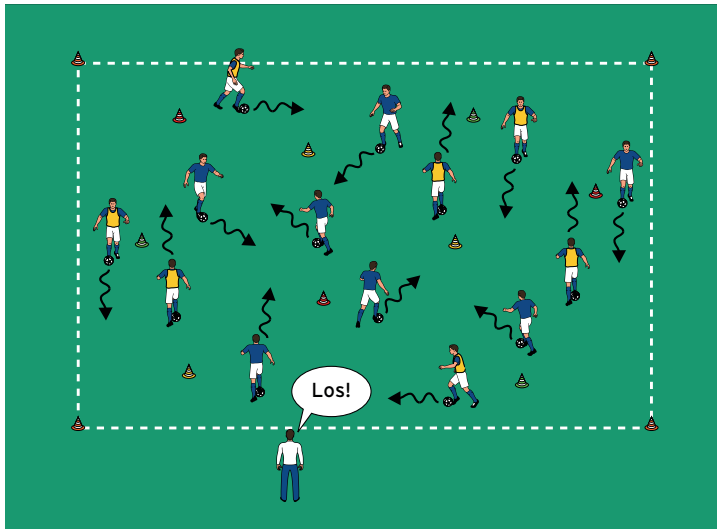


THEMA: 2-GEGEN-2-SITUATIONEN IN TORNÄHE



AUFWÄRMEN 1:

KONTAKTVORGABE

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld markieren und im Feld verschiedenfarbige Hütchen aufstellen.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln zunächst frei durch das Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando versuchen sie, schnellstmöglich zu je einem Hütchen einer Farbe zu dribbeln (z. B. Grün, Gelb, Rot, Grün usw.).

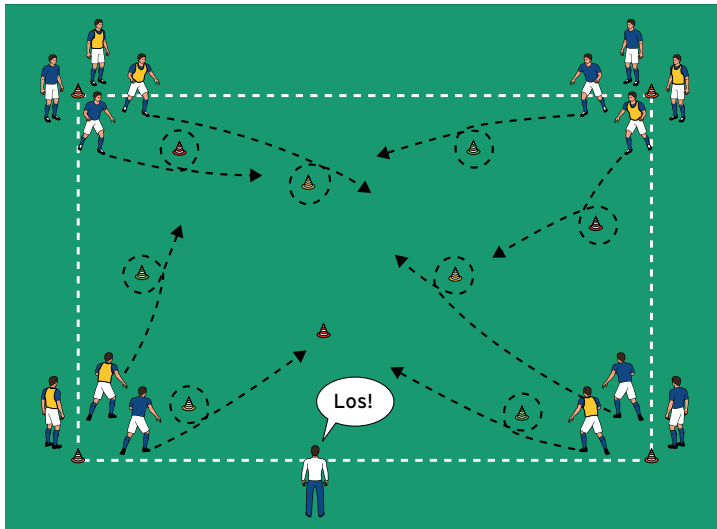
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen auf dem Weg zu den Hütchen je nach Farbe verschiedene Kontaktvorgaben einhalten (Rot = 2 Kontakte, Gelb = 3 Kontakte, Grün = 4 Kontakte).
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler dribbelt in 1 Minute zu den meisten Hütchen?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aktionszeit sollte nicht länger als 1 Minute dauern.
- ▶ Die Spieler sollen sich im Feld orientieren, um Zusammenstöße zu vermeiden und schon frühzeitig in die neue Bewegungsrichtung aufdrehen zu können.

THEMA: 2-GEGEN-2-SITUATIONEN IN TORNÄHE



AUFWÄRMEN 2:

3-FARBEN-SPRINT

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Spielerpaare bilden.
- ▶ Die Paare verteilen sich in den Ecken des Feldes.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- ▶ Die Spieler eines Paares treten gegeneinander an und umlaufen die Hütchen von allen 3 Farben.
- ▶ Anschließend starten sie zum Ausgangspunkt zurück.
- ▶ Der Spieler, der zuerst das Eckhütchen erreicht, erhält 1 Punkt.

