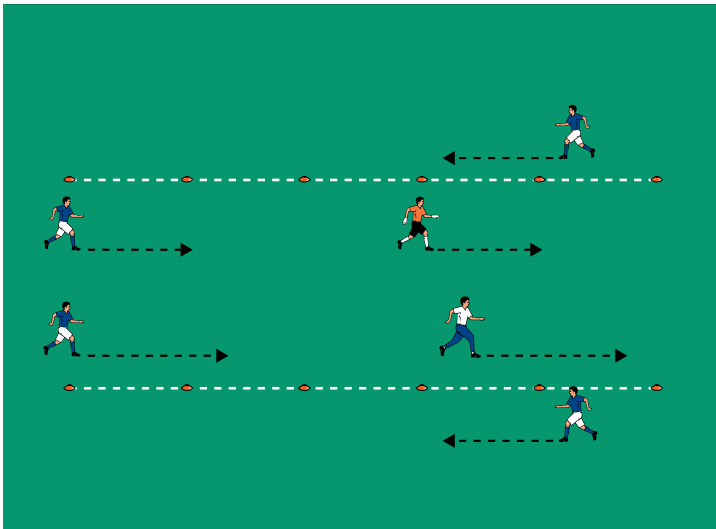


THEMA: SPIELAUFBAU



AUFWÄRMEN 1:

AKTIVIERUNG NACH FIFA 11+

ORGANISATION

- ▶ 6 Hütchen im Abstand von 6 Metern in 2 parallelen Linien aufstellen
- ▶ Die Spieler und Trainer in 2er-Gruppen einteilen

ABLAUF

- ▶ 2 Spieler starten gleichzeitig an der ersten Markierung und laufen gemeinsam zur letzten Markierung.
- ▶ Dabei absolvieren sie verschiedene Übungen.
 - 'Geradeaus': Die Spieler laufen gemeinsam zur letzten Markierung.
 - 'Hüftdrehung nach außen': Zur ersten Markierung laufen, dort stehen bleiben, Knie nach vorne anheben, zur Seite führen und Bein absetzen. Bei der nächsten Markierung mit dem anderen Bein usw.
 - 'Hüftdrehung nach innen': Wie zuvor, das Knie jedoch seitlich anheben und nach innen führen.
 - 'Vor und zurück sprinten': Zur zweiten Markierung sprinten und rückwärts zur ersten Markierung zurück. Dann wieder zwei Markierungen vor, eine zurück usw.
 - 'Sprünge nach oben': Hüftbreit stehen, Hände in die Hüfte stemmen. Hüfte und Knie langsam beugen (Knie bilden rechten Winkel), 2 Sekunden halten und so hoch wie möglich springen.
 - 'Sprünge zur Seite': Auf einem Bein stehen, Oberkörper in der Hüfte leicht nach vorne neigen, Knie und Hüfte leicht beugen. Vom Standbein 1 Meter seitwärts auf das andere Bein springen und jeweils das Gleichgewicht kurz halten.
- ▶ Anschließend außen zurücklaufen.
- ▶ Je 2 Durchgänge durchlaufen.

