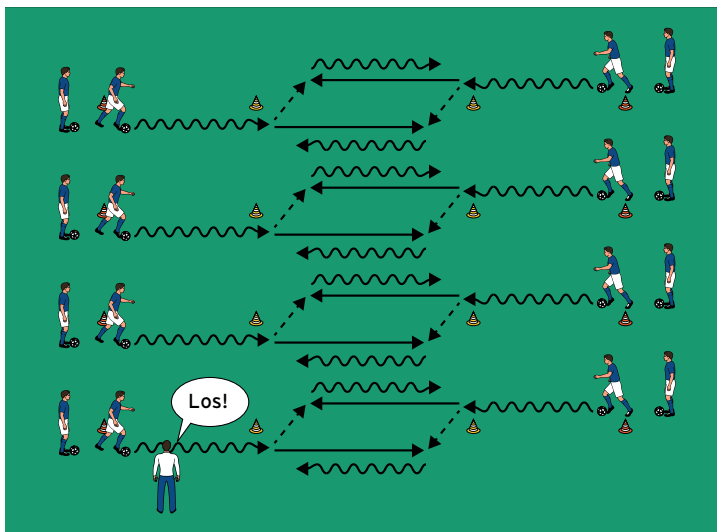


## THEMA: NACH BALLEROBERUNG SCHNELL UMSCHALTEN



### AUFWÄRMEN 1:

## BALLGEWÖHNUNG

### ORGANISATION

- ▶ Für je 4 Spieler eine Pass-Spiel-Station errichten.
- ▶ Jeweils 2 Spieler mit Ball den äußeren Hütchen zuweisen.

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler am Hütchen ins Feld, nehmen Blickkontakt auf und passen auf Höhe des roten Hütchens zum Mitspieler gegenüber.
- ▶ Anschließend nehmen sie den Ball des Partners zum gegenüberliegenden Hütchen an und mit.
- ▶ Auf ein weiteres Kommando starten die nächsten Spieler ins Feld usw.

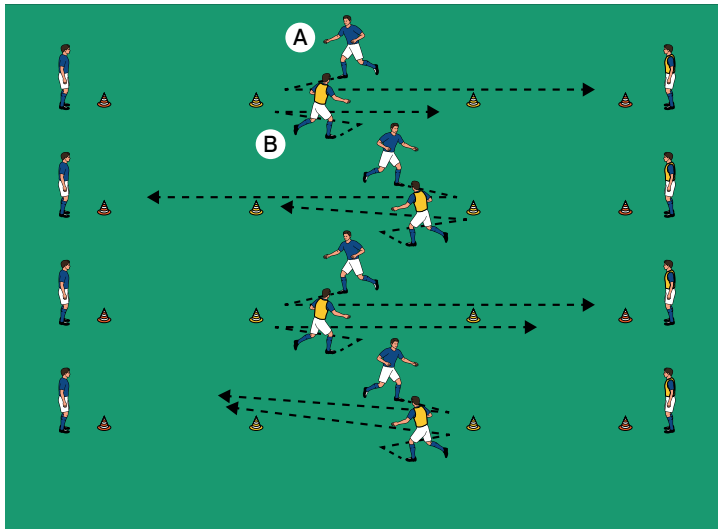
### VARIATIONEN

- ▶ Den Ball durch schnelle Skippings mit der Sohle nach vorne treiben und auf Höhe des roten Hütchens zum gegenüberstehenden Partner passen.
- ▶ Vor dem Zuspiel einmal um das rote Hütchen dribbeln.
- ▶ Vor dem Zuspiel eine Finte (z. B. Übersteiger, Ausfallschritt usw.) ausführen.
- ▶ Nach der Finte mit gesteigertem Tempo zur anderen Seite dribbeln und den Ball dort an den jeweils nächsten Spieler übergeben.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ausreichend Abstand zwischen den Pass-Stationen achten.
- ▶ Beidfüßig trainieren!
- ▶ Bereits vor dem Zuspiel Blickkontakt aufnehmen, anschließend schnell orientieren und dem Zuspiel aktiv entgegenstarten.
- ▶ Den Blick vom Ball lösen, um Partner und Umgebung ständig beobachten zu können.

THEMA: NACH BALLEROBERUNG SCHNELL UMSCHALTEN



AUFWÄRMEN 2:

LAUFDUELLE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- ▶ Jeweils 4 Spieler einer Station zuweisen und in 2er-Teams einteilen.

