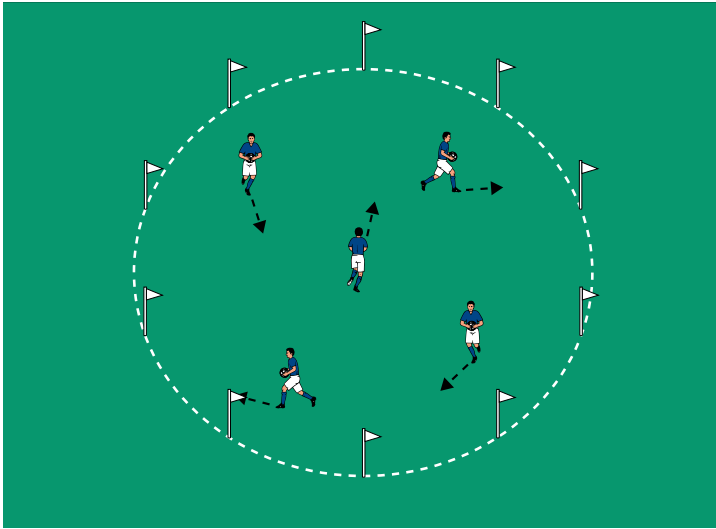


THEMA: FREIE RÄUME ERKENNEN UND NUTZEN



AUFWÄRMEN 1:

AKTIVIERUNG NACH FIFA 11+ KIDS

ORGANISATION

- ▶ Einen Kreis mit 10 Stangen markieren
- ▶ Die Spieler mit Ball im Kreis verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler halten die Bälle in der Hand und bewegen sich frei im Kreis.
- ▶ Auf ein Trainerkommando absolvieren sie verschiedene Aufgaben mit und ohne Ball.
- ▶ 'Wachsamkeit': Auf ein Kommando "rechts"/"links" bleiben sie auf dem entsprechenden Bein stehen.
- ▶ 'Skater-Sprünge': Auf ein Kommando bleiben sie auf einem Bein stehen, springen vom Standbein seitwärts auf das andere Bein usw. Den Ball dabei in einer Hand halten.
- ▶ 'Ball rollen': Die Liegestützposition einnehmen und den Ball daneben platzieren. Eine Hand heben und den Ball um die andere Hand rollen.
- ▶ 'Einbeinsprünge': Auf ein Kommando bleiben sie auf einem Bein stehen, springen mit dem Standbein seitwärts und landen auch auf diesen.
- ▶ 'Krabbe': Den Ball auf die Seite legen. Auf den Rücken legen, in den Vierfüßlerstand gehen und vorwärts bewegen.
- ▶ 'Rolle': Den Ball auf die Seite legen. Aus einer gebeugten Körperhaltung über eine Schulterseite nach vorne rollen.

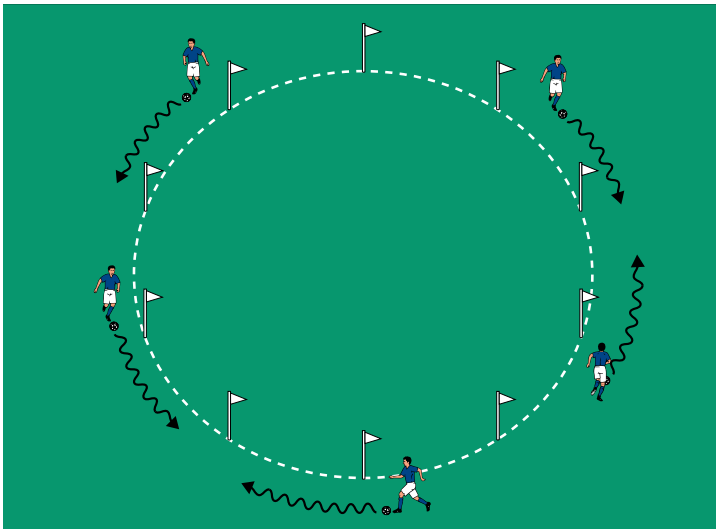
VARIATION

- ▶ Die Bewegungsaufgaben variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Fehlende Stangen durch Hütchen ersetzen.
- ▶ Auf eine saubere technische Ausführung achten.
- ▶ Die Anzahl der Durchgänge und Wiederholungen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

THEMA: FREIE RÄUME ERKENNEN UND NUTZEN



AUFWÄRMEN 2:

AUFWÄRMEN MIT BALL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler mit Bällen außen um den Kreis positionieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln in frei wählbarer Richtung um das Feld.
- ▶ Dabei gilt: Jeder Schritt berührt den Ball!

