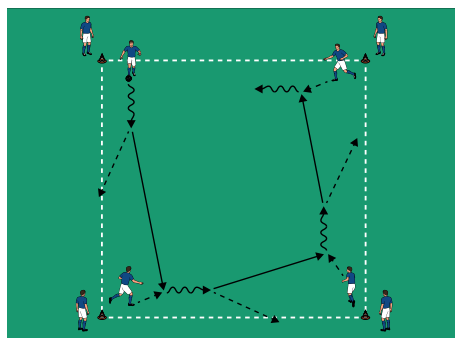
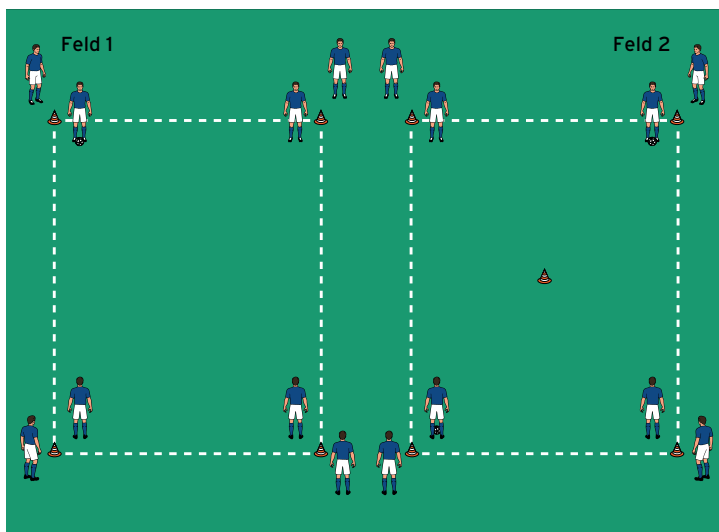
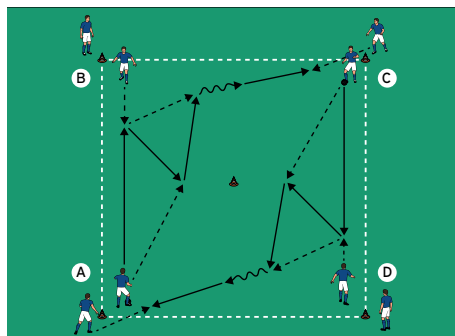


THEMA: SCHNELL IN DIE SPITZE SPIELEN



Feld 1



Feld 2

AUFWÄRMEN 1:

KONTAKTVORGABE

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren, wobei im zweiten Feld ein Hütchen die Mitte markiert.
- ▶ 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ Die Spieler verteilen sich auf die Hütchen.
- ▶ Sie passen sich gegen den Uhrzeigersinn zu und laufen ihrem Abspiel jeweils zum nächsten Eckhütchen nach.
- ▶ Dabei abwechselnd mit 2 und 3 Kontakten agieren.

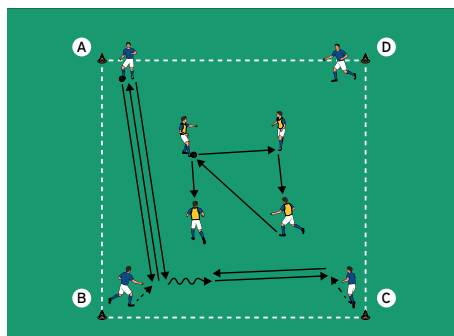
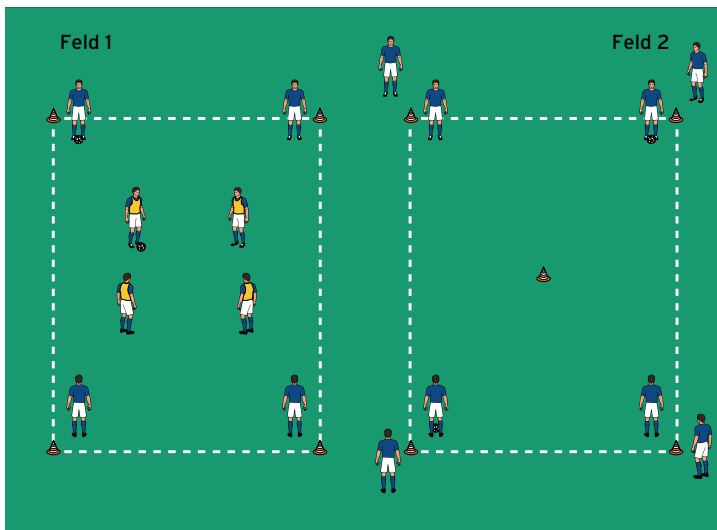
ABLAUF FELD 2

