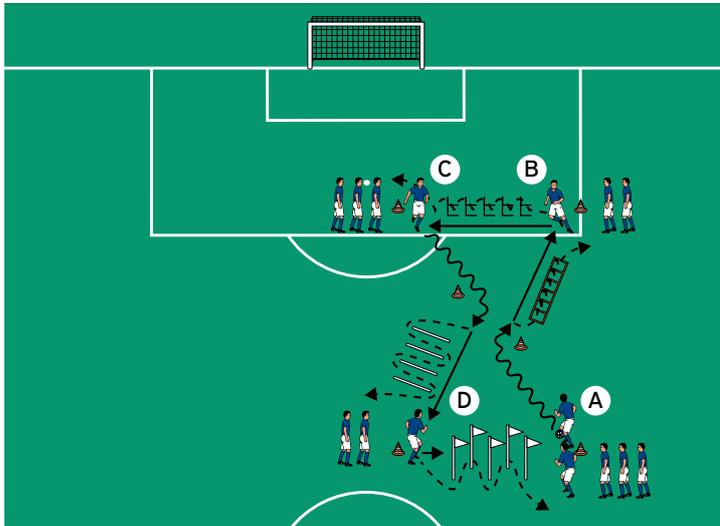


THEMA: GUT GETIMTES KOMBINATIONSSPIEL DURCH DAS ZENTRUM



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND PASSEN MIT KOORDINATIVEN ELEMENTEN

ORGANISATION

- ▶ Einen 25 x 15 Meter großen Parcours mit Positionshütchen und Geschicklichkeitsstationen errichten
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A dribbelt um das erste Wendehütchen und passt zu B.
- ▶ Anschließend durchläuft er die Koordinationsleiter.
- ▶ B passt zu C und überspringt die Minihürden.
- ▶ C dribbelt um das andere Wendehütchen und passt zu D.
- ▶ Danach läuft er durch die Stangen.
- ▶ D passt zurück zum jeweils nächsten Spieler bei A und läuft dann im Slalom um die Stangen.
- ▶ Der nächste Spieler bei A startet den Ablauf erneut usw.
- ▶ Alle Passgeber rücken nach ihrer Geschicklichkeitsaufgabe im Gegenuhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position weiter und stellen sich dort wieder an.

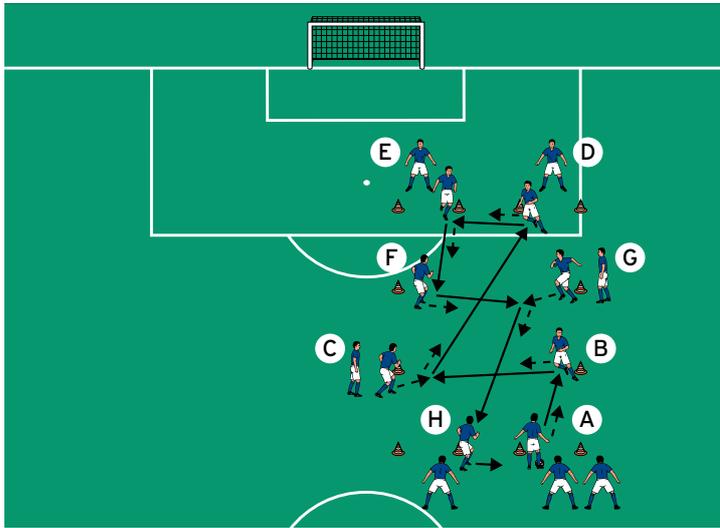
VARIATIONEN

- ▶ Die Minihürden sowie die liegenden und stehenden Stangen umdribbeln und erst dann zur nächsten Station passen.
- ▶ Die Geschicklichkeitsaufgaben in der Koordinationsleiter variieren (z. B. ein-/beidbeinig hüpfen, 2 oder 3 Kontakte in jedem Zwischenraum usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler die Geschicklichkeitsaufgaben im Anschluss an die Zuspiele zur jeweils nächsten Position konzentriert und korrekt durchführen.
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.