ABLAUF

- ▶ Je 2 Spieler treten im Wechsel zu einem Laufduell "Hase gegen Jäger" an.
- ▶ "Hase" und "Jäger" postieren sich mittig zwischen den roten und weißen Hütchen.
- ▶ Der "Hase" (A) versucht, den "Jäger" (B) durch schnelle Richtungswechsel abzuschütteln.
- ▶ Erreicht der "Hase" eines der äußeren roten Hütchen bevor der "Jäger" das entsprechende innere gelbe Hütchen erreicht, gewinnt der "Hase", andernfalls der "Jäger".
- ▶ Anschließend die Aufgaben wechseln.
- ▶ Welches Team gewinnt in 5 Minuten die meisten Duelle?

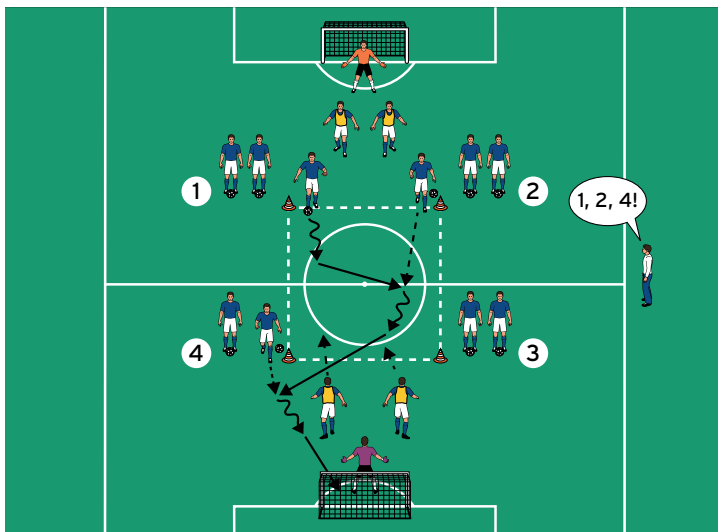
VARIATIONEN

- ▶ Nach jeweils 4 Aktionen rückt ein Team eine Station auf, das andere bleibt stehen.
- ▶ Gleicher Ablauf mit Ball.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler dürfen sich nicht festhalten oder berühren.
- ▶ Die wartenden Spieler agieren als Schiedsrichter.
- ▶ Die Richtung kann jederzeit, auch noch kurz vor Erreichen des inneren gelben Hütchens, gewechselt werden.
- ▶ Viele schnelle Richtungsänderungen und Körpertäuschungen einsetzen.

**THEMA: NACH BALLEROBERUNG SCHNELL UMSCHALTEN**



**HAUPTTEIL 1:**

**3 GEGEN 2 NACH ZURUF**

**ORGANISATION**

- ▶ Je ein Tor mit Torhüter auf den Strafräumen aufstellen.
- ▶ Jedem Tor zusätzlich 2 Verteidiger zuweisen.
- ▶ Mittig zwischen den Toren ein Hütchenquadrat errichten und die übrigen Spieler mit Ball an den Eckhütchen postieren.
- ▶ Die Eckpunkte durchnummerieren.

**ABLAUF**

- ▶ Der Trainer bestimmt durch Zuruf drei Spieler, die im 3 gegen 2 auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter abschließen sollen.
- ▶ Der erstgenannte Spieler ist dabei immer in Ballbesitz und greift auf das aus seiner Sicht weiter entfernte Tor an.
- ▶ Nach jeder Aktion neue Angreifer aufrufen usw.

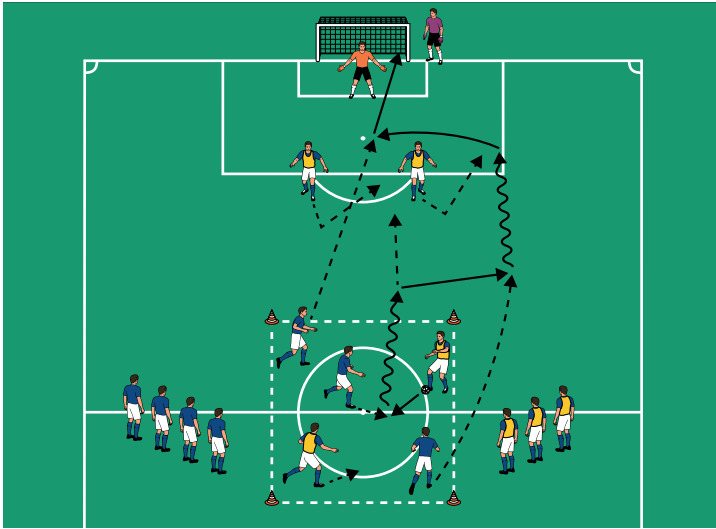
**VARIATIONEN**

- ▶ Der erstgenannte Spieler muss zunächst zu einem seiner Mitspieler passen, der dann den Angriff einleitet.
- ▶ Der nicht aufgerufene Spieler wird dritter Verteidiger, darf allerdings erst auf ein weiteres Trainerkommando eingreifen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Überzahlsituationen möglichst schnell und zielstrebig ausspielen.
- ▶ Beim 3 gegen 2 sollte immer der mittlere Angreifer den Ball führen, da nur er zwei direkte Abspielmöglichkeiten hat.
- ▶ Die Verteidiger sollen zurückweichen und ballorientiert verschieben.
- ▶ Als Torhüter aufmerksam mitspielen, um Steilpässe abzufangen.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

