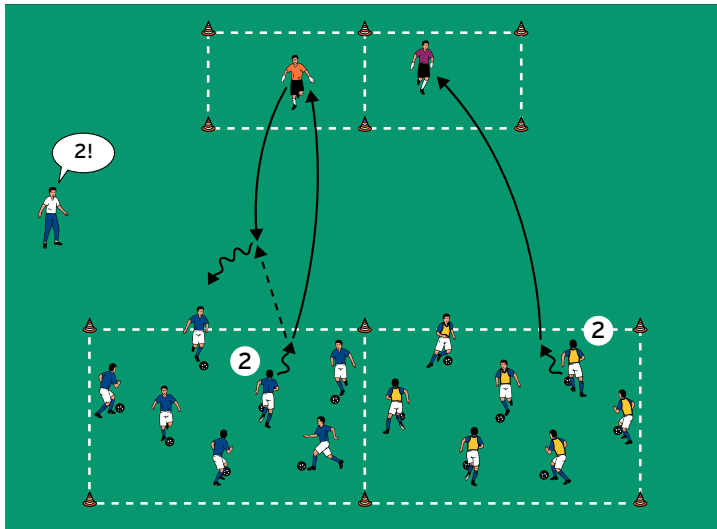


THEMA: SCHNELL DEN BALL EROBERN



AUFWÄRMEN 1:

ZIELFELDER I

ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzend je 2 große und 2 kleine Felder errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- ▶ Jede Gruppe stellt 1 Torhüter
- ▶ Diese postieren sich in den kleinen Feldern
- ▶ Alle übrigen Spieler stellen sich in den großen Feldern auf
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln in den Feldern frei umher.
- ▶ Der Trainer ruft laut eine Zahl auf, und die aufgerufenen Spieler spielen einen Flugball zum eigenen Torhüter im kleinen Feld.
- ▶ Anschließend fordern sie den Zuwurf des Balles durch die Torhüter außerhalb des Feldes, kontrollieren die Zuspiele und dribbeln in die Felder zurück.
- ▶ Anschließend ruft der Trainer die jeweils nächste Zahl auf usw.

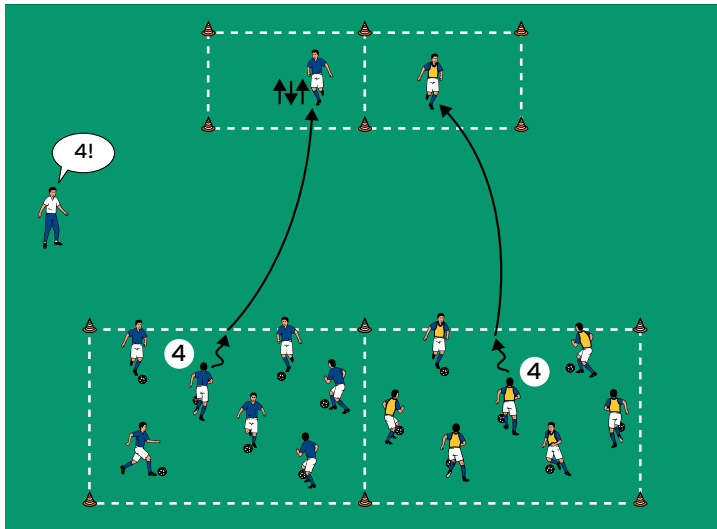
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen in den Feldern verschiedene Dribbelaufgaben erfüllen (z. B. nur mit rechts/links dribbeln, den Ball zwischen den Innenseiten pendeln lassen, mit der Sohle ziehen usw.).
- ▶ Auf dem Rückweg in die Felder müssen die Spieler eine Finte ins Dribbling einbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen die hohen Zuspiele auf die Torhüter so timen, dass diese die Flugbälle in den Feldern fangen können.
- ▶ Die Abwürfe der Torhüter sollen möglichst halbhoch erfolgen.
- ▶ Mit dieser Aufgabe lassen sich spielspezifische Torhüterbewegungen in das Aufwärmen integrieren.

