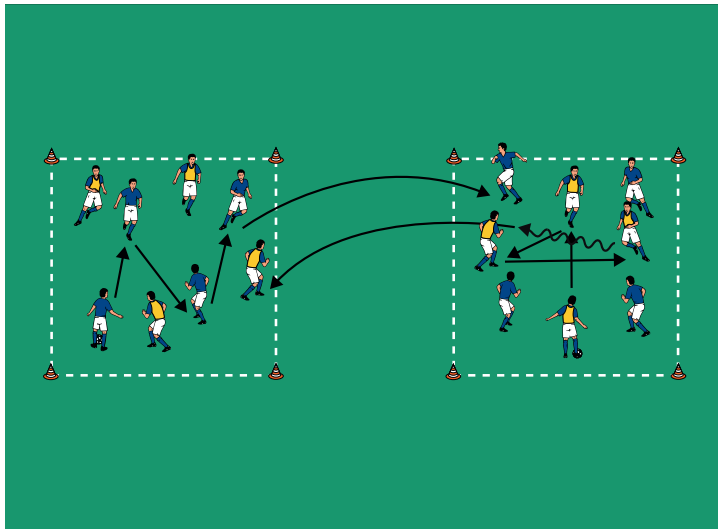


THEMA: TAKTIK UND FITNESS KOMBINIEREN



**AUFWÄRMEN 1:**

**SCHNELLE 4ER-KOMBINATION**

**ORGANISATION**

- ▶ Mit Hütchen 2 Felder nebeneinander errichten.
- ▶ 2 gleichgroße Gruppen bilden.
- ▶ Jede Gruppe erhält 1 Ball.
- ▶ Die Spieler der Gruppen auf beide Felder aufteilen.

**ABLAUF**

- ▶ Die Spieler müssen den Ball zu jedem Spieler der Gruppe passen.
- ▶ Der letzte Spieler spielt anschließend einen Flugball zu einem Mitspieler im anderen Feld.
- ▶ Jeder Pass ins andere Feld zählt 1 Punkt.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe erzielt mehr Punkte?

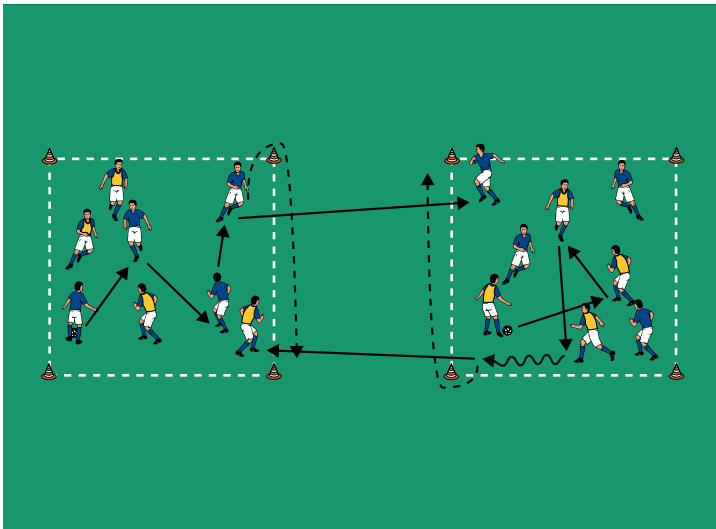
**VARIATIONEN**

- ▶ Die Spieler müssen mit 2 Kontakten spielen.
- ▶ Jede Gruppe stellt 1 Störspieler im Zwischenraum, der das Zuspiel ins andere Feld erschweren soll.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Spieler sollen sich den Ball möglichst schnell und genau zupassen.
- ▶ Auch die wartenden Spieler sollen stets in Bewegung bleiben.

THEMA: TAKTIK UND FITNESS KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

**SCHNELLE 4ER-KOMBINATION**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten.

**ABLAUF**

- ▶ Die Spieler passen sich den Ball in der Gruppe zu und der letzte Spieler passt den Ball zu einem Mitspieler im anderen Feld.
- ▶ Nach dem Abspiel muss der Passgeber einen Tempolauf über die Hütchenlinien des Zwischenraums absolvieren, bevor er ins Feld zurückkehrt.

