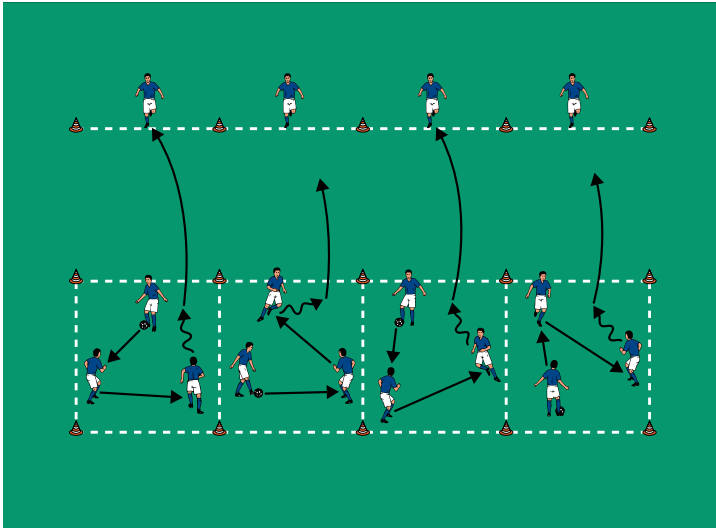


THEMA: SICHER AN- UND MITNEHMEN



AUFWÄRMEN 1:

SCHNELLE BALLKONTROLLE

ORGANISATION

- ▶ 4 nebeneinander liegende Felder markieren
- ▶ Vor jedem Feld 1 Hütchenlinie markieren
- ▶ 4 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Je 3 Spieler mit 1 Ball im Feld und 1 Spieler an der Hütchenlinie aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Feld passen sich mit mindestens 2 Kontakten zu, so dass jeder Spieler einmal den Ball erhält.
- ▶ Der letzte Passempfänger spielt zum Spieler an der Hütchenlinie, der das Zuspiel kontrolliert und zurück ins Feld passt.

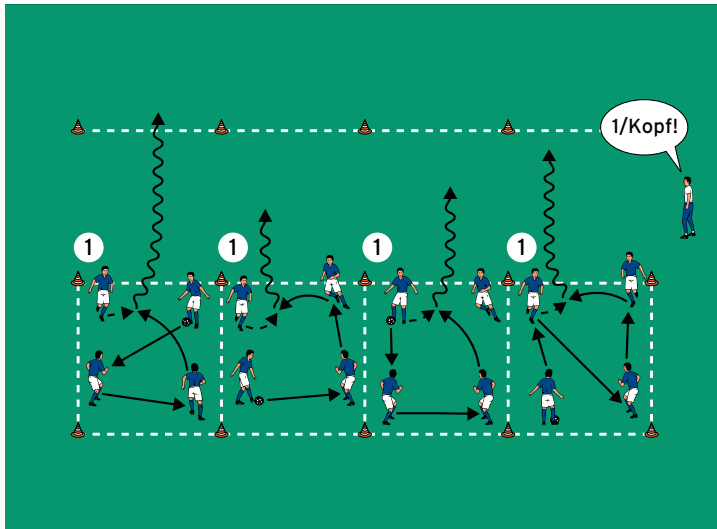
VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der Ballkontakte variieren.
- ▶ Den Spielern an den Hütchenlinien per Flugball hoch zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Eine gleichmäßige Raumaufteilung im Feld einfordern.
- ▶ Die Spieler sollen sich stets in Bewegung halten.
- ▶ Die Spieler an den Hütchenlinien nach jeweils 5 Durchgängen wechseln.

THEMA: SICHER AN- UND MITNEHMEN



AUFWÄRMEN 2:

KONTROLL-ANSAGE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren und in den Feldern aufstellen
- ▶ Pro Feld 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich im Feld frei zu.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf und gibt das Körperteil für das Zuspiel vor.
- ▶ Die Ballbesitzer passen den aufgerufenen Spielern auf das vorgegebene Körperteil.
- ▶ Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele und dribbeln über die Hütchenlinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Hütchenlinie überquert, erhält 1 Punkt für die Teamwertung.
- ▶ Welche Gruppe gewinnt zuerst 10 Punkte?

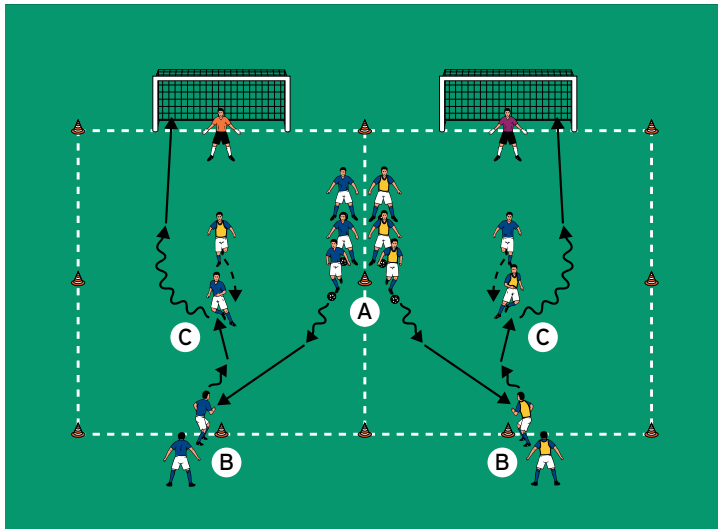
VARIATIONEN

- ▶ Beim Dribbling zur Hütchenlinie eine Finte einbauen.
- ▶ Die Spieler müssen nach Überdribbeln der Hütchenlinie einen Flugball zurück ins Feld spielen, um die Aktion zu beenden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Gruppen den Platz jeweils vollständig ausnutzen.
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.

