



## TRAINING ONLINE

### THEMA: GEGNER FINTENREICH AUSSPIELEN

TRAININGSEINHEIT FÜR HANDICAP-FUSSBALLER/-INNEN

#### KATEGORISIERUNG

**ORT:** Feld

**TRAININGSSCHWERPUNKT:** Fintieren

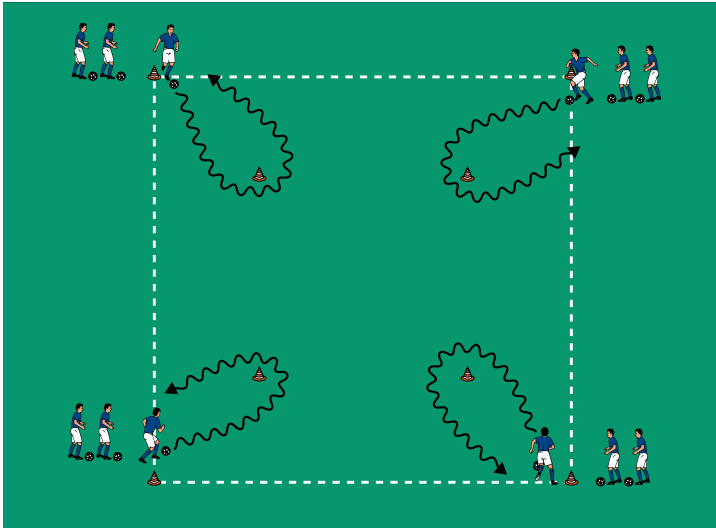
**SCHWIERIGKEITSGRAD:** Mittel

**FACETTEN:** Inklusive Spielformen, CP-Fußball, Werkstattfußball, GB-Fußball

#### ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- ▶ 2 Jugendtore
- ▶ 12 Bälle
- ▶ 8 Hütchen und 3 weitere in je einer anderen Farbe
- ▶ 5 Leibchen

## THEMA: DEN GEGNER FINTENREICH AUSSPIELEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### DRIBBELFELD MIT HÜTCHEN

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ 5 Meter vor jedem Eckhütchen je 1 weiteres Hütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den äußeren Hütchen verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln das Hütchen im Feld und dribbeln dann zum Ausgangshütchen zurück.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vormann das Hütchen im Feld umdribbelt hat.

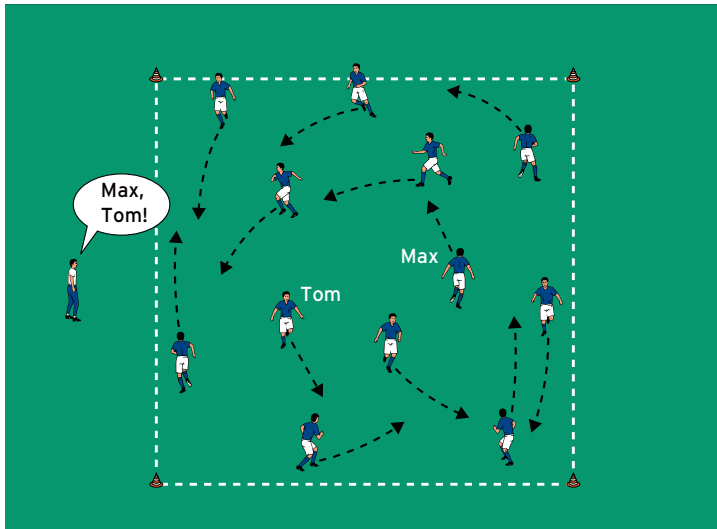
##### VARIATIONEN

- ▶ Das Hütchen im Feld nur mit der Innen-/Außen-seite umdribbeln.
- ▶ Nur mit rechts/links um das Hütchen dribbeln.
- ▶ Den Ball mit der Fußsohle um das Hütchen herumziehen.
- ▶ Die Spieler lupfen über das Hütchen im Feld und dribbeln weiter.
- ▶ Vor dem Hütchen mit der Innen- oder Außenseite abkappen.
- ▶ Eine beliebige Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Der Spieler umdribbelt das Hütchen und dribbelt dann zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen, zunächst starten die Diagonalen noch wechselseitig.
- ▶ Vereinfachen: Spieler tragen Ball zunächst in der Hand.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Als Trainer warten, bis alle Spieler das Zielhütchen erreicht haben.
- ▶ Beim Dribbling zum diagonal gegenüberliegenden Eckhütchen, den