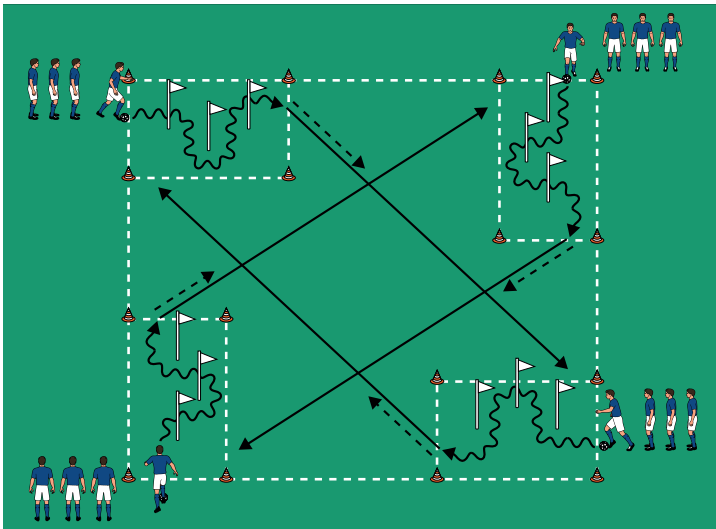


THEMA: EINE GUTE AN- UND MITNAHME ALS BASIS FÜR DAS KOMBINATIONSSPIEL



AUFWÄRMEN 1:

BALLKONTROLLE IM RECHTECK I

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren.
- ▶ In jeder Ecke des Feldes je 1 weiteres Rechteck errichten.
- ▶ In jedem Rechteck 3 Stangen aufstellen.
- ▶ Die Spieler an den Rechtecken verteilen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben je 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer starten gleichzeitig in die Rechtecke, umdribbeln die Stangen und passen zum jeweils nächsten Spieler am diagonal gegenüberliegenden Rechteck.
- ▶ Anschließend laufen sie ihren Abspielen zur diagonal gegenüberliegenden Seite nach.
- ▶ Die Passempfänger nehmen durch den Stangenparcours an und mit, passen ebenfalls usw.

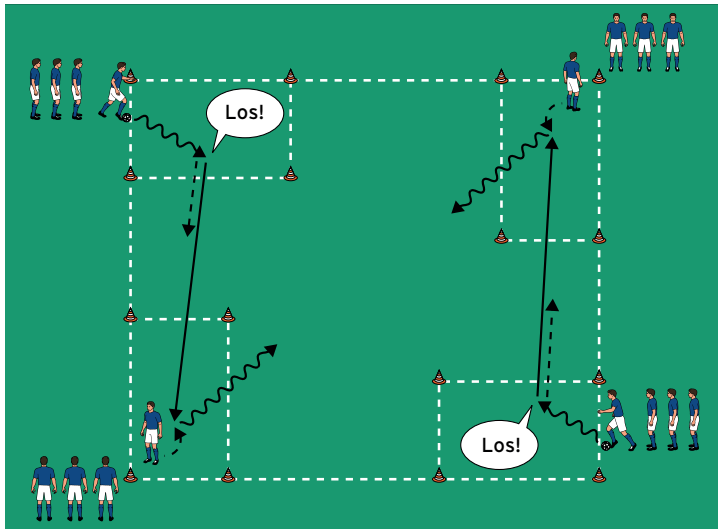
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler dribbeln zum diagonal gegenüberliegenden Rechteck und übergeben dort an den jeweils nächsten Spieler.
- ▶ Die 3 Stangen als "Gegenspieler" direkt nebeneinander aufbauen und nach der Ballannahme mit einer Finte umspielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler beim Dribbling um die Stangen beide Füße einsetzen.
- ▶ Vor dem Abspiel Blickkontakt zum Mitspieler aufbauen.

THEMA: EINE GUTE AN- UND MITNAHME ALS BASIS FÜR DAS KOMBINATIONSSPIEL



AUFWÄRMEN 2:

BALLKONTROLLE IM RECHTECK II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Stangen in den Rechtecken entfernen.
- ▶ 2 diagonal gegenüberstehende Startspieler haben je 1 Ball.
- ▶ Die ersten beiden Spieler in den anderen diagonal gegenüberliegenden Rechtecken postieren sich mit dem Rücken zum Feld.

