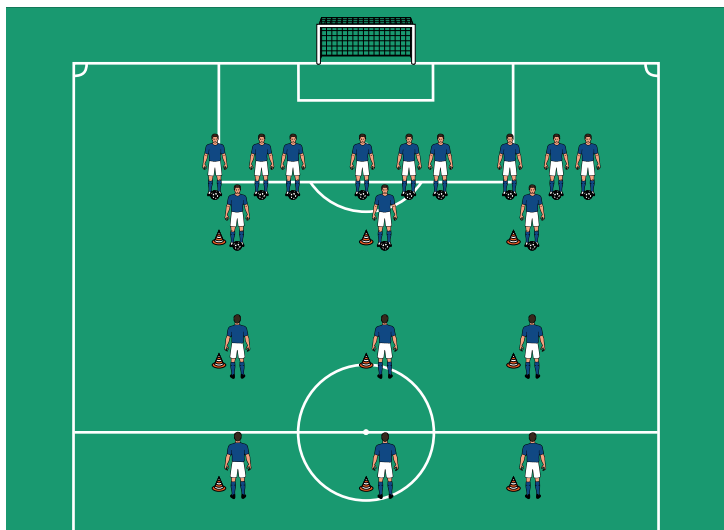
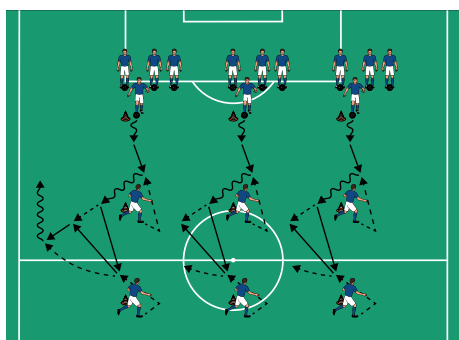


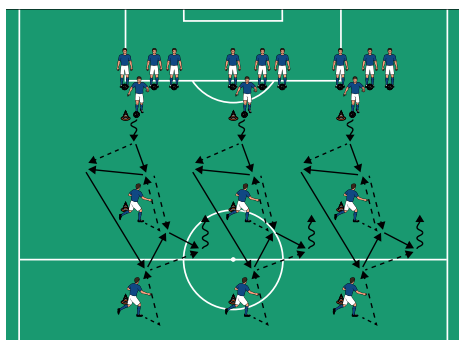
THEMA: VON MANNSCHAFTSTEIL ZU MANNSCHAFTSTEIL IN DIE TIEFE KOMBINIEREN



Übung 1



Übung 2



AUFWÄRMEN 1:

SPIEL IN DIE TIEFE I

ORGANISATION

- Für je 6 Spieler 3 Hütchen in einem Abstand von 12 Metern aufstellen.
- Jeweils 4 Spieler mit Ball den Starthütchen zuweisen.
- An jedem anderen Hütchen 1 Spieler ohne Ball postieren.

ABLAUF ÜBUNG 1

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Spieler am Starthütchen ins Feld und passen zu den Spielern an den mittleren Hütchen.
- Diese nehmen zur anderen Seite an und mit und passen zu den Zielspielern an den hinteren Hütchen.
- Die Passempfänger spielen im Anschluss einen Doppelpass mit den mittleren Spielern und dribbeln dann zu den Starthütchen zurück.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter.
- Anschließend starten die jeweils nächsten Spieler an den Starthütchen usw.

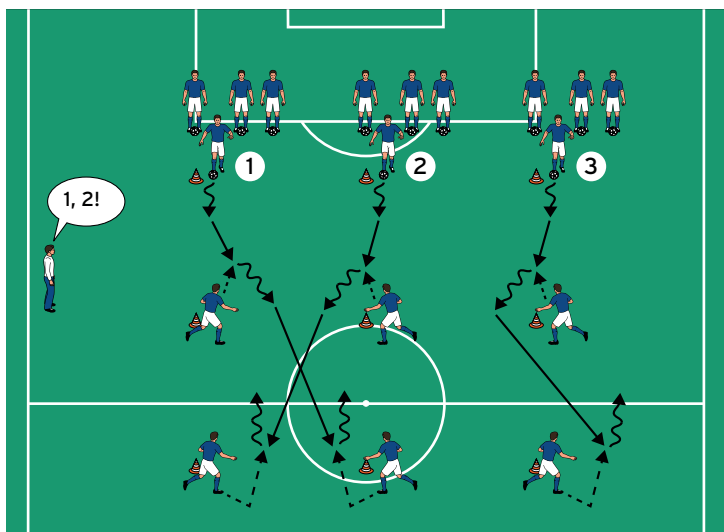
ABLAUF ÜBUNG 2

- Die Startspieler spielen mit den mittleren Spielern einen Doppelpass und passen dann zu den Zielspielern in die Tiefe.
- Die Passempfänger spielen einen weiteren Doppelpass mit den mittleren Spielern und dribbeln dann zur Ausgangsposition zurück.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Druckvolle und genaue Pässe fordern!
- In die Bewegung an- und mitnehmen und den Ball nicht am Körper vorbeilaufen lassen.
- Mit einer Auftaktbewegung vom Hütchen lösen.
- Die Spieler am dritten Hütchen sollen sich vor allem zur Seite von den Hütchen lösen.
- Beim Dribbling zu den Starthütchen gegebenenfalls verschiedene Dribbel-Aufgaben stellen (Dribbling mit der Sohle oder der Innen-/Außen-seite, Finten usw.).

