶ Feld 1: Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit Jugentor mit Torhüter errichten. 10 Meter vor dem Feld 1 Positionshütchen aufstellen.
- ▶ Feld 2: Ein 10 x 10 Meter großes Hütchenquadrat markieren und vor dem Feld 2 Starthütchen aufstellen.
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen.

**ABLAUF FELD 1**

- ▶ 3 Angreifer und 3 Verteidiger im Feld postieren.
- ▶ 3 weitere Spieler besetzen die Anspielerpositionen 1, 2 und 3.
- ▶ Die Spielerpaare im Feld je 1 Anspieler zuordnen.
- ▶ Der Trainer bestimmt durch Zuruf einer entsprechenden Zahl den Anspieler, der zu dem jeweiligen Angreifer im Feld passt.
- ▶ Dieser muss versuchen, im 1 gegen 1 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so muss dieser zu einem der 3 Anspieler passen.

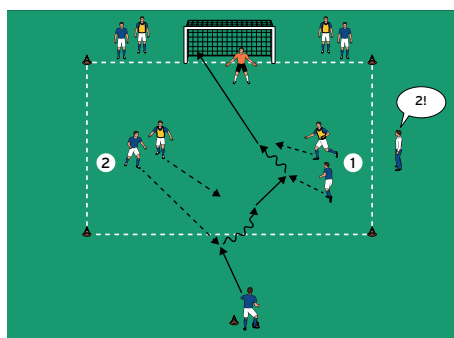
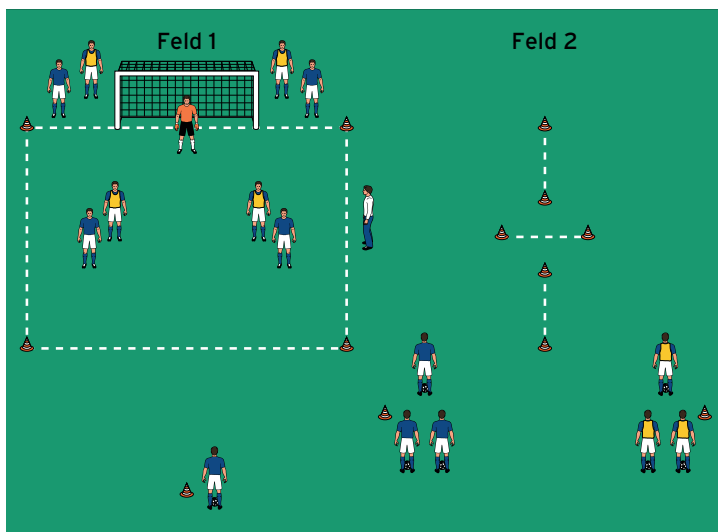
**ABLAUF FELD 2**

- ▶ Die Spieler treten paarweise gegeneinander an. Sie jonglieren den Ball von den Starthütchen in Richtung Hütchenquadrat und müssen versuchen, schnellstmöglich ins Quadrat zu lupfen.
- ▶ Wem der Ball herunterfällt, der verliert.
- ▶ Welcher Spieler lupft zuerst ins Hütchenquadrat?
- ▶ Nach jedem Durchgang neue Paare bilden.

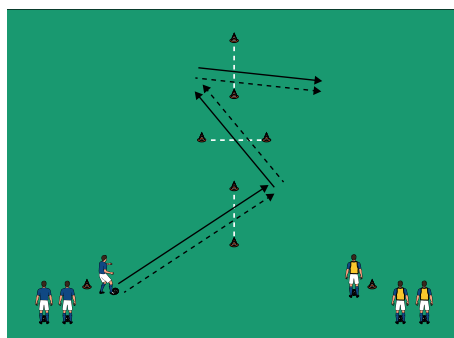
**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ In Feld 1 steht der Schwerpunkt der Trainingseinheit, das defensive 1 gegen 1 im Rücken des Angreifers, im Mittelpunkt. Durch die Anspiele von wechselnden Positionen muss sich der Verteidiger auf verschiedene Ausgangssituationen einstellen.
- ▶ Stets eng am Angreifer bleiben, um zu verhindern, dass dieser zum Tor aufdreht und in eine frontale Stellung kommt.

**THEMA: DAS TIEFE ANSPIEL IN DIE SPITZE ANTIIZIEREN**



Feld 1



Feld 2

**HAUPTTEIL 2:**

**ZONE FREIHALTEN**

**ORGANISATION**

- ▶ Feld 1: Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Feld 2: 3 Hütchentore gemäß Abbildung errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen.