- ▶ A spielt einen doppelten Doppelpass mit B, der anschließend in Richtung C an- und mitnimmt und auf diesen weiterleitet.
- ▶ Jetzt spielt C einen doppelten Doppelpass mit D, der zurück zu A passt usw.
- ▶ Mit 2 Bällen spielen: A und C starten gleichzeitig.
- ▶ Alle Spieler rücken nach jeder Aktion jeweils eine Position weiter.

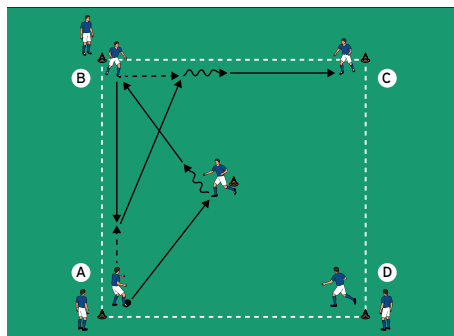
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 müssen die Spieler spezielle Kontaktvorgaben beachten. Außerdem stets 'in den Fuß' des nachfolgenden Spielers passen.
- ▶ Die Passempfänger sollen gezielt in die Bewegungsrichtung mitnehmen.
- ▶ Beim Pass sowohl auf ein im Gelenk fixiertes Fußgelenk als auch auf einen leicht nach vorne geneigten Oberkörper achten.
- ▶ Auf ein Trainerkommando die Spielrichtung wechseln.

THEMA: SCHNELL IN DIE SPITZE SPIELEN



Feld 1



Feld 2

AUFWÄRMEN 2:

PASS-JAGD

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten.

ABLAUF FELD 1

- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Die Spieler von Blau an den Ecken des Feldes positionieren, die Spieler von Gelb verteilen sich im Feld.
- ▶ Blau passt sich in vorgegebener Reihenfolge zu: A passt auf B, der sofort zurückprallen lässt.
- ▶ A passt erneut zu B, der an- und mitnimmt und auf C weiterleitet.
- ▶ C lässt auf A prallen, der erneut auf C spielt.
- ▶ C kontrolliert das Zuspiel und passt auf D, der wieder prallen lässt usw.
- ▶ Die Spieler von Gelb passen sich so lange innerhalb der eigenen Mannschaft zu, bis Team Blau eine gesamte Runde absolviert hat.
- ▶ Anschließend die Aufgaben wechseln.
- ▶ Welche Mannschaft spielt in der Feldmitte mehr Pässe?