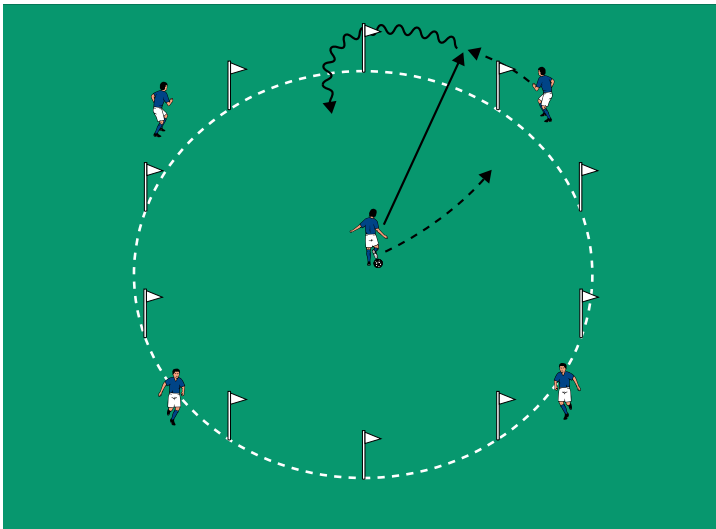
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Jede zweite Stange vollständig umdribbeln.
- ▶ Die Dribbelart vorgeben (z. B. Sohle, Spann, usw.).
- ▶ Im Slalom um die Stangen dribbeln.
- ▶ Auf ein Trainerkommando zügig die Mitte durchqueren.
- ▶ Den Ball jonglieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine möglichst enge Ballführung achten.
- ▶ Das Dribbeltempo sukzessive steigern.
- ▶ Mit der Innen- und Außenseite führen.

THEMA: FREIE RÄUME ERKENNEN UND NUTZEN



HAUPTTEIL 1:

PASSSPIEL IM KREIS

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 1 Spieler mit Ball im Kreis positionieren, alle anderen ohne Ball um den Kreis verteilen

ABLAUF

- ▶ Die äußeren Spieler bewegen sich in frei wählbarer Richtung um das Feld.
- ▶ Der Ballbesitzer passt einem Spieler in den Lauf, der um die nächste Stange an- und mitnimmt und in den Kreis dribbelt.
- ▶ Der Passgeber läuft nach außen.

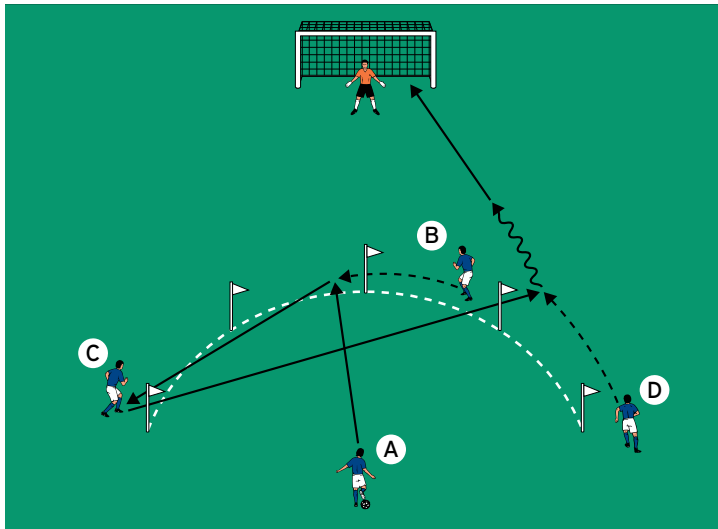
VARIATIONEN

- ▶ Der Ballbesitzer spielt einen Doppelpass mit einem Spieler, passt anschließend zum Spieler dahinter und tauscht mit diesem die Positionen.
- ▶ Der Passempfänger dribbelt ins Feld und spielt ein Doppelpass mit dem Passgeber.
- ▶ Zunächst 3 Doppelpässe mit verschiedenen Spielern spielen, ehe der finale Pass gespielt wird.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Ballbesitzer stets in Bewegung bleiben.
- ▶ So scharf wie nötig in den Lauf passen!
- ▶ Die Pässe stets zwischen die Stangentore spielen, die vor dem Passempfänger liegen.
- ▶ Die Anschlussaktionen in hohem Tempo durchführen.

THEMA: FREIE RÄUME ERKENNEN UND NUTZEN



SCHLUSSTEIL:

TORABSCHLUSS AUS DEM HALBKREIS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Vor dem Kreis ein Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ 5 Stangen auf der torfernen Seite entfernen
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung verteilen
- ▶ Der Spieler bei Position A hat Bälle

ABLAUF

- ▶ A dribbelt an und passt zu B, der das Zuspiel durch das nächste Stangentor fordert.
- ▶ B legt zurück auf C, während D bereits in die Tiefe läuft und ebenfalls einen Pass durch das nächste Stangentor fordert.
- ▶ C passt zu D, der an- und mitnimmt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Alle Feldspieler rücken eine Position vor.

VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf von der anderen Seite durchführen.
- ▶ Wettbewerb I: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Wettbewerb II: Können die Spieler die Gesamtzahl der Treffer aus dem vorherigen Durchgang übertreffen?
- ▶ Wettbewerb III: 5 Durchgänge, wobei jeder Spieler 1-mal als Torhüter agiert. Welcher Torhüter kassiert die wenigsten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Genauigkeit vor Kraft: Je näher am Tor, desto genauer muss der Schuss sein.
- ▶ Auf ein präzises und in der Schärfe angemessenes Passspiel achten.
- ▶ Den Kopf oben halten und Blickkontakt zum Passempfänger suchen.
- ▶ Auf das Timing der Läufe achten, damit die Aktionen im vollen Tempo durchgeführt werden können.