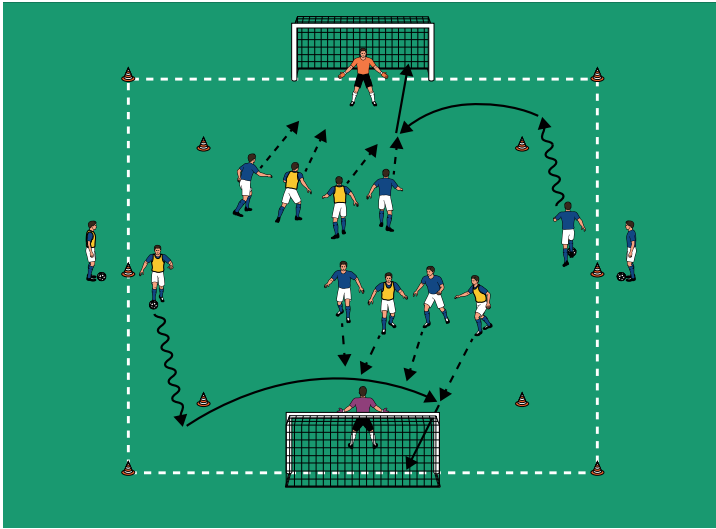
VARIATIONEN

- ▶ Die Eckhütchen durchnummerieren. Der Trainer ruft eine Nummer auf und startet so den Wettlauf des Spielerpaares am aufgerufenen Eckhütchen.
- ▶ Das Eckhütchen und die Farbreihenfolge der anzulaufenden Hütchen im Feld aufrufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler können die Reihenfolge der Hütchen zunächst frei wählen.
- ▶ Sie müssen hochkonzentriert sein, da sich mehrere Paare gleichzeitig im Feld befinden.

THEMA: 2-GEGEN-2-SITUATIONEN IN TORNÄHE



HAUPTTEIL 1:

2 GEGEN 2 IN TORNÄHE I

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld mit 2 Toren mit Torhütern markieren.
- ▶ Start- und Positionshütchen gemäß Abbildung aufstellen.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Jeweils Angreifer, Verteidiger und Außenspieler benennen und auf den Positionen verteilen.
- ▶ Die Außenspieler haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Der Außenspieler startet ins Feld, umdrückt das Positionshütchen und passt flach vor das Tor.
- ▶ Hier versuchen die beiden Angreifer, im 2 gegen 2 zum Torabschluss zu kommen.

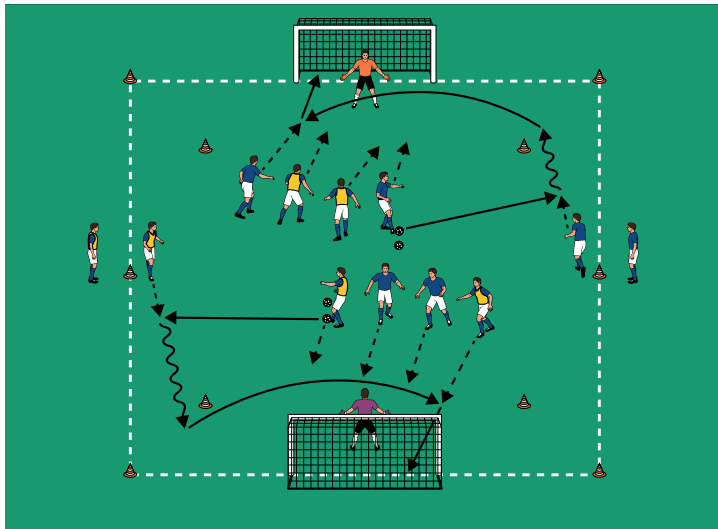
VARIATIONEN

- ▶ Direkt erzielte Treffer zählen doppelt.
- ▶ Konterlinien markieren, auf die die Verteidiger bei einem Ballgewinn kontern können.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler positionsspezifisch einteilen.
- ▶ Die Aktionen finden in unmittelbarer Tornähe statt und bestehen in der Regel aus sehr wenig Kontakten.
- ▶ Der Trainer kann im ersten Hauptteil verstärkt auf die Angreifer achten, die ihre Laufwege aufeinander abstimmen müssen.
- ▶ Ein Spieler sollte dabei stets den 'kurzen' Pfosten besetzen.