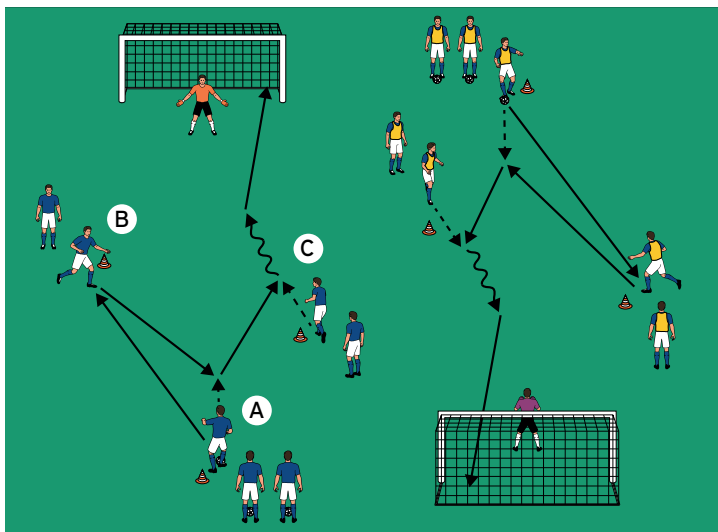
ABLAUF FELD 2

- ▶ 1 Anspieler benennen und am mittleren Hütchen postieren.
- ▶ Alle übrigen Spieler verteilen sich an den Eckhütchen.
- ▶ 1 Startspieler hat den Ball.
- ▶ A passt zum Anspieler, der auf B weiterleitet.
- ▶ B lässt auf A prallen, der diagonal in den Lauf von B zurückspielt.
- ▶ B nimmt an und mit und passt weiter auf C.
- ▶ C passt auf den Anspieler, der auf D weiterleitet usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 dürfen die jeweiligen Passempfänger von Gelb nicht zum direkten Passgeber zurückspielen.
- ▶ Zusätzlich dürfen sie mit höchstens 2 Kontakten agieren.
- ▶ Wird der Ball aus dem Feld gespielt oder eine der genannten Regeln verletzt, werden 5 Pässe abgezogen.

THEMA: SCHNELL IN DIE SPITZE SPIELEN



HAUPTTEIL 1:

PASSSPIEL DURCH
DAS ZENTRUM I

ORGANISATION

- ▶ 2 große Tore mit Torhütern diagonal gegenüber errichten.
- ▶ Vor jedem Tor in Dreiecksform Positionshütchen aufstellen.
- ▶ Die Spieler an beiden Toren auf die Hütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ A spielt einen Doppelpass mit B und leitet anschließend auf C weiter.
- ▶ C schießt nach einem kurzen Dribbling auf das Tor ab.
- ▶ Im Anschluss rücken alle Spieler eine Position weiter.
- ▶ Nach einer Weile die Stationen tauschen (Abschluss mit rechts/links).

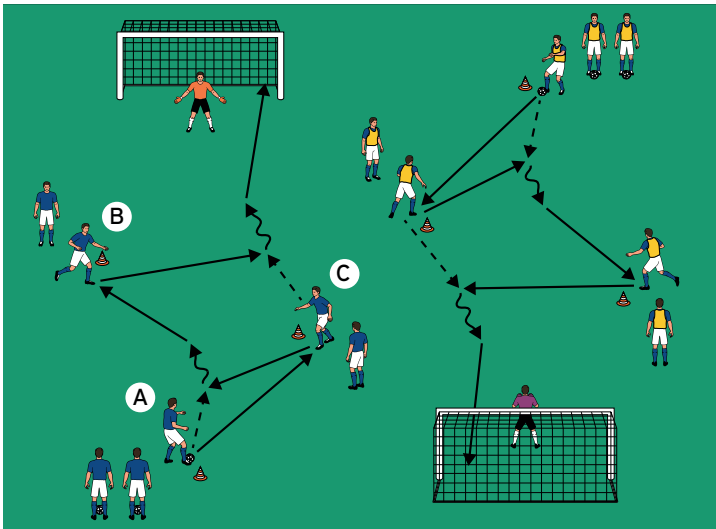
VARIATIONEN

- ▶ Alle Zuspiele müssen direkt erfolgen.
- ▶ C soll mit höchstens 3 Kontakten abschließen.
- ▶ Einen Mannschaftswettbewerb durchführen: Welches Team erzielt in 2-mal 5 Minuten die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aufgabe beinhaltet eine einfache Passkombination durch das Zentrum.
- ▶ Die Torschuss-Stationen garantieren beidfüßige Abschlüsse. Die Stationen entsprechend nach einigen Durchgängen tauschen.
- ▶ Die Passempfänger sollten jeweils eine möglichst offene Grundstellung einnehmen.
- ▶ C darf nicht zu früh zum Abschluss in den Raum starten, damit das Anspiel in den Lauf erfolgen kann.

