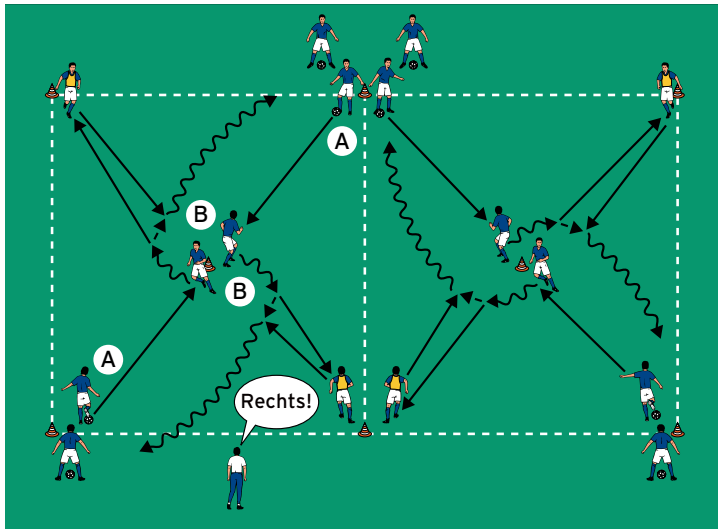


THEMA: DEN BALL SICHER VERARBEITEN



AUFWÄRMEN 1:

DOPPELTE BALLVERARBEITUNG

ORGANISATION

- ▶ 2 aneinanderliegende Felder errichten
- ▶ Mittig der Felder jeweils 1 Hütchen platzieren
- ▶ 2 Gruppen bilden und innerhalb dieser jeweils 2 Anspieler benennen
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung den Positionen zuordnen
- ▶ Position A mit Bällen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer gibt vor jedem Durchgang eine Richtung vor.
- ▶ A passt zu B, der in die vorgegebene Richtung an- und mitnimmt und zum Anspieler spielt.
- ▶ Der Anspieler lässt auf B klatschen, der anschließend aus dem Feld dribbelt und sich bei der nächsten Startposition anstellt.

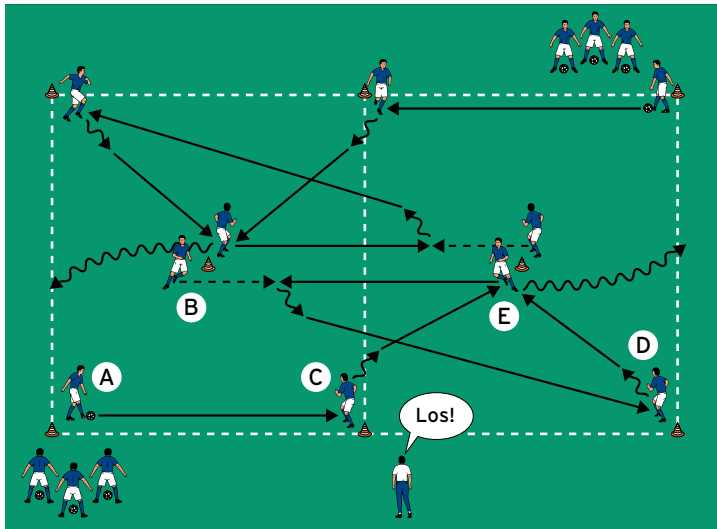
VARIATIONEN

- ▶ B muss mit 3 Kontakten zum Anspieler passen.
- ▶ B muss eine frei wählbare Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Der Trainer gibt erst mit dem ersten Pass die Richtung vor.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aktionen laufen in beiden Feldern gleichzeitig ab.
- ▶ Die Anspieler regelmäßig wechseln.

THEMA: DEN BALL SICHER VERARBEITEN



AUFWÄRMEN 2:

ANNAHME-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung den Positionen zuordnen
- ▶ Position A mit Bällen

ABLAUF

- ▶ Auf Kommando des Trainers passt A zu C.
- ▶ Dieser nimmt das Zuspiel an und mit und passt zu E.
- ▶ E leitet weiter zu B, der nach einem kurzen Dribbling zu D spielt.
- ▶ D passt zu E, der aus dem Feld dribbelt und sich anschließend am anderen Starthütchen anstellt.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter.