THEMA: SCHNELL DEN BALL EROBERN



AUFWÄRMEN 2:

ZIELFELDER II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Je 1 Spieler bestimmen, der sich im kleinen Feld aufstellt
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Auf das Trainerkommando spielen die aufgerufenen Spieler einen Flugball ins Feld.
- ▶ Die Spieler dort kontrollieren die Zuspiele und jonglieren den Ball 10-mal.
- ▶ Der Spieler, der zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

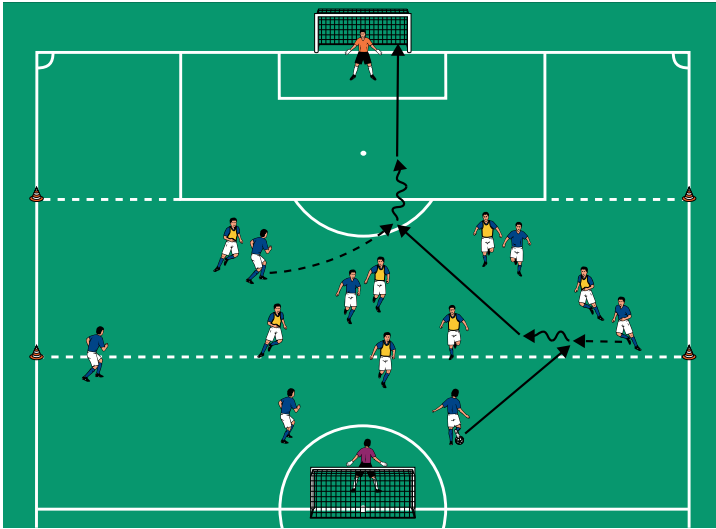
VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Jonglierkontakte variieren.
- ▶ Der Ball darf beim Jonglieren einmal den Boden berühren.
- ▶ Rechts/links im Wechsel jonglieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeder Aktion wechselt der Passgeber ins kleine Feld, und sein Mitspieler dribbelt zurück ins große Feld.
- ▶ Auf ein möglichst hohes Tempo achten, um auch eine gesteigerte Intensität zum Ende des Aufwärmens zu gewährleisten.
- ▶ Der Team-Wettbewerb sollte diesbezüglich eine gute Motivation sein.

THEMA: SCHNELL DEN BALL EROBERN



HAUPTTEIL 1:

FRÜHE BALLEROBERUNG I

ORGANISATION

- ▶ In einer Spielfeldhälfte 1 Feld mit 2 Toren errichten
- ▶ 3 Zonen markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gelingt es den Ballbesitzern, in die Endzone zu dribbeln, so erhalten sie 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Dazu ergibt jeder erzielte Treffer 2 Punkte für die Teamwertung.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, sofort die Aufgaben tauschen.