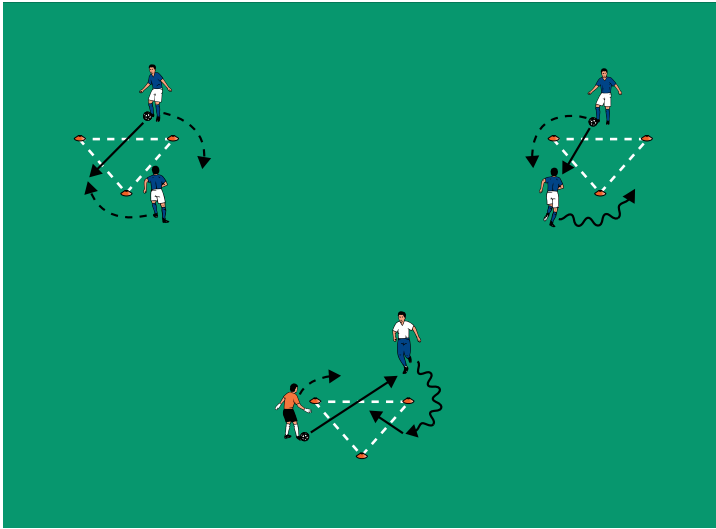
VARIATION

- ▶ Die Lauf- und Sprungübungen variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Innen an den Markierungen hin- und außen zurücklaufen.
- ▶ Tempo auf dem Rückweg je nach Aufwärmstatus langsam steigern.
- ▶ Bei der Landung nach dem Sprung stets weich auf den Vorderfüßen landen und die Hüfte sowie das Knie leicht gebeugt halten.

THEMA: SPIELAUFBAU



AUFWÄRMEN 2:

BALLKONTROLLE-BATTLE

ORGANISATION

- ▶ 3 Hütchendreiecke errichten (Seitenlänge: 1,50 Meter)
- ▶ Die Spieler und Trainer in 2er-Gruppen einteilen
- ▶ Die Duos mit Bällen gleichmäßig an den Dreiecken verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Ballbesitzer passt durch das Dreieck.
- ▶ Der Passempfänger nimmt zu einer anderen Dreiecksseite an und mit und passt durch das Hütchendreieck usw.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Ein Spieler erhält 1 Punkt, wenn der Gegner gegen ein Hütchen passt oder nicht über eine neue Dreiecksseite spielt. Welcher Spieler sammelt die meisten Punkte?
- ▶ Die Spielzeit beträgt jeweils 30 - 45 Sekunden.

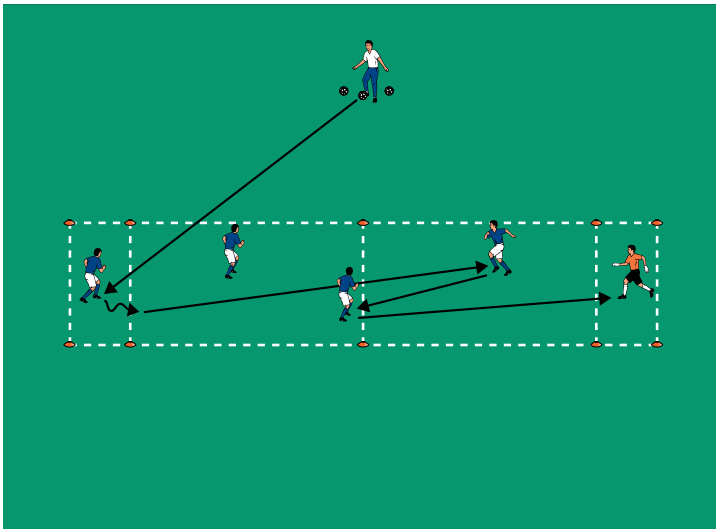
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb II: 'Jeder gegen Jeden', sprich 5 Durchgänge. Pro Sieg gibt es 3 Punkte, für ein Unentschieden 1 Punkt. Welcher Spieler sammelt die meisten Punkte?
- ▶ Mit 2 Kontakten agieren.
- ▶ Erleichtern: Den Ablauf durch Zuwerfen festigen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Paarungen nach jedem Durchgang wechseln.
- ▶ Bei Punktgleichheit den Sieger durch 'Schnick-Schnack-Schnuck' ermitteln.
- ▶ Mit dem ersten Kontakt bereits in die Spielrichtung an- und mitnehmen, um einen guten Passwinkel für die Folgeaktion zu erspielen.
- ▶ Die Fußspitze zeigt bei der Ballkontrolle nach oben.