THEMA: GUT GETIMTES KOMBINATIONSSPIEL DURCH DAS ZENTRUM



AUFWÄRMEN 2:

PASSKOMBINATION

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Geschicklichkeitsstationen entfernen
- ▶ Auf den Seitenlinien je 2 weitere Hütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der auf den entgegenkommenden C spielt.
- ▶ C leitet weiter auf D, der zu E passt.
- ▶ E spielt zu F, der zum entgegenstartenden G passt.
- ▶ G spielt zu H, der zum jeweils nächsten Spieler bei A passt usw.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

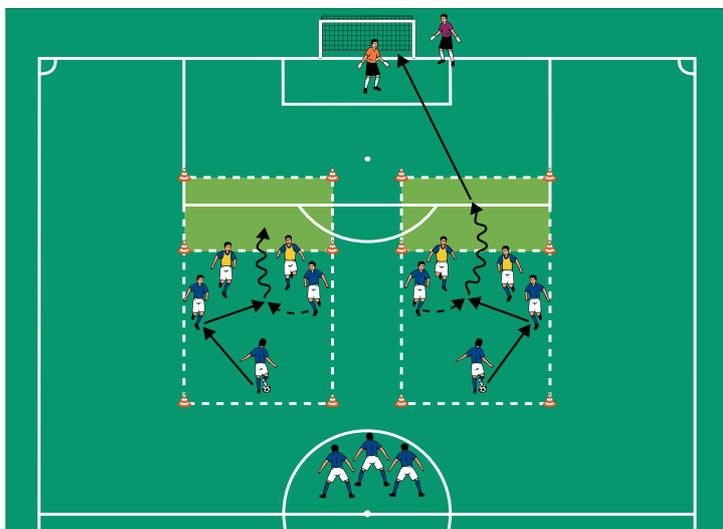
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball.
- ▶ A und E dribbeln zu B bzw. F und übergeben dort die Bälle.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stramme und präzise Zuspiele fordern.
- ▶ In den Fuß der Mitspieler passen.
- ▶ Darauf achten, dass die Passempfänger den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.

THEMA: GUT GETIMTES KOMBINATIONSSPIEL DURCH DAS ZENTRUM



HAUPTTEIL 1:

3-GEGEN-2-ÜBERZAHLSPIEL IN EINE ZIELZONE

ORGANISATION

- ▶ An der Strafraumgrenze vor einem Tor mit Torhüter zwei 25 x 15 Meter große Felder nebeneinander markieren
- ▶ In beiden Feldern je eine 8 Meter tiefe Zielzone markieren
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen und jeweils in den Feldern postieren
- ▶ 1 Angreifer-Team pausiert außerhalb

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 2 in den Feldern mit dem Ziel, einen Pass auf einen in die Zielzone startenden Mitspieler zu spielen.
- ▶ Gelingt dies, so darf der Passempfänger das Zuspiel in Richtung Tor mitnehmen und auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, über die gegenüberliegende Grundlinie zu dribbeln.
- ▶ Nach jedem Durchgang wechseln die Angreifer im Gegenurzeigersinn weiter.

