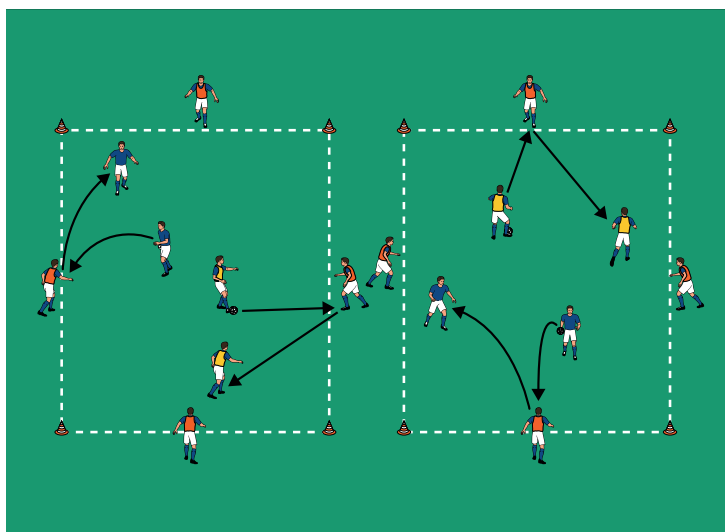


THEMA: 1 GEGEN 1 NACH VERSCHIEDENEN ANSPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

ZUSPIEL-MIX

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Pro Feld 4 Anspieler und 2 Spielerpaare benennen.

ABLAUF

- ▶ Die beiden Spielerpaare passen sich jeweils mit den Anspielern zu.
- ▶ Ein Spielerpaar passt sich per Fuß zu, während die Zuspiele des anderen Paares mit der Hand erfolgen.
- ▶ Nach 2 Minuten die Aufgaben tauschen.
- ▶ Nach 2 Durchgängen die Anspieler wechseln.

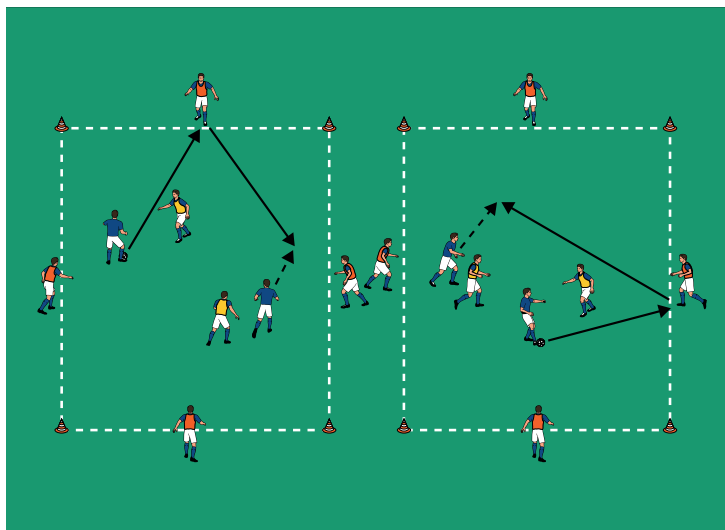
VARIATIONEN

- ▶ Vor einem Abspiel mit dem Fuß muss eine Finte ins Dribbling eingebunden werden.
- ▶ Die Zuspiele per Hand müssen mit der Brust vorgestoppt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Es laufen 2 Aktionen gleichzeitig im Feld ab.
- ▶ Entsprechend müssen die Spieler sehr aufmerksam sein, um sich nicht gegenseitig zu behindern.

THEMA: 1 GEGEN 1 NACH VERSCHIEDENEN ANSPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

2 PLUS 4 GEGEN 2

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- Die Spieler im Feld haben die Aufgabe, möglichst viele Pässe mit den Anspielern zu spielen.
- Für 5 Pässe wird jeweils 1 Punkt vergeben.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 2 Minuten.
- Nach 2 Minuten wechseln die Anspieler ins Feld.

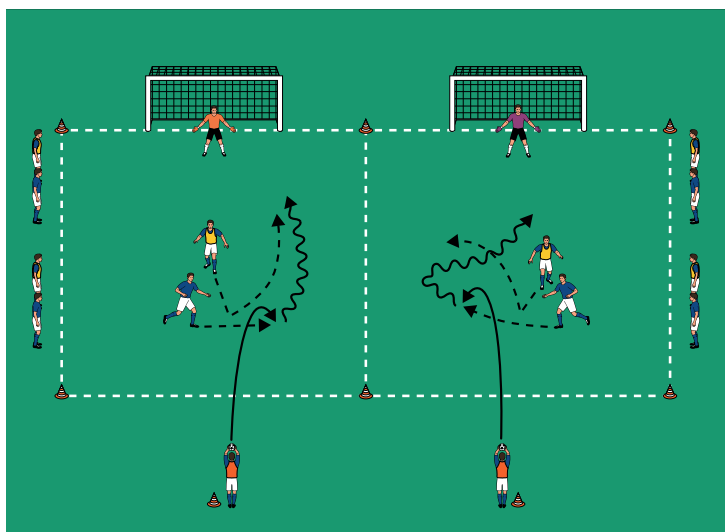
VARIATIONEN

- Die Anspieler müssen direkt spielen.
- Rückpässe zum Passgeber sind verboten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Anspieler dürfen sich auch untereinander zuspielen.
- Diese Pässe werden allerdings nicht gezählt.

