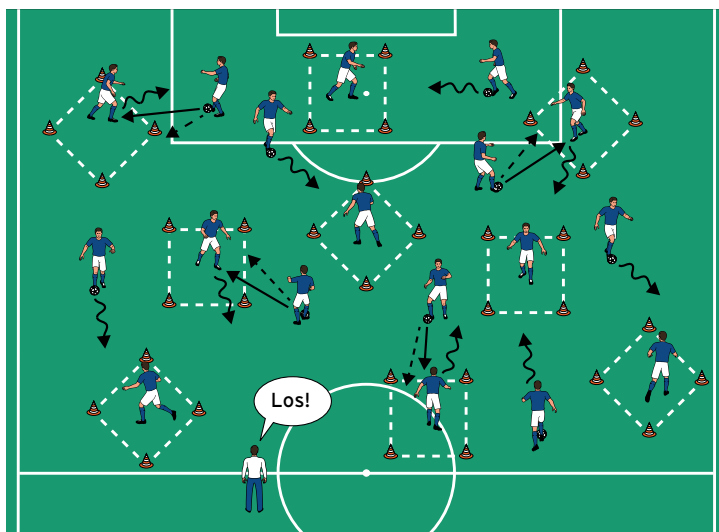


THEMA: MIT SCHNELLEN SEITENWECHSELN VOR DAS GEGNER-TOR



AUFWÄRMEN 1:

BALLANNAHME IM QUADRAT I

ORGANISATION

- ▶ In einer Spielfeldhälfte 9 Hütchenquadrate (Seitenlänge: jeweils 2 Meter) markieren.
- ▶ Jedem Quadrat einen Spieler zuweisen.
- ▶ Die übrigen Spieler mit je 1 Ball frei im Feld verteilen.

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln frei im Feld umher.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln sie zu einem beliebigen Quadrat und passen zum dort postierten Mitspieler.
- ▶ Dieser nimmt jeweils an und mit und tauscht mit dem Passgeber die Position und Aufgabe.

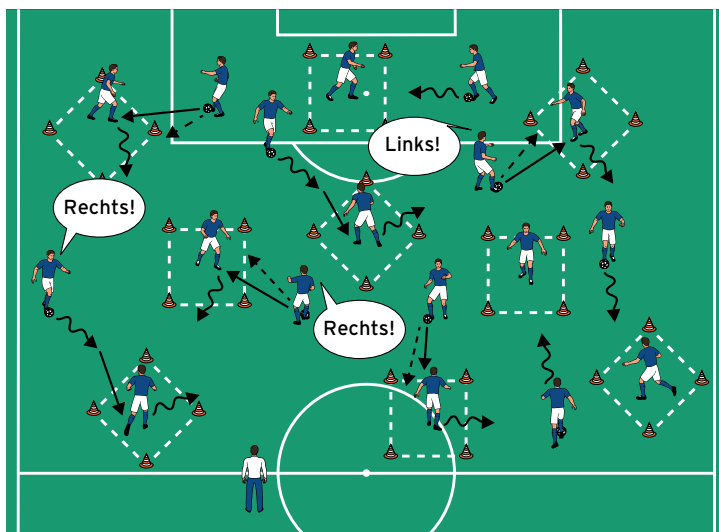
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links mitnehmen.
- ▶ Das Zuspiel zunächst prallen lassen. Anschließend den erneuten Pass ins Feld an- und mitnehmen sowie Position und Aufgabe wechseln.
- ▶ Mit Tempo über eine (vorgegebene) Linie aus dem Quadrat dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf das Kommando sollen die Spieler das Tempo deutlich erhöhen und zügig einen freien Partner anspielen.
- ▶ Darauf achten, dass die Passempfänger möglichst mit dem ersten Kontakt sofort in die Bewegungsrichtung an- und mitnehmen und mit einem kurzen Antritt schnell wegstarten.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen jeweils die Umgebung und die Mitspieler beobachten, damit nicht 2 Bälle in ein Quadrat gespielt werden.
- ▶ Bei kleineren Gruppen die Anzahl der Hütchenquadrate anpassen.

THEMA: MIT SCHNELLEN SEITENWECHSELN VOR DAS GEGNER-TOR



AUFWÄRMEN 2:

BALLANNAHME IM QUADRAT II

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt rufen die Passgeber den Passempfängern eine Seite zu.
- Die Passempfänger müssen jetzt mit dem jeweiligen Fuß zur aufgerufenen Seite an- und mitnehmen und schnellstmöglich aus dem Quadrat ins Feld dribbeln.
- Passgeber und Passempfänger tauschen dabei weiterhin die Positionen und Aufgaben.