**ABLAUF FELD 1**

- ▶ Im Feld 2 Angreifer und 2 Verteidiger postieren.
- ▶ Die Angreifer nummerieren.
- ▶ Außerhalb des Feldes 1 Anspieler postieren.
- ▶ Der Trainer bestimmt durch Zuruf einen Angreifer, der sich außerhalb der Verteidigungszone zum Zuspiel anbietet.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so passt er zum Anspieler zurück.

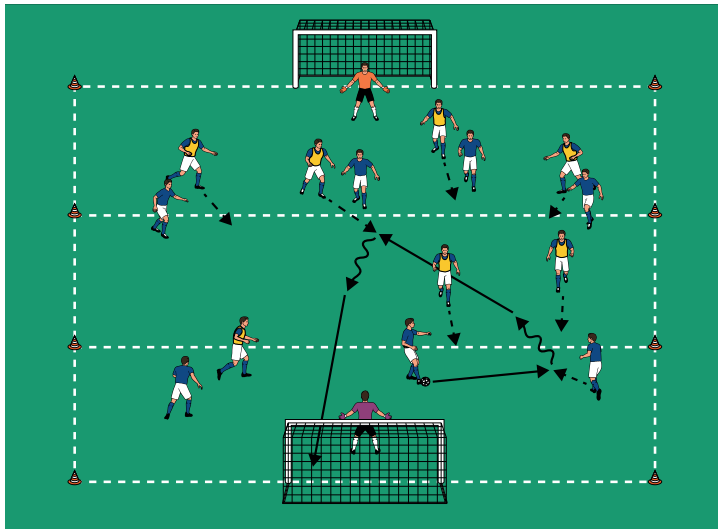
**ABLAUF FELD 2**

- ▶ Die Spieler treten paarweise zum Fußballgolf an.
- ▶ Sie müssen versuchen, mit möglichst wenig Pässen durch die Hütchentore zu spielen.
- ▶ Der Ball darf nur aus einer ruhenden Position gespielt werden.
- ▶ Die Spieler üben abwechselnd. Sobald der erste Spieler das erste Hütchentor durchspielt hat, kann der nächste starten.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Verteidiger in Feld 1 haben das Ziel, die Angreifer vom Tor weg zu halten.
- ▶ Sie müssen stets aufpassen, dass der Angreifer sich nicht durch einen kurzen Antritt einen Bewegungsvorsprung verschafft, um sich in eine frontale Stellung zu bringen.
- ▶ Immer konzentriert agieren und nicht unnötig Foul spielen.
- ▶ Da die 1-gegen-1-Situationen sehr belastungsintensiv sind, stellt das Fußballgolf in Feld 2 ein spielerisches und erholsames Kontrastprogramm dar.

## THEMA: DAS TIEFE ANSPIEL IN DIE SPITZE ANTIIZIEREN



### SCHLUSSTEIL:

## FORECHECKING-SPIEL

### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 40 Meter großes Feld mit Jugendtoren mit Torhütern errichten.
- ▶ Mit Hütchen drei 10 Meter tiefe Zonen markieren.
- ▶ 2 Teams bilden.

### ABLAUF

- ▶ Freies Spiel.
- ▶ Gelingt es einer Mannschaft, direkt im Anschluss an eine Balleroberung in der vordersten Zone ein Tor zu erzielen, so zählt dieses dreifach.
- ▶ Wird der Ball in der mittleren Zone erobert, so zählt ein folgendes Tor doppelt.

### VARIATIONEN

- ▶ Tore nach Balleroberung in den vorderen Zonen zählen nur doppelt bzw. dreifach, wenn alle Spieler der angreifenden Mannschaft die hinterste Zone komplett geräumt haben.
- ▶ Nur eine Mannschaft spielt mit der Forechecking-Regel. Das andere Team spielt frei.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler werden aufgefordert, den Gegner möglichst früh unter Druck zu setzen.
- ▶ Eine frühe Balleroberung kann jedoch nur gelingen, wenn die komplette Mannschaft nachrückt und alle gegnerischen Spieler in Ballnähe markiert.
- ▶ Da Forechecking sehr belastungsintensiv ist, zwischendurch immer wieder freie Spielphasen zur Erholung einbauen.