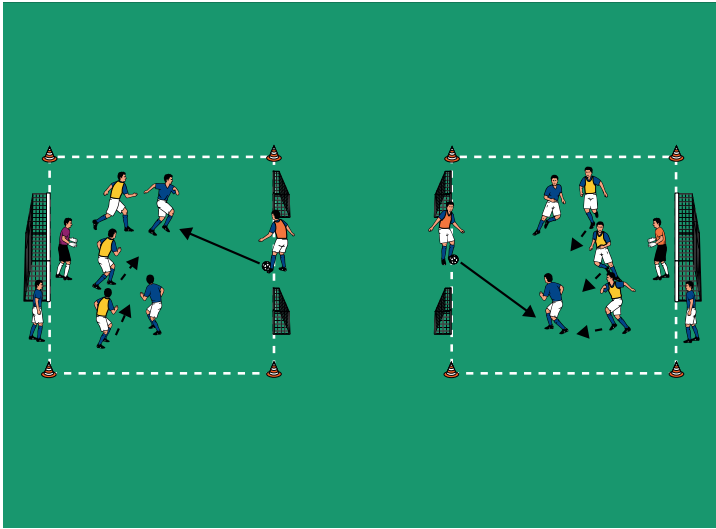
**VARIATION**

- ▶ Die Spieler müssen vor dem Abspiel eine Finte ausführen.
- ▶ Die Tempoläufe durch Steigerungsläufe ersetzen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Durch die Tempoläufe wird die Intensität zum Abschluss des Aufwärmens gesteigert.
- ▶ Die Aktion läuft nicht als Wettkampf ab.
- ▶ Die Spieler sollten selbst darauf achten, dass die Spieler möglichst gleich viele Tempoläufe absolvieren.

THEMA: TAKTIK UND FITNESS KOMBINIEREN



HAUPTTEIL 1:

**DOPPELTES 2 GEGEN 3**

**ORGANISATION**

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Großtor und 2 Minitoren errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden und je 1 Feld zuweisen.
- ▶ Pro Gruppe 2 Angreifer, 3 Verteidiger und 1 Anspieler benennen.

**ABLAUF**

- ▶ Der Anspieler startet die Aktion durch ein Zuspiel auf einen der beiden Angreifer.
- ▶ Die Angreifer müssen versuchen, im 2 gegen 3 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so können sie auf die beiden Minitore kontern.
- ▶ Nach 4 Minuten jeweils eine kurze Pause einlegen.

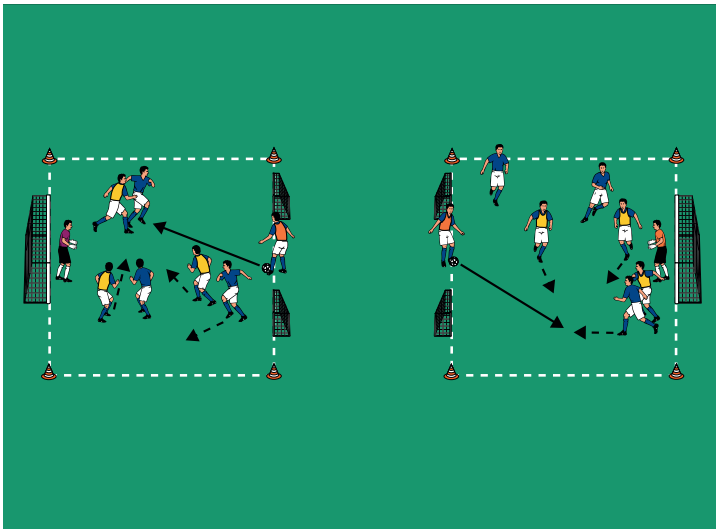
**VARIATIONEN**

- ▶ Die Angreifer dürfen den Ball nach 5 Kontakten zum Anspieler zurückpassen.
- ▶ Tore der Angreifer zählen doppelt bzw. dreifach.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Verteidiger postieren sich in einer Art Dreierkette.
- ▶ Sie sollen sich so unterstützen, dass es zu einer Überzahlsituation kommt.
- ▶ Dabei kommt die Unterstützung von der Seite.
- ▶ Der freie Angreifer wechselt nach 2 Aktionen ins Feld.
- ▶ Nach jedem Durchgang tauschen die Spieler die Aufgaben.