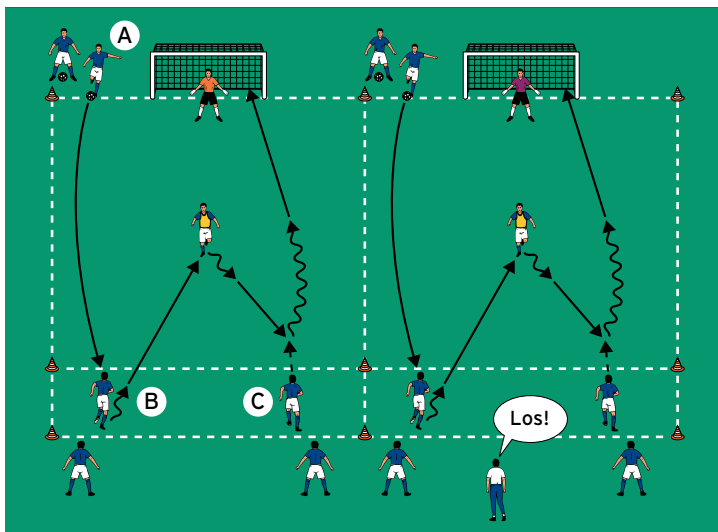
VARIATIONEN

- ▶ Mit mindesten 2 Kontakten spielen.
- ▶ E muss eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ A und B spielen jeweils einen Flugball.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die An- und Mitnahme im höchstmöglichen Tempo erfolgt.
- ▶ Die Zuspiele stets in einer offenen Grundposition erwarten, um eine flüssige Spielfortsetzung zu ermöglichen.

THEMA: DEN BALL SICHER VERARBEITEN



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLE BALLVERARBEITUNG I

ORGANISATION

- ▶ 2 aneinanderliegende Felder mit jeweils 1 Tor errichten
- ▶ An den gegenüberliegenden Grundlinien jeweils 1 Zone markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils 1 Feld zuteilen
- ▶ Pro Feld 1 Anspieler benennen
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung den Positionen zuordnen
- ▶ Position A mit Bällen

ABLAUF

- ▶ Auf Kommando des Trainers spielt A einen Flugball zu B.
- ▶ B nimmt das Zuspiel an und mit, dribbelt aus der Zone und passt zum Anspieler.
- ▶ Dieser spielt mit 2 Kontakten flach zu C.
- ▶ C nimmt den Ball in die Bewegung mit und schließt nach einem Dribbling auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter.

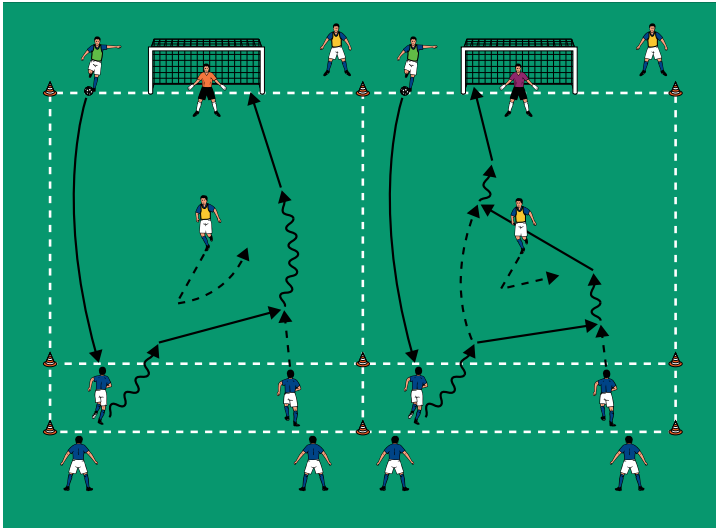
VARIATIONEN

- ▶ C muss vor dem Torschuss eine frei wählbare Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Wettbewerb I: Welche Gruppe erzielt zuerst 1 Treffer?
- ▶ Wettbewerb II: Welche Gruppe erzielt 6 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In dieser Übungsform steht die An- und Mitnahme unterschiedlicher Zuspiele im Mittelpunkt.
- ▶ Gegebenenfalls eine Schusslinie markieren, aber der die Angreifer spätestens schießen müssen.
- ▶ Die Anspieler regelmäßig tauschen.