THEMA: VON MANNSCHAFTSTEIL ZU MANNSCHAFTSTEIL IN DIE TIEFE KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

SPIEL IN DIE TIEFE II

ORGANISATION

- Den Aufbau weiter verwenden.
- Die Hütchenreihen durchnummerieren.

ABLAUF

- Die ersten 3 Spieler dribbeln ins Feld und passen zu den Mitspielern an den mittleren Hütchen.
- Gleichzeitig ruft der Trainer zwei Hütchenreihen auf.
- Die Ballbesitzer in den beiden aufgerufenen Hütchenreihen passen daraufhin zum jeweils anderen Zielspieler weiter.
- Der nicht aufgerufene Spieler am mittleren Hütchen passt derweil zu seinem eigenen Zielspieler.
- Die Spieler an den hinteren Hütchen dribbeln nach der An- und Mitnahme zur Ausgangsposition zurück.
- Anschließend starten die jeweils nächsten Spieler, der Trainer bestimmt durch Zuruf die nächsten Passwege usw.

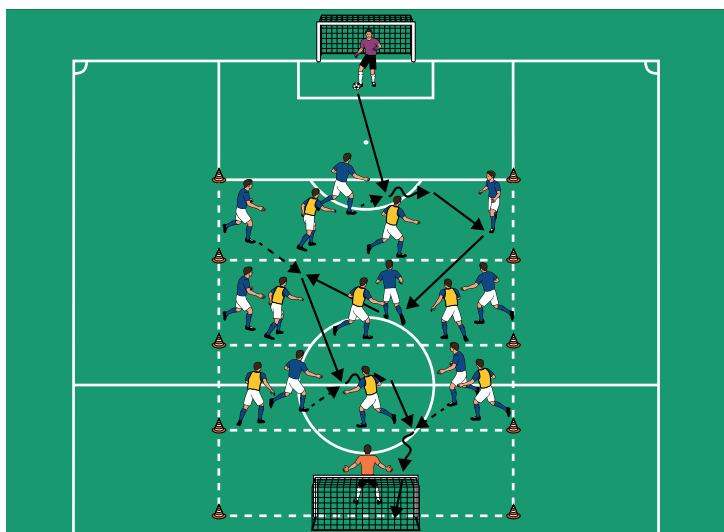
VARIATIONEN

- Nur mit rechts/links passen.
- Die Zielspieler spielen zunächst einen Doppelpass mit dem mittleren Spieler und dribbeln erst dann zur Ausgangsposition zurück.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Dem Passgeber durch Zuruf und Entgegenstarten anbieten.
- Als Passgeber den Blick vom Ball lösen, um freie Passwege zu erkennen.
- Als Trainer immer nur 2 Hütchenreihen aufrufen.

THEMA: VON MANNSCHAFTSTEIL ZU MANNSCHAFTSTEIL IN DIE TIEFE KOMBINIEREN



HAUPTTEIL 1:

5-ZONEN-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 80 x 40 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren.
- ▶ 5 Zonen errichten (Strafraum, Abwehrbereich, Mittelfeldzone, Angriffszone, Strafraum).
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und jeweils in einer 3-3-2- Formation den mittleren Zonen zuweisen.

ABLAUF

- ▶ Der Torhüter wirft zu einem der Verteidiger.
- ▶ Diese versuchen, aus dem sicheren Zusammenspiel in Überzahl einen der Mittelfeldspieler anzuspielen.
- ▶ Gelingt dies, können die Abwehrspieler mit in die mittlere Zone aufrücken.
- ▶ Gemeinsam spielen sie die Angreifer an, die versuchen, möglichst schnell zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobert das andere Team den Ball, kontert es im freien Spiel auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