THEMA: SPIELAUFBAU



HAUPTTEIL 1:

STEIL-KLATSCH IM ZENTRUM

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld mit 2 Endzonen errichten
- ▶ Eine Mittellinie markieren
- ▶ Die Spieler gleichmäßig in den Zonen verteilen, wobei der Torwart eine Endzone besetzt
- ▶ Als Trainer mit Bällen außerhalb des Feldes auf Höhe der Mittellinie positionieren

ABLAUF

- ▶ Mit dem 'Steil-Klatsch'-Prinzip von Endzone zu Endzone passen.
- ▶ Der Trainer passt zu einem Spieler in einer Endzone, der in die nächste Zone an- und mitnimmt und zu einem Spieler in dieser oder der nächsten Zone passt.
- ▶ Der Passempfänger lässt zu einem weiteren Mitspieler klatschen, der anschließend zum Spieler in die nächste Endzone passt.
- ▶ Den Ablauf in einer Endlosform absolvieren.
- ▶ Der Torwart verbleibt in seiner Endzone.
- ▶ Die andere Endzone nach dem Bespielen stets neu besetzen.

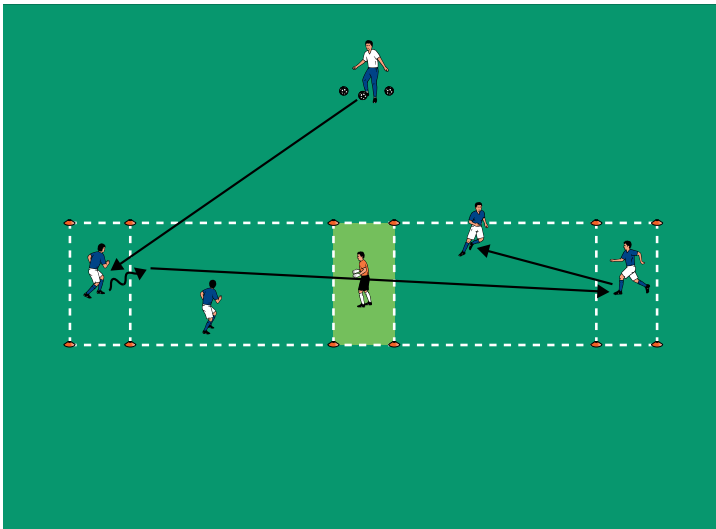
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen spielen.
- ▶ Der Torwart wechselt ebenfalls die Zonen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nur Flachpässe spielen.
- ▶ Den Kopf oben halten und Blickkontakt zum Passempfänger suchen.
- ▶ Möglichst 4 Ebenen bzw. Linien besetzen und stets die tiefstmögliche Anspielstation, abgesehen vom Endzonen-Spieler, anspielen.
- ▶ So präzise wie möglich, so scharf wie nötig passen!
- ▶ Mit dem ersten Ballkontakt klatschen lassen.

THEMA: SPIELAUFBAU



HAUPTTEIL 2:

STEIL-KLATSCH IM ZENTRUM MIT STÖRSPIELER

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Mittellinie durch eine weitere Zone ersetzen
- ▶ Die Spieler gleichmäßig in den Zonen verteilen, wobei der Torhüter die mittlere Zone besetzt
- ▶ Der Torhüter agiert als Störspieler
- ▶ Als Trainer mit Bällen außerhalb des Feldes auf Höhe der Mittellinie positionieren

ABLAUF

- ▶ Von Endzone zu Endzone passen.
- ▶ Der Trainer passt zu einem Spieler in einer Endzone, der in die nächste Zone an- und mitnimmt.
- ▶ Anschließend passt er durch die Mittelzone zu einem Spieler dahinter, der wiederum zu einem Spieler in der vorherigen Zone klatschen lässt. Der Passempfänger spielt in die Endzone gegenüber.
- ▶ Alternativ nach der An- und Mitnahme sofort in die gegenüberliegende Endzone passen, wo der Passempfänger direkt zum Mitspieler klatschen lässt oder nach der Annahme 3-mal den Ball hochhält.
- ▶ Erobert der Störspieler den Ball, so passt er zum Trainer zurück.
- ▶ Die Spielzeit beträgt 90 Sekunden.