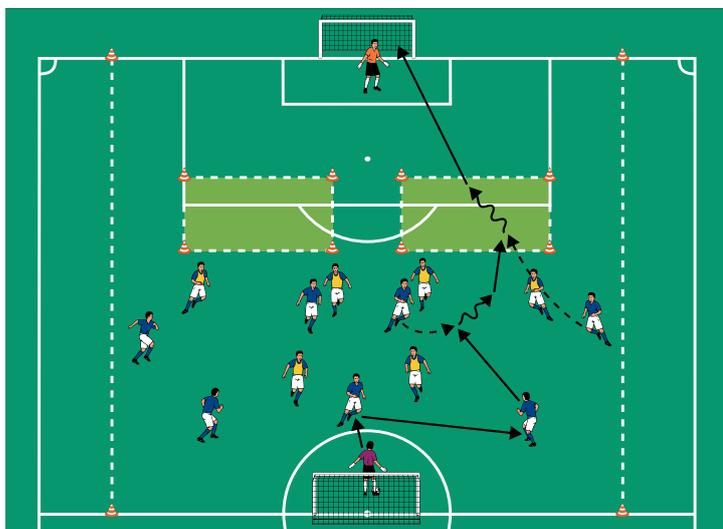
VARIATIONEN

- ▶ Das Feld verkleinern und im 2 gegen 1 spielen.
- ▶ Im 3 gegen 3 in Gleichzahl spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In beiden Feldern abwechselnd spielen.
- ▶ Mit Abseits spielen!
- ▶ Die Angreifer sollen die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Zielstrebig in die Zielzone kombinieren.
- ▶ Präzise Torabschlüsse fordern.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: GUT GETIMTES KOMBINATIONSSPIEL DURCH DAS ZENTRUM



HAUPTTEIL 2:

ZIELZONEN-SPIEL IM 7 GEGEN 6 I

ORGANISATION

- ▶ Ein 55 x 50 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ An der Strafraumgrenze zwei 8 x 15 Meter große Zielzonen nebeneinander errichten
- ▶ 7 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Das Überzahl-Team kann erst nach einem Pass in eine der Zielzonen auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Bei Ballgewinn der Verteidiger kontern diese sofort auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Jeder Angriff wird vom Torhüter der Überzahl-Mannschaft aus gestartet.

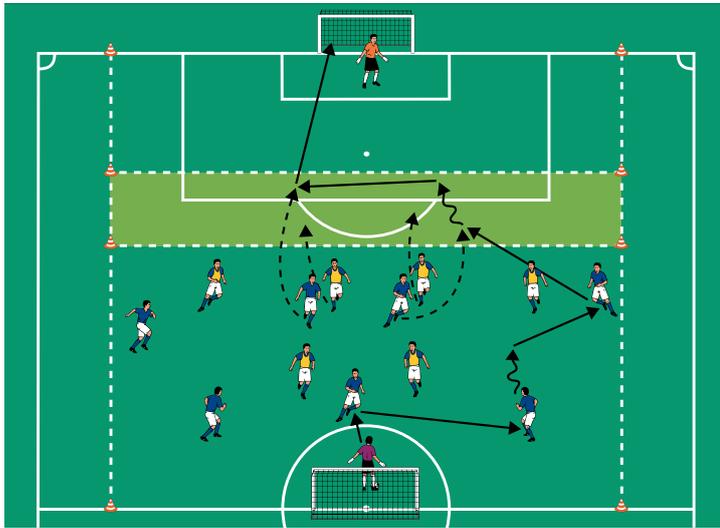
VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Pass in eine der Zielzonen dürfen alle Spieler vor das Tor nachrücken.
- ▶ Die Feldbreite variieren (auf Strafraumbreite verkleinern oder auf ganze Breite vergrößern).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen!
- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- ▶ Auf ein getimtes Entgegenstarten der Angreifer achten.

THEMA: GUT GETIMTES KOMBINATIONSSPIEL DURCH DAS ZENTRUM



SCHLUSSTEIL:

ZIELZONEN-SPIEL IM 7 GEGEN 6 II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Eine 8 x 55 Meter große Zielzone markieren

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt steht den Angreifern die Zielzone, in die vor einem Torabschluss gespielt werden muss, auf der gesamten Breite des Feldes zur Verfügung.
- ▶ Die Verteidiger dürfen nun aber vor das eigene Tor nachrücken.
- ▶ Bei Ballgewinn der Verteidiger kontern diese auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Pass in die Zielzone dürfen nur 1 weiterer Angreifer und 1 Verteidiger nachrücken.
- ▶ Das Überzahl-Team darf mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die Zielzone entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Angreifer bei Ballbesitz die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Nach einem Steilpass in die Tiefe mit Tempo in die Zielzone starten.
- ▶ Mit Abseits spielen!