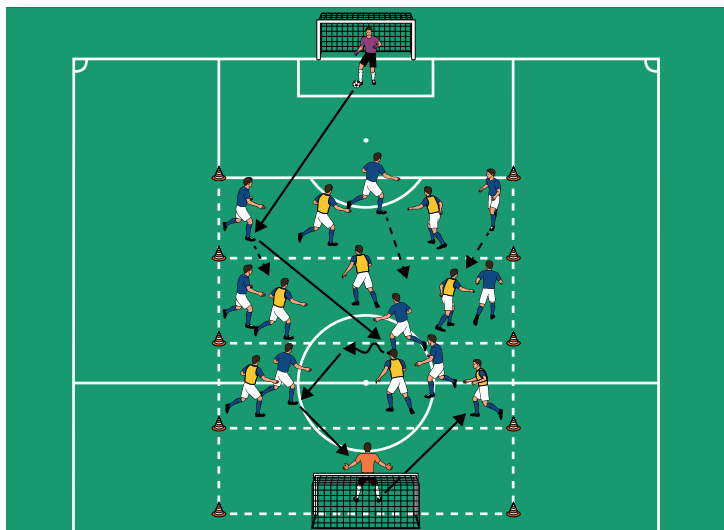
VARIATIONEN

- ▶ Kontaktbegrenzungen für die einzelnen Mannschaftsteile vorgeben (z. B. Abwehr frei, Mittelfeld 3 Kontakte, Stürmer 2 Kontakte usw.).
- ▶ Die Spieler dürfen ihre Zonen auch nach einem Zuspel in die nächste Zone nicht verlassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Torhüter ins Aufbauspiel einbeziehen.
- ▶ Darauf achten, dass die Mittelfeldspieler und Angreifer jeweils nicht nur an der Linie auf die Zuspiele warten, sondern die Tiefe der Zonen ausnutzen und aus dem Rücken der Gegenspieler entgegenstarten.
- ▶ Die Zuspiele mit dem Rücken zum Tor gegebenenfalls auf die nachrückenden Spieler prallen lassen, so dass diese das Spiel vor sich haben.
- ▶ Nach dem Anspiel auf die Stürmer schnell und zielstrebig abschließen.
- ▶ Bei ungerader Spieleranzahl einen neutralen Mittelfeldspieler bestimmen, der immer mit den Ballbesitzern zusammenspielt.

THEMA: VON MANNSCHAFTSTEIL ZU MANNSCHAFTSTEIL IN DIE TIEFE KOMBINIEREN



HAUPTTEIL 2:

8 GEGEN 8 MIT WECHSELNDER SPIELRICHTUNG

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Teams aus Hauptteil 1 beibehalten.

ABLAUF

- 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern.
- Erzielt eine Mannschaft einen Treffer, bleibt sie weiter in Ballbesitz, allerdings wechselt sofort die Spielrichtung.
- Zusätzlich müssen die Verteidiger bei eigenem Ballbesitz immer bis zur Mittelfeldzone aufgerückt sein, um gültige Treffer erzielen zu können.
- Welche Mannschaft hat nach 15 Minuten die meisten Treffer erzielt?

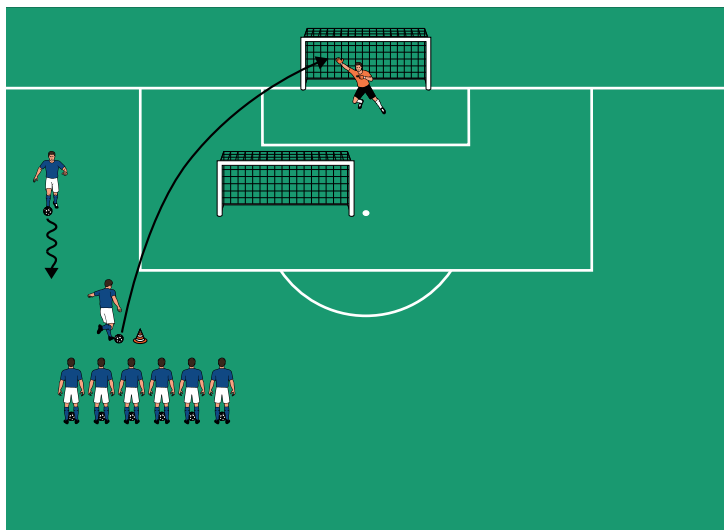
VARIATIONEN

- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Auf eine gute Tiefenstaffelung und ein schnelles Nachrücken achten.
- Das Zusammenspiel der Mannschaftsteile weiter verfeinern.
- Die Unordnung der Gegner nach einem Torerfolg sofort ausnutzen und schnell umschalten.
- Darauf achten, dass die Torhüter jeweils schnellstmöglich die nächsten Angriffe starten.

THEMA: VON MANNSCHAFTSTEIL ZU MANNSCHAFTSTEIL IN DIE TIEFE KOMBINIEREN



SCHLUSSTEIL:

FREISTOSSKÖNIG

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ In den Strafräumen jeweils vor dem Tor mit Torhüter ein Jugendtor als Freistoßmauer aufstellen (die Abbildung zeigt einen Aufbau).
- ▶ Die Mannschaften jeweils einem Strafraum zuweisen.
- ▶ Seitlich versetzt 9 Meter vor dem Jugendtor eine Schussposition markieren und die Spieler mit Bällen daran aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Nacheinander schießt jeder Spieler einen Freistoß über Jugendtor auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Die Spieler, die einen Treffer erzielen, kommen eine Runde weiter.
- ▶ Welcher Spieler bleibt am Ende übrig?

VARIATIONEN

- ▶ Die bereits ausgeschiedenen Spieler stellen sich zusätzlich hinter das Jugendtor, um dem Torhüter die Sicht zu versperren.
- ▶ Einen Teamwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt mehr Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Freistöße möglichst mit Schnitt und viel Druck spielen – keine Bogenlampen!
- ▶ Gegebenenfalls zum Schluss die Sieger beider Teams im "Finale" im direkten Duell gegeneinander antreten lassen.