ABLAUF

- ▶ Die ersten Ballbesitzer dribbeln ins Rechteck und rufen ihre gegenüberstehenden Mitspieler auf.
- ▶ Daraufhin drehen sich diese sofort um und erhalten ein Zuspiel des jeweiligen Passgebers.
- ▶ Die Passempfänger nehmen im Gegenuhrzeigersinn zur Seite mit, rufen den nächsten Passempfänger auf, passen ins jeweils nächste Feld usw.
- ▶ Die Passgeber laufen ihren Abspielen zum jeweils nächsten Rechteck nach und stellen sich dort wieder an.

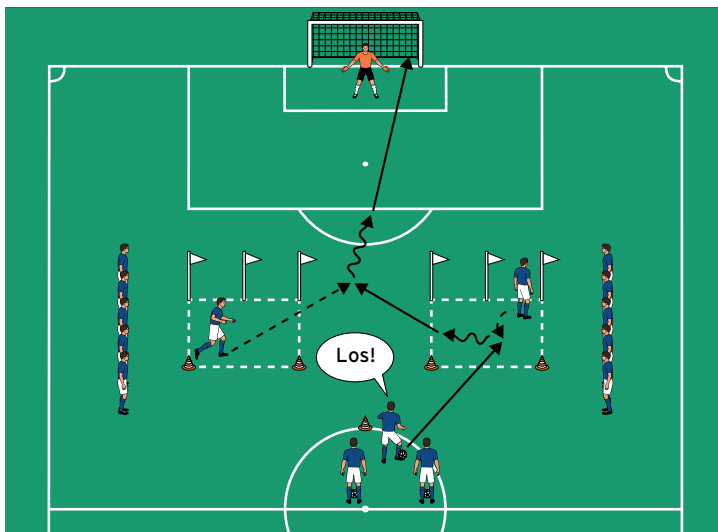
VARIATIONEN

- ▶ Mit dem ersten Kontakt zur Seite mitnehmen, mit dem zweiten sofort weiterspielen.
- ▶ Die Spielrichtung ändern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anzahl der erlaubten Kontakte dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Auf ein korrektes Timing beim Entgegenstarten auf Zuruf achten.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler stets in Richtung Feld zum Ball aufdrehen.
- ▶ Laute Kommandos der Passgeber einfordern!

THEMA: EINE GUTE AN- UND MITNAHME ALS BASIS FÜR DAS KOMBINATIONSSPIEL



HAUPTTEIL 1:

BALLKONTROLLE IN TORNÄHE I

ORGANISATION

- ▶ Vor einem Tor mit Strafraum 2 Rechtecke errichten.
- ▶ Die tornahe Begrenzungslinie der Rechtecke mit je 3 Stangen als Tabulinie markieren.
- ▶ Am Mittelkreis zusätzlich 1 Starthütchen aufstellen.
- ▶ Die Tore mit Torhütern besetzen.
- ▶ Die Spieler an den Stationen aufstellen.
- ▶ Die Startspieler haben je 1 Ball.
- ▶ Die Spieler B postieren sich jeweils mit dem Rücken zum Passgeber.

ABLAUF

- ▶ Der erste Anspieler startet die Aktion, indem er den Passempfänger laut anruft.
- ▶ Dieser dreht sich sofort um und startet dem Zuspield entgegen.
- ▶ Gleichzeitig läuft der erste Spieler aus dem jeweils anderen Rechteck diagonal vor das Tor.
- ▶ Der Passempfänger nimmt kurz an und mit und passt dann zu dem vor das Tor startenden Mitspieler, der kurz annimmt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Anschließend rücken alle Spieler eine Position weiter. Der Torschütze holt seinen Ball und stellt sich bei den Anspielen wieder an.