THEMA: 1 GEGEN 1 NACH VERSCHIEDENEN ANSPIELEN



HAUPTTEIL 1:

EINWURF-ZUSPIELE I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor nebeneinander errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Spielerpaare und jeweils 1 Anspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Der Anspieler startet mit einem Einwurf auf den Angreifer die Aktion.
- ▶ Der Angreifer muss nun im 1 gegen 1 zum Torabschluss kommen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er mit einem Pass zum Anspieler.
- ▶ Die Spieler tauschen nach jeder Aktion die Aufgaben.
- ▶ Die Anspieler nach jeweils 2 Durchgängen wechseln.

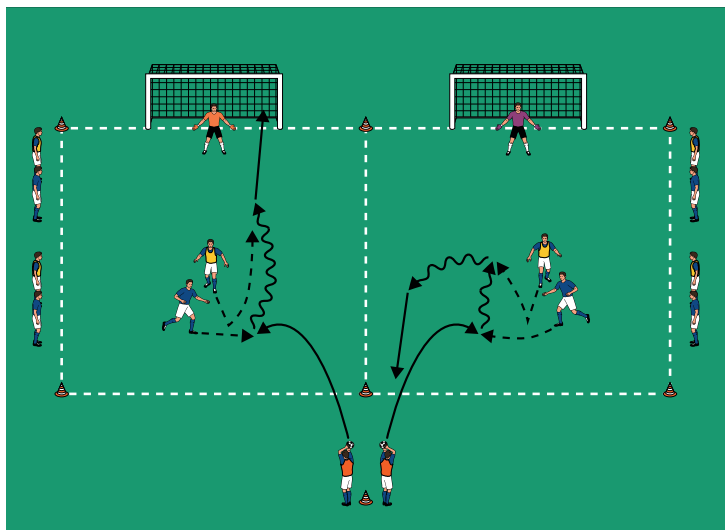
VARIATIONEN

- ▶ Der Angreifer darf einmal zum Anspieler prallen lassen.
- ▶ Die Aktionen starten in beiden Feldern gleichzeitig.
- ▶ Der Angreifer, der zuerst 1 Tor erzielt, erhält 1 Extrapunkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollten sich möglichst eng, leicht versetzt, hinter dem Angreifer postieren.
- ▶ Da die Aktion frontal stattfindet, sollten sie möglichst die starke Seite des Angreifers "zustellen".

THEMA: 1 GEGEN 1 NACH VERSCHIEDENEN ANSPIELEN



HAUPTTEIL 2:

EINWURF-ZUSPIELE II

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten.
- Lediglich die Anspielersposition verändern.

ABLAUF

- Der Anspieler startet erneut mit einem Einwurf auf den Angreifer die Aktion.
- Wie gehabt muss der Angreifer im 1 gegen 1 zum Torabschluss kommen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er mit einem Pass zum Anspieler.

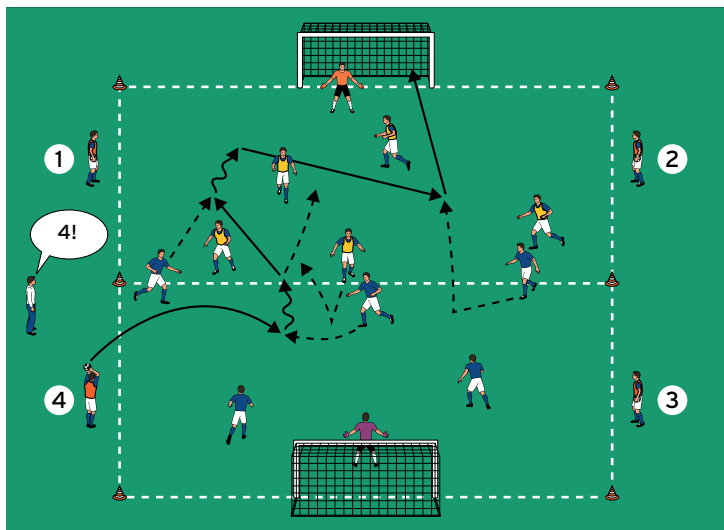
VARIATIONEN

- Tore, die mit 3 Kontakten erzielt werden, zählen doppelt.
- Konter-Pässe auf den Anspieler zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Das Anspiel erfolgt nun aus einer seitlichen Position.
- Die Verteidiger müssen nun darauf achten, dass sie die innere Linie halten.
- In erster Linie müssen sie den Torabschluss verhindern.
- Da die Aktionen in absoluter Tornähe stattfinden, müssen sie zudem Foulspele unbedingt vermeiden.

THEMA: 1 GEGEN 1 NACH VERSCHIEDENEN ANSPIELEN



SCHLUSSTEIL:

NUMMERN-ZUSPIELE

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten und die Mittellinie markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ 4 Anspieler benennen und diese mit Nummern versehen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando führt der aufgerufene Anspieler einen Einwurf auf einen Spieler der angreifsberechtigten Mannschaft aus.
- ▶ Die Angreifer müssen nun im 5 gegen 5 den Torabschluss suchen.
- ▶ Die Spieler der verteidigenden Mannschaft kontern nach Ballgewinn auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Beide Mannschaften können die Anspieler in den Aufbau einbeziehen.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Tore, die direkt nach Anspielerszuspiel erzielt werden, zählen doppelt.
- ▶ Tore, die ohne weiteres Zuspiel eines Anspielers erzielt werden, zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu Beginn legt der Trainer die angreifsberechtigte Mannschaft fest.
- ▶ Jede Aktion wird bis zum Ende ausgespielt.
- ▶ Nach jedem Durchgang werden die Anspieler ausgetauscht.