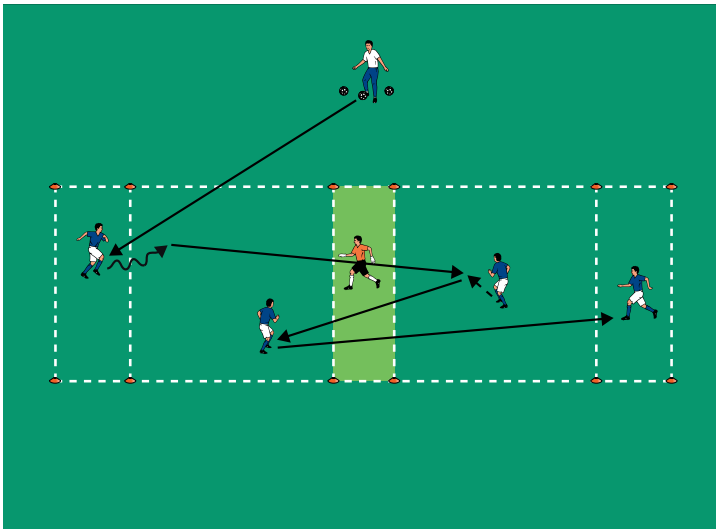
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Jeder Spieler agiert für 1 Durchgang als Störspieler. Chip-Pässe in die Endzone zählen 1-fach, alle anderen 2-fach. Welcher Störspieler lässt die wenigsten Punkte zu?
- ▶ Nach 2 Balleroberungen die mittlere Zone neu besetzen.
- ▶ Nur Flachpässe erlauben.
- ▶ Die Feldbreite variieren und damit den Schwierigkeitsgrad flexibel anpassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler dürfen sowohl Flach- als auch Chip-Pässe spielen.
- ▶ Den Raum so tief wie möglich und so breit wie nötig aufteilen!
- ▶ Den Ball stets in Bewegung halten und so freie Passfenster öffnen.

THEMA: SPIELAUFBAU



SCHLUSSTEIL:

4 GEGEN TORWART

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ Das Feld in der Breite und Länge vergrößern
- ▶ Der Torhüter darf seine Hände nutzen

ABLAUF

- ▶ Von Endzone zu Endzone passen.
- ▶ Der Trainer passt zu einem Spieler in einer Endzone, der in die nächste Zone an- und mitnimmt.
- ▶ Anschließend passt er durch die Mittelzone zu einem Spieler dahinter, der wiederum zu einem Spieler in der vorherigen Zone klatschen lässt. Der Passempfänger spielt in die Endzone gegenüber.
- ▶ Alternativ nach der An- und Mitnahme sofort in die gegenüberliegende Endzone passen, wo der Passempfänger direkt zum Mitspieler klatschen lässt oder nach einer Annahme 3-mal den Ball hochhält.
- ▶ Erobert der Torhüter den Ball, so passt er zum Trainer zurück.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Chip-Pässe in die Endzone zählen 1-fach, alle anderen 2-fach. Gelingt es den Spielern, 6 Punkte in 45 Sekunden zu sammeln?

VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb II: Mehrere Durchgänge, wobei jeder Spieler 1-mal als Torhüter agiert. Welcher Torhüter kassiert die wenigsten Punkte?
- ▶ Wettbewerb III: Können die Spieler die Gesamtzahl der Treffer aus dem vorherigen Durchgang übertreffen?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Duos regelmäßig wechseln.
- ▶ Als Passgeber stets beide gelernten Optionen im Blick behalten und die beste Lösung wählen.
- ▶ 'Spielen und Gehen': Nach jeder Aktion erfolgt eine Anschlussbewegung.
- ▶ Mit der nötigen Schärfe und Genauigkeit passen.