**THEMA: NACH BALLEROBERUNG SCHNELL UMSCHALTEN**



**HAUPTTEIL 2:**

**3 GEGEN 2 AUF 2**

**ORGANISATION**

- ▶ Das Hütchenquadrat aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Zusätzlich 1 Tor mit Torhüter auf der Grundlinie des Feldes markieren.
- ▶ Ein Angreifer- sowie ein Verteidiger-Team einteilen.
- ▶ 2 Verteidiger vor dem Tor mit Torhüter aufstellen.

**ABLAUF**

- ▶ 2 gegen 3 im Hütchenquadrat, wobei die Verteidiger zunächst in Ballbesitz sind.
- ▶ Erobern die Angreifer den Ball, kontern sie auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Die Verteidiger aus dem Viereck setzen dem Ball nicht nach, sondern rücken erst nach der Aktion vor das Tor.
- ▶ Anschließend wechseln 3 neue Angreifer und 2 neue Verteidiger ins Hütchenfeld.
- ▶ Nach 10 Minuten die Aufgaben (Angreifer und Verteidiger) wechseln.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

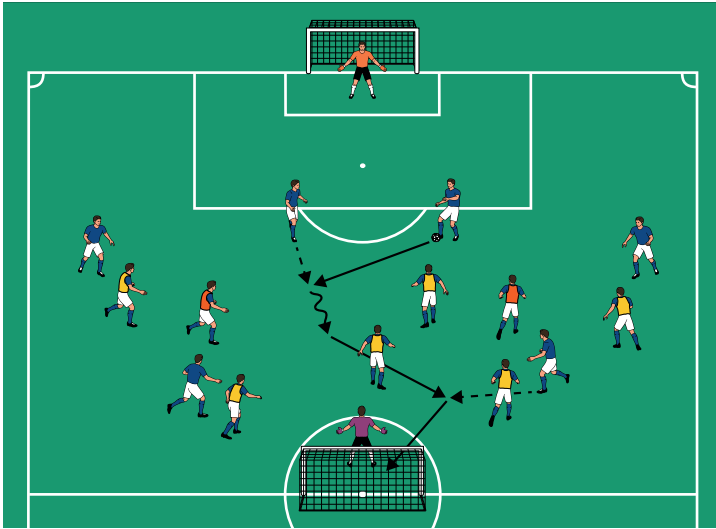
**VARIATIONEN**

- ▶ Nach ihrem Ballgewinn müssen die Angreifer innerhalb von 10 Sekunden abgeschlossen haben.
- ▶ Auf ein Trainerkommando darf ein Verteidiger aus dem Hütchenfeld nachrücken und die Unterzahl-situation vor dem Tor ausgleichen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern vor dem Tor, den Ball zu erobern, so kontern sie ins Hütchenquadrat (= 2 Punkte).

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Angriffe möglichst schnell, zielstrebig und effektiv ausspielen.
- ▶ Hierzu Passdreiecke bilden und die Positionen stetig wechseln (Kreuzen/Hinterlaufen).

**THEMA: NACH BALLEROBERUNG SCHNELL UMSCHALTEN**



**SCHLUSSTEIL:**

**6 GEGEN 6 PLUS 2**

**ORGANISATION**

- ▶ Auf der Grund- und Mittellinie je 1 Tor mit Torhüter postieren.
- ▶ 2 Mannschaften und 2 neutrale Anspieler einteilen.

**ABLAUF**

- ▶ 6 gegen 6 mit 2 neutralen Anspielern auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die neutralen Anspieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Spielzeit: 4-mal 5 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang neue Anspieler bestimmen.
- ▶ Welches Team gewinnt die meisten Spiele?

**VARIATIONEN**

- ▶ Die neutralen Anspieler dürfen keine Treffer erzielen.
- ▶ Treffer nach einer Vorlage durch einen Neutrallen zählen doppelt.
- ▶ 2 Teams zu je 7 Spielern bilden und zum Schluss frei spielen lassen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Überzahlsituationen sofort erkennen und schnellstmöglich ausspielen.
- ▶ Nach einer Balleroberung möglichst schnell in die Tiefe spielen und zielstrebig kontern.
- ▶ Als Torhüter das Spiel schnell machen, indem abgefangene Zuspiele sofort wieder zum Mitspieler weitergeleitet werden.