THEMA: 2-GEGEN-2-SITUATIONEN IN TORNÄHE



HAUPTTEIL 2:

2 GEGEN 2 IN TORNÄHE II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten.
- ▶ Bälle in der Mitte des Feldes platzieren.

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- ▶ Jetzt starten Angreifer und Verteidiger weiter vom Tor entfernt.
- ▶ Ein Angreifer startet die Aktion mit einem Zuspiel auf den Außenspieler usw.

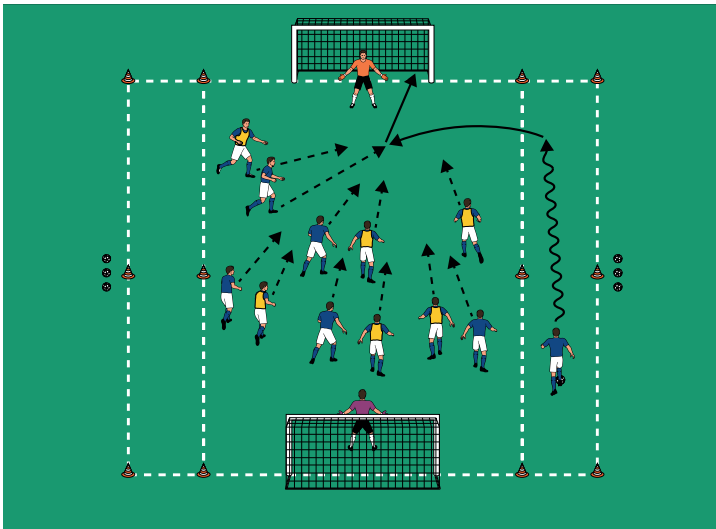
VARIATIONEN

- ▶ Treffer per Direktabnahme nach einem Zuspiel von außen zählen doppelt.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und einen Wettbewerb zwischen den beiden Gruppen organisieren: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jetzt kann der Trainer sich verstärkt auf die Verteidiger konzentrieren, da die Angreifer durch das Zuspiel für einen Moment in Unterzahl sind.
- ▶ Die Verteidiger dürfen ihre Gegenspieler nicht aus den Augen verlieren.
- ▶ Wichtig ist zudem, dass ein Verteidiger unbedingt in den Raum am 'kurzen' Pfosten startet. Hier können in der Regel die meisten Hereingaben abgefangen werden.

THEMA: 2-GEGEN-2-SITUATIONEN IN TORNÄHE



SCHLUSSTEIL:

BONUS-ANGRIFFE

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit Toren mit Torhütern errichten.
- ▶ Im Feld 2 Außenzonen markieren.
- ▶ 2 Teams bilden.

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gelingt es einer Mannschaft, einen Treffer zu erzielen, so erhält sie einen Bonus-Angriff.
- ▶ Dabei darf ein Spieler der jeweiligen Mannschaft ungestört durch die Außenzone bis zur Grundlinie dribbeln und vor das Tor flanken.
- ▶ Anschließend das Spiel normal fortsetzen usw.

VARIATIONEN

- ▶ Tore durch einen Bonus-Angriff zählen doppelt.
- ▶ Treffer nach einer Direktabnahme bei einem Bonus-Angriff zählen dreifach.
- ▶ Die Außenzonen entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Abschlusspiel läuft bewusst frei ab, da beide Hauptteile ein hohes Maß an Konzentration erfordern.
- ▶ Durch die Bonus-Angriffe wird der Schwerpunkt der Hauptteile spielerisch trotzdem auch noch einmal in das Abschlusspiel integriert.