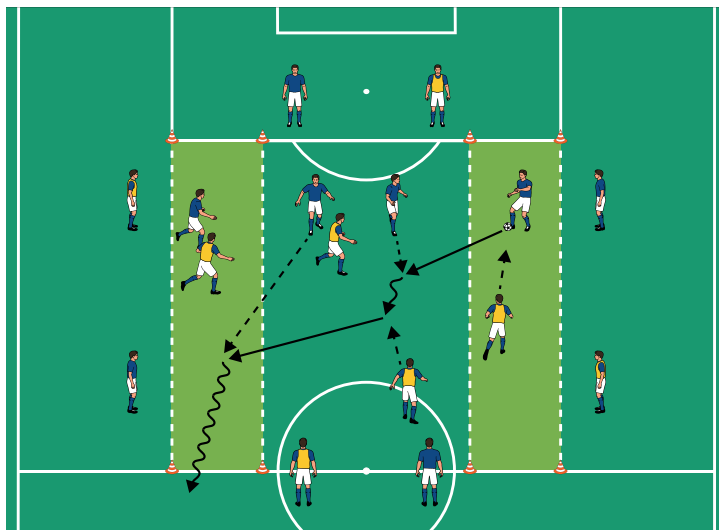
VARIATIONEN

- Das erste Zuspiel zunächst prallen lassen und dann zur aufgerufenen Seite an- und mitnehmen.
- Bei der Ballannahme zur aufgerufenen Seite drehen, dann jedoch im 180-Grad-Winkel nach hinten aus dem Quadrat dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Ballannahme mit dem jeweiligen Fuß zur aufgerufenen Seite fördert eine "offene Stellung".
- Bei der Ballmitnahme nach hinten ist es wichtig, dass sich die Spieler in den Quadraten frühzeitig orientieren, offen stehen und sich bereits zur aufgerufenen Seite hin anbieten, um schnellstmöglich an- und mitnehmen zu können.
- Darauf achten, dass die Spieler mit der An- und Mitnahme sofort explosiv zur jeweiligen Seite wegstarten.

THEMA: MIT SCHNELLEN SEITENWECHSELN VOR DAS GEGNER-TOR



HAUPTTEIL 1:

4 GEGEN 4

ORGANISATION

- ▶ Auf Strafraumbreite ein Spielfeld zwischen Strafraum und Mittellinie errichten und auf beiden Seiten 10 Meter breite Außenzonen abstecken.
- ▶ 2 Teams zu je 8 Spielern einteilen.
- ▶ 4 Spieler pro Team im Feld postieren.
- ▶ Alle übrigen Spieler als Wandspieler an den Linien verteilen.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 im Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer haben die Aufgabe, in einer der beiden Außenzonen über die gegnerische Grundlinie zu dribbeln (= 1 Punkt).
- ▶ Anschließend bleibt die erfolgreiche Mannschaft in Ballbesitz.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen jeweils mit den Wandspielern der eigenen Mannschaft zusammenspielen, die jedoch im Direktspiel agieren müssen.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten wechseln beide Teams jeweils mit den Außenspielern die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Welches Team hat nach 3 kompletten Durchgängen die meisten Punkte erzielt?