THEMA: DEN BALL SICHER VERARBEITEN



HAUPTTEIL 2:

SCHNELLE BALLVERARBEITUNG II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Gruppen bilden und innerhalb dieser jeweils 1 Anspieler sowie Angreifer und Verteidiger benennen
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung den Positionen zuordnen
- ▶ Der Anspieler hat Bälle

ABLAUF

- ▶ Der Anspieler spielt einen Flugball zu einem der beiden Angreifer.
- ▶ Dieser nimmt das Zuspiel an und mit und dribbelt aus der Zone.
- ▶ Anschließend versucht er, im Zusammenspiel mit seinem Mitspieler im 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

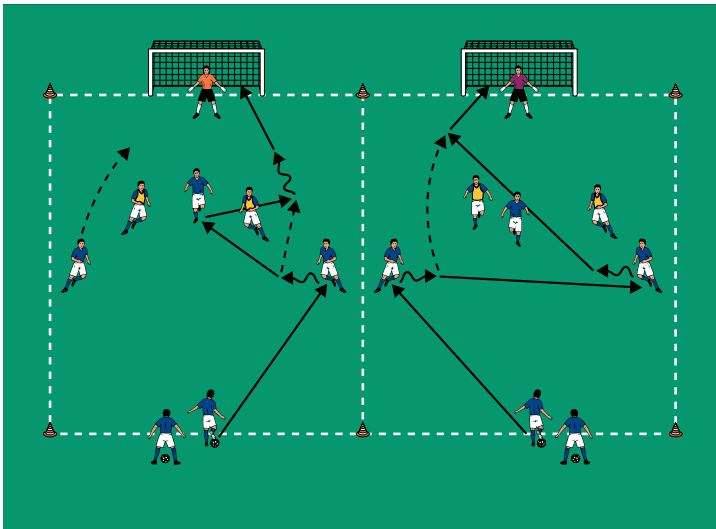
VARIATIONEN

- ▶ Den Angriff zeitlich begrenzen.
- ▶ Wettbewerb: Welche Gruppe erzielt zuerst 1 Treffer?
- ▶ Der Anspieler rückt zum 2 gegen 2 ins Feld nach.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit dem Dribbling ins Feld den Verteidiger bestmöglich binden.
- ▶ Ein Zuspiel mit dem ersten Kontakt so in Richtung Tor mitnehmen, dass man ohne Gegnerdruck auf das Tor abschließen kann.
- ▶ Die Angriffe zielstrebig ausspielen!

THEMA: DEN BALL SICHER VERARBEITEN



SCHLUSSTEIL:

3 PLUS 1 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ Die "rote" Zone entfernen
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- ▶ Jeweils 2 Verteidiger benennen
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung den Feldern zuteilen

ABLAUF

- ▶ Der erste Angreifer an der Grundlinie passt zu einem Mitspieler im Feld.
- ▶ Die Angreifer im Feld versuchen, im 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Dabei können sie den Anspieler jederzeit ins Spiel mit einbeziehen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Angriffsteam erzielt in 3 Minuten die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Das erste Zuspiel muss hoch bzw. halbhoch erfolgen.
- ▶ Die Spieler müssen die Aktion mit maximal 4 Pässen abschließen.
- ▶ Einen weiteren Verteidiger benennen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Anspieler darf nur auf der Linie agieren.
- ▶ Nach jedem Durchgang neue Verteidiger benennen.
- ▶ Die Spieler müssen die Zuspiele schnell und sicher verarbeiten, um die Überzahlsituation auszuspielen zu können.