THEMA: SICHER AN- UND MITNEHMEN



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLE ORIENTIERUNG I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 1 Tor mit Torhüter errichten
- ▶ Auf den Linien der Felder Starthütchen aufstellen
- ▶ Pro Feld 1 Verteidiger bestimmen
- ▶ Alle übrigen Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der in die Bewegung mitnimmt und zu C passt.
- ▶ C versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter.

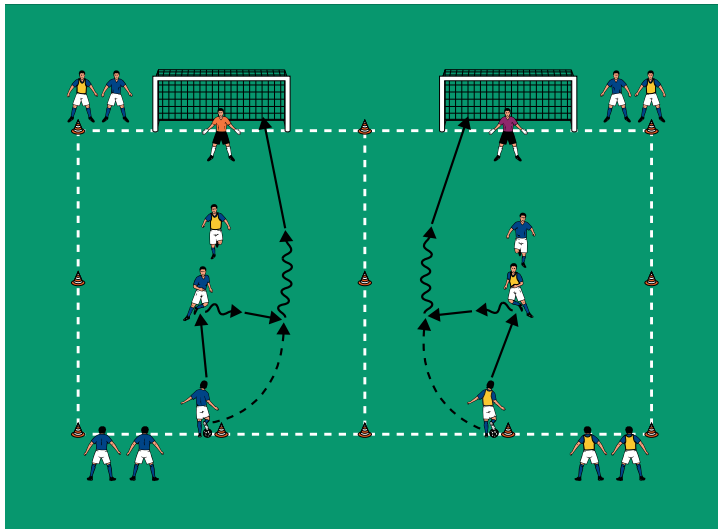
VARIATIONEN

- ▶ A startet von der Grundlinie neben dem Tor und spielt per Flugball hoch auf B.
- ▶ C muss innerhalb von 10 Sekunden auf das Tor mit Torhüter abgeschlossen haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Angreifer soll frühzeitig erkennen, zu welcher Seite das Aufdrehen möglich ist.
- ▶ Entsprechend soll sich C per Schulterblick vororientieren, um zur freien Seite mitnehmen zu können.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: SICHER AN- UND MITNEHMEN



HAUPTTEIL 2:

SCHNELLE ORIENTIERUNG II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden
- ▶ Pro Feld 2 Verteidiger bestimmen
- ▶ Je 1 Angreifer und 1 Verteiger im Feld postieren
- ▶ Die Startspieler stellen sich mit Bällen am Starthütchen auf der gegenüberliegenden Grundlinie auf

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Ballbesitzer an der Grundlinie starten mit einem Zuspiel zum Angreifer im Feld die Aktion und rücken nach.
- ▶ Die Passempfänger lassen die Zuspiele zum Torabschluss prallen.
- ▶ Die Angreifer rücken nach jeder Aktion eine Position weiter.

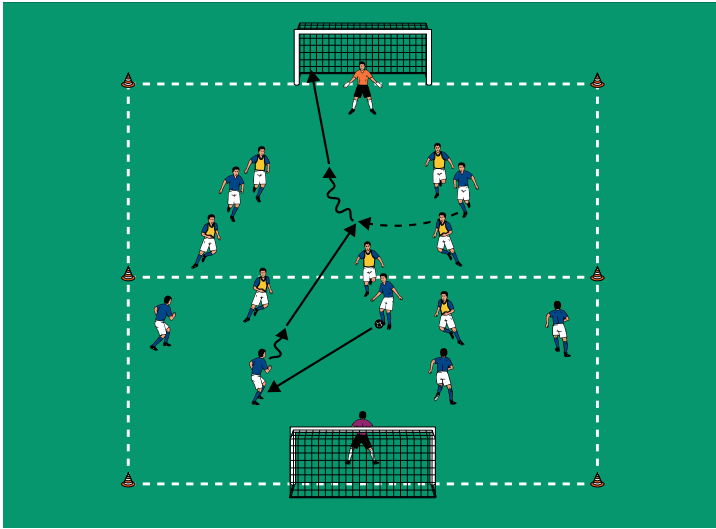
VARIATIONEN

- ▶ Die Passempfänger dürfen alternativ auch selbst zum Tor aufdrehen und abschließen.
- ▶ Treffer, die im 1 gegen 1 erzielt werden, zählen doppelt.
- ▶ Einen Wettbewerb organisieren: Die Gruppe, die zuerst 1 Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Spielern nach einer Weile die freie Wahl lassen, ob sie ablegen oder selbst zum Tor aufdrehen wollen.
- ▶ Die Angriffe zügig ausspielen und zielstrebig abschließen.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: SICHER AN- UND MITNEHMEN



SCHLUSSTEIL:

PASS-VERPFLICHTUNG

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit Mittellinie sowie 2 Toren markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen die Mittellinie überspielen, um gültige Treffer erzielen zu können.

VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer müssen mindestens 5-mal in den eigenen Reihen spielen, ehe sie in die gegnerische Hälfte passen dürfen.
- ▶ Gelingt es dem ersten Passempfänger in der gegnerischen Hälfte, sofort selbst zu treffen, so zählt dieser Treffer doppelt.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die Passvorgabe erhält das Zuspiel in die gegnerische Hälfte eine besondere Aufmerksamkeit.
- ▶ Der Empfänger des Zuspiels muss sich schnell orientieren und prüfen, ob er sofort aufdrehen kann oder ob er den Ball zunächst sichern muss.
- ▶ Zielstrebig abschließen!