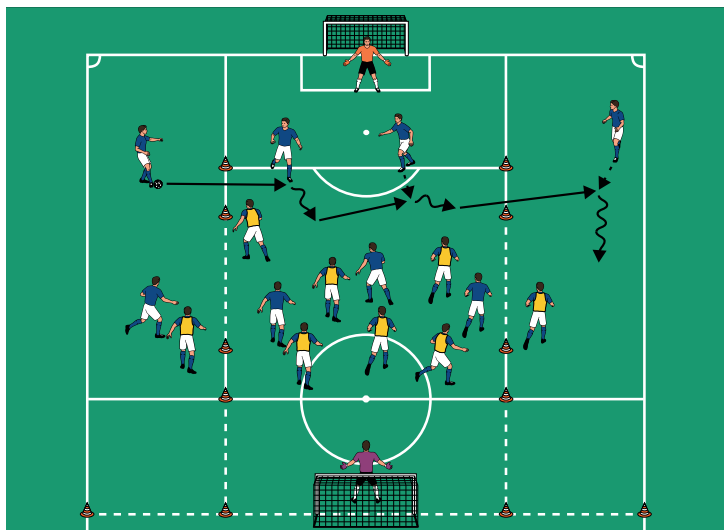
VARIATIONEN

- ▶ Auch Angriffe durch die Mitte zulassen, jedoch zählen Dribblings über die äußeren Grundlinien doppelt.
- ▶ Jeweils 16 Meter hinter den Grundlinien Tore mit Torhütern aufstellen und das Feld entsprechend erweitern. Nach erfolgreichem Überdribbeln der Zonenlinien freies Spiel bis zum Torabschluss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die ballfernen Verteidiger die jeweilige Außenzone räumen, um Überzahl in Ballnähe zu schaffen und den Ballbesitzern so einen Anreiz zum Seitenwechsel zu geben.
- ▶ Die Ballbesitzer sollen die Zuspiele jeweils in "offener Stellung" an- und mitnehmen, sodass sie mit der Spielverlagerung sofort das Tempo steigern können, um kurzzeitige Überzahlsituationen zu schaffen.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat für ihren Einsatz im Tor auf.

THEMA: MIT SCHNELLEN SEITENWECHSELN VOR DAS GEGNER-TOR



HAUPTTEIL 2:

8 GEGEN 8 AUF 6 TORE

ORGANISATION

- ▶ Ein 2/3-Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern errichten.
- ▶ Auf Strafraumbreite eine Zone abstecken und auf den Seitenlinien je zwei 4 Meter breite Hütchenlinien markieren.
- ▶ Die Mannschaften aus Hauptteil 1 beibehalten.

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern gespielt.
- ▶ Jeder erzielte Treffer zählt 1 Punkt.
- ▶ Zusätzlich können die Teams mit Spielverlagerungen über die Hütchenlinien von einer in die jeweils andere Außenzone weitere Punkte erzielen.
- ▶ Welche Mannschaft zum Schluss die meisten Punkte erzielt?

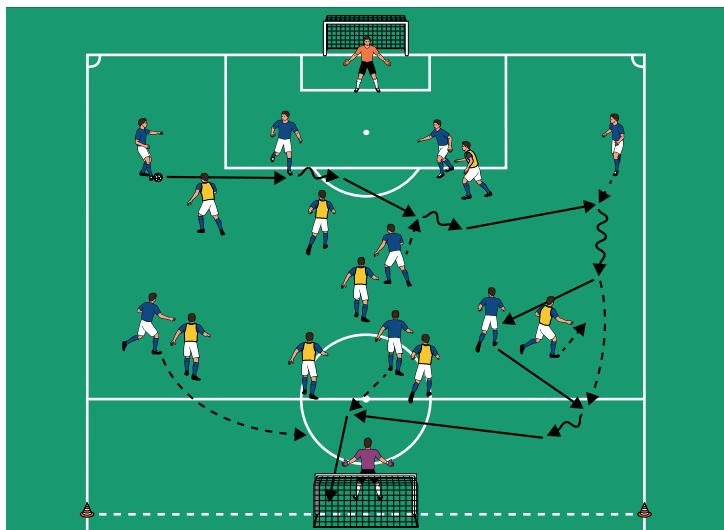
VARIATIONEN

- ▶ In der mittleren Zone mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die Verteidiger müssen die ballferne Außenzone jeweils räumen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler der Ballbesitzer Anspielmöglichkeiten in der Breite und Tiefe schaffen und dabei Pass-Dreiecke bilden.
- ▶ Den Ball möglichst in einer offenen Stellung an- und mitnehmen.
- ▶ Die vorhandenen Räume nach einer Spielverlagerung zielstrebig ausnutzen und schnellstmöglich den Torabschluss suchen.

THEMA: MIT SCHNELLEN SEITENWECHSELN VOR DAS GEGNER-TOR



SCHLUSSTEIL:

ANWENDUNG IM 8 GEGEN 8

ORGANISATION

- ▶ Das Spielfeld und die Teams aus Hauptteil 2 beibehalten.
- ▶ Die Zonen und Hütchenlinien entfernen.

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gültige Treffer nach einer Spielverlagerung zählen doppelt.

VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen die Inhalte der Hauptteile zum Schluss auch im freien Spiel anwenden.
- ▶ Ziel ist es, das Spiel in die Breite zu ziehen und Torchancen möglichst häufig auch über die Außenpositionen vorzubereiten.
- ▶ Im Spielaufbau sollen die Teams dabei auch die Vorteile einer schnellen Spielverlagerung erkennen.