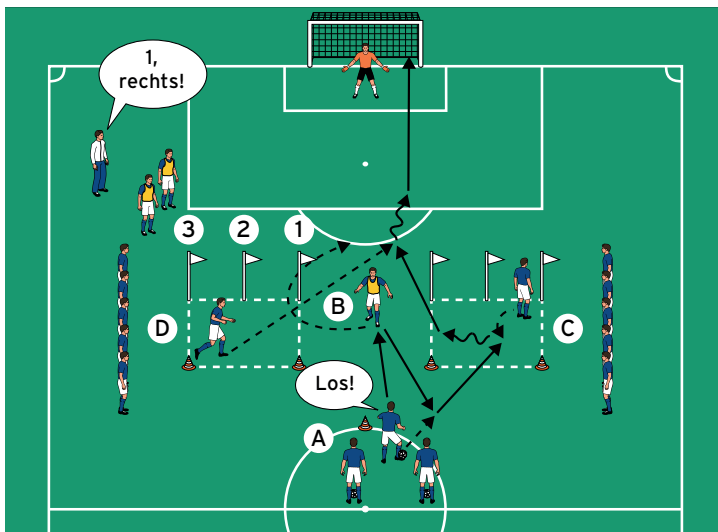
VARIATIONEN

- ▶ Von der jeweils anderen Seite üben.
- ▶ 1 Verteidiger vor dem Tor postieren. Der Angreifer muss versuchen, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger zum Abschluss zu kommen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass sich der Passempfänger im Rechteck vor der Ballkontrolle nach innen ins Feld aufdreht.
- ▶ Die Zuspiele möglichst mit der Innenseite des tornahe Fußes kontrollieren!
- ▶ Auf ein korrektes Timing zwischen dem zweiten Passgeber und dem vor das Tor startenden Angreifer achten.

THEMA: EINE GUTE AN- UND MITNAHME ALS BASIS FÜR DAS KOMBINATIONSSPIEL



HAUPTTEIL 2:

BALLKONTROLLE IN TORNÄHE II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Zusätzlich auf dem Halbkreis vor dem Tor 1 weiteres Positionshütchen aufstellen.
- ▶ Die Stangen durchnummerieren.

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der das Zuspiel direkt zurückprallen lässt.
- ▶ Anschließend ruft A laut den Spieler C auf, der sich daraufhin zum Passgeber umdreht und dem Zuspiel entgegenstartet.
- ▶ C passt auf den vor das Tor startenden D.
- ▶ Der Trainer ruft eine Stange auf, die der "Wandspieler" B umlaufen muss.
- ▶ Anschließend wird B Verteidiger und versucht, D am Torabschluss zu hindern.

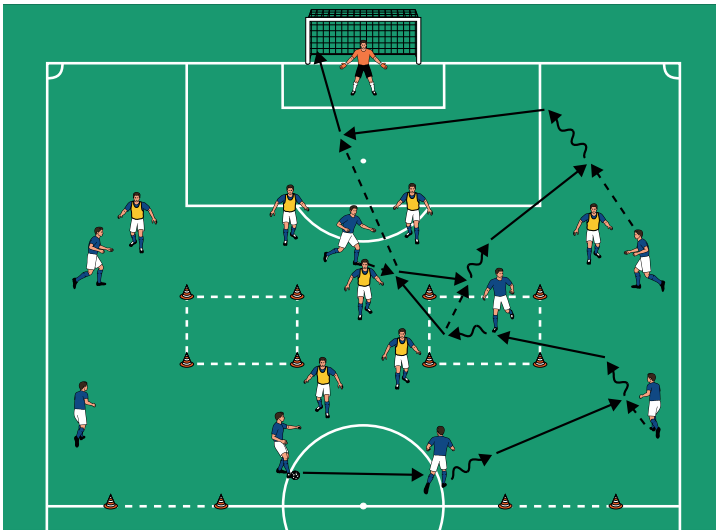
VARIATIONEN

- ▶ Über die jeweils andere Seite spielen.
- ▶ Die Angreifer dürfen im Zentrum alternativ versuchen, den Torhüter im Alleingang auszuspielen.
- ▶ Der Passgeber gibt durch Zuruf die Stange vor, die der Verteidiger umlaufen muss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf präzise Flachpässe in den Fuß der Mitspieler achten.
- ▶ Auf ein korrektes Timing des gesamten Übungsablaufes achten.

THEMA: EINE GUTE AN- UND MITNAHME ALS BASIS FÜR DAS KOMBINATIONSSPIEL



SCHLUSSTEIL:

**8 GEGEN 7 PLUS TORHÜTER
MIT KONTROLL-ZONEN**

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Die Stangen entfernen.
- ▶ Auf der Mittellinie zusätzlich 2 Hütchentore markieren.
- ▶ 2 Teams einteilen.
- ▶ 1 Mannschaft stellt 1 Torhüter.

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 7 auf das Tor mit Torhüter und auf die beiden Hütchentore.
- ▶ Die beiden Rechtecke vor dem Strafraum dürfen von den Verteidigern nicht betreten werden.

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Zum Schluss die Kontroll-Zonen entfernen und frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Dadurch, dass die Tabuzonen von Verteidigern nicht betreten werden dürfen, können die Angreifer sie ungestört für eine konzentrierte Ballkontrolle nutzen.
- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel einfordern!