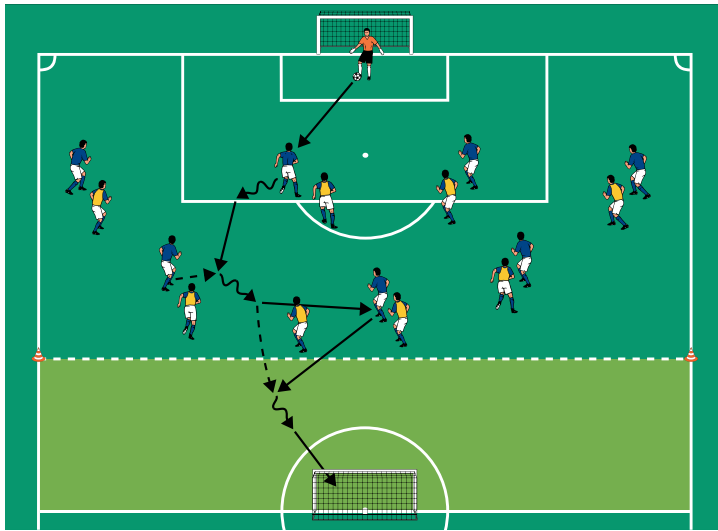
VARIATIONEN

- ▶ Nur eine Mannschaft erhält die Möglichkeit, mit Dribblings in die Endzone Zusatzpunkte zu erzielen. Die jeweils andere agiert als reine Kontermannschaft.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen mit mindestens 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Spiel läuft weitestgehend frei ab.
- ▶ Da auch durch Dribblings in die Endzone Punkte erzielt werden können, sollen die Verteidiger die gegnerischen Ballbesitzer möglichst frühzeitig unter Druck setzen.
- ▶ Hierzu gezielt Überzahl in Ballnähe schaffen!

THEMA: SCHNELL DEN BALL EROBERN



HAUPTTEIL 2:

FRÜHE BALLEROBERUNG II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- ▶ Eine Endzone entfernen
- ▶ 1 Angreifer- und 1 Verteidiger-Team bestimmen
- ▶ Die Angreifer stellen 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter der Angreifer eröffnet.
- ▶ Die Angreifer spielen im 7 gegen 8 auf das leere Tor auf der Mittellinie.
- ▶ Gültige Treffer können jedoch nur aus der Endzone erzielt werden.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

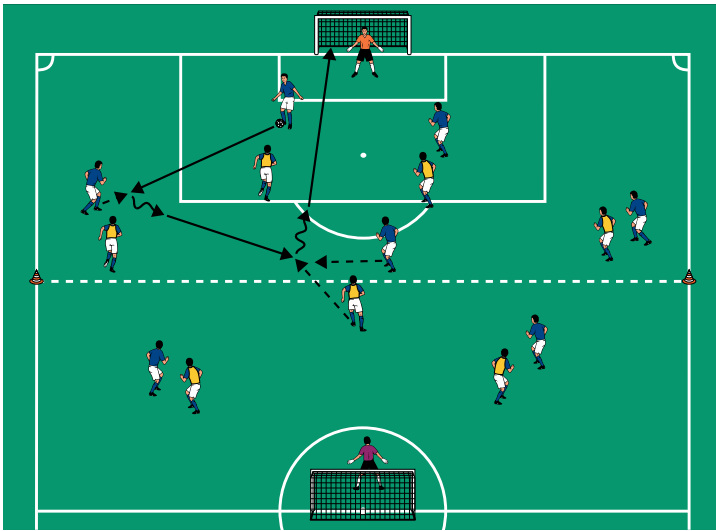
VARIATIONEN

- ▶ Kontertole der Verteidiger zählen doppelt.
- ▶ Die Angreifer müssen in die Endzone dribbeln, um gültige Treffer zu erzielen.
- ▶ Die Angreifer können von überall gültige Treffer erzielen. Tore aus der Endzone zählen jedoch doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Torhüter der Verteidiger spielt jeweils im Feld mit.
- ▶ Die Verteidiger sollen die Ballbesitzer sofort entschlossen in Überzahl attackieren, um möglichst alle Abspielmöglichkeiten zuzustellen.
- ▶ Nach jedem Durchgang wechseln die Mannschaften die Aufgaben.

THEMA: SCHNELL DEN BALL EROBERN



SCHLUSSTEIL:

EROWERUNGS-BELOHNUNG

ORGANISATION

- ▶ Das Feld weiter verwenden
- ▶ Die Teams beibehalten
- ▶ Anstelle der Endzone die Mittellinie markieren

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball bereits in der gegnerischen Hälfte zu erobern und im Anschluss einen Treffer zu erzielen, so zählt dieser Treffer doppelt.

VARIATIONEN

- ▶ Es bekommt jeweils nur eine Mannschaft für je 2 Minuten die Gelegenheit, Zusatzpunkte zu erzielen.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auch im Schlussteil wird der Schwerpunkt der Trainingseinheit, die schnelle Balleroberung, aufgegriffen.
- ▶ Da die Spiele im Hauptteil sehr intensiv waren, kann der Trainer jedoch durchaus auch freie Spielphasen einbauen.