THEMA: TAKTIK UND FITNESS KOMBINIEREN



HAUPTTEIL 2:

**DOPPELTES 3 GEGEN 3**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten.
- ▶ Nun pro Gruppe 3 Angreifer, 3 Verteidiger und 1 Anspieler benennen.
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung im Feld postieren.

**ABLAUF**

- ▶ Der Anspieler startet die Aktion durch ein Zuspiel auf einen der beiden tief postierten Angreifer.
- ▶ Die Angreifer müssen versuchen, im 3 gegen 3 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so können sie auf die beiden Minitore kontern.

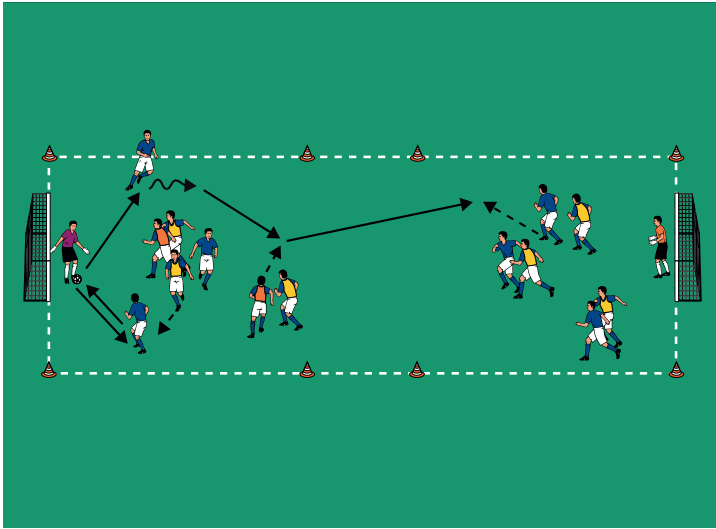
**VARIATIONEN**

- ▶ Die Aktionen werden in beiden Feldern gleichzeitig gestartet.
- ▶ Das Verteidiger-Team, das zuerst einen Konter erfolgreich abschließt, erhält 1 Bonuspunkt.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ In der vordersten Angriffslinie kommt es zunächst zu einer 2-gegen-2-Situation, die sich im Verlauf der Aktion zu einer 3-gegen-3-Situation entwickelt.
- ▶ Der 'vorgeschobene' Verteidiger muss versuchen, seine beiden Mitspieler zu unterstützen, ohne dabei seinen direkten Gegenspieler zu verlieren.
- ▶ Nach 2 Minuten tauschen die Spieler die Aufgaben.
- ▶ Nach 2 Durchgängen den Anspieler tauschen.

THEMA: TAKTIK UND FITNESS KOMBINIEREN



**SCHLUSSTEIL:**

**6 PLUS 2 GEGEN 6**

**ORGANISATION**

- ▶ Ein Spielfeld mit 2 Toren errichten.
- ▶ Mit Hütchen eine Mittelzone markieren.
- ▶ 2 neutrale Spieler benennen und 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Die Spieler beider Mannschaften gleichmäßig auf die äußeren Zonen verteilen.

**ABLAUF**

- ▶ Die neutralen Spieler können sich frei bewegen.
- ▶ Jede Aktion wird von einem der beiden Torhüter gestartet.
- ▶ Die Spieler der ballbesitzenden Mannschaft müssen nun im Zusammenspiel mit den beiden neutralen Spielern den Ball ins Angriffsfeld passen.
- ▶ Hier müssen die Angreifer versuchen, im 3 gegen 3 zum Torerfolg zu kommen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so startet das 'freie Spiel', das erst mit dem nächsten Ausball endet.

**VARIATIONEN**

- ▶ Ein neutraler Spieler kann ins Angriffsfeld nachrücken.
- ▶ Das 'freie Spiel' startet bereits nach dem Zuspiel ins Angriffsfeld.
- ▶ Komplette 'freie' Spielphasen einbauen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Durch die zunächst isolierte 3-gegen-3-Situation im Angriffsfeld, wird der Schwerpunkt der Trainingseinheit in das Abschlusspiel übertragen.
- ▶ Jede Spielfortsetzung erfolgt durch einen der beiden Torhüter.
- ▶ Die Anspieler nach 4 Minuten austauschen.