THEMA: SCHNELL IN DIE SPITZE SPIELEN



HAUPTTEIL 2:

PASSSPIEL DURCH
DAS ZENTRUM II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt passt A zu C, der direkt prallen lässt.
- ▶ Anschließend spielt A zu B, der möglichst direkt in den Lauf von C weiterleitet.
- ▶ C schließt nach einem kurzen Dribbling auf das Tor ab.

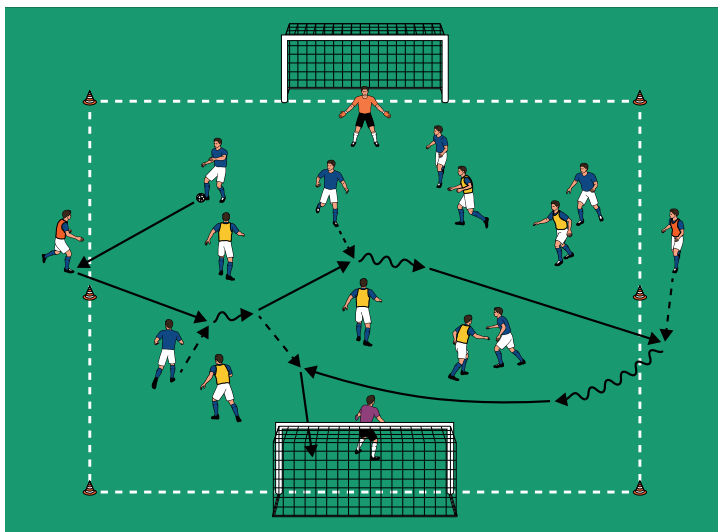
VARIATIONEN

- ▶ C muss eine Finte ausführen, bevor er zum Torabschluss kommt.
- ▶ C versucht, den Torhüter im 1 gegen 1 auszuspielen.
- ▶ Die Zuspiele jeweils mit einer Körperfinte fordern: Zunächst kurz weg- und dann dem Zuspiel entgegenstarten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einigen Durchgängen zum Einspielen mit möglichst hohem Tempo agieren.
- ▶ Die nächste Aktion erst dann starten, wenn alle Spieler wieder ihre Positionen eingenommen haben.
- ▶ Eine hohe Konzentration für möglichst präzise Pässe fordern! Genauigkeit geht vor Schnelligkeit!

THEMA: SCHNELL IN DIE SPITZE SPIELEN



SCHLUSSTEIL:

ANSPIELZONEN

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit 2 großen Toren mit Torhütern errichten.
- ▶ Eine Mittellinie markieren.
- ▶ 2 Anspieler benennen und an den Seitenlinien postieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die beiden Tore.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die beiden Anspieler in den Spielaufbau einbeziehen: In der eigenen Hälfte können sie als Wandspieler agieren, in der gegnerischen Hälfte dürfen sie nach einem Anspiel als zusätzlicher Angreifer ins Feld dribbeln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler müssen in der eigenen Hälfte direkt spielen.
- ▶ Alle Zuspiele müssen flach erfolgen: Wird ein Ball über Kniehöhe gespielt, wechselt der Ballbesitz.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler regelmäßig wechseln.
- ▶ Die Ballbesitzer sollten bei ihrer Staffelung im Feld stets beachten, dass sie 2 'Außenspieler' in ihren Reihen haben. Entsprechend darauf achten, die Passwege nach außen nicht zuzustellen.
- ▶ Ins Feld gedribbelte Außenspieler müssen bei Ballverlust schnellstmöglich wieder ihre Positionen an den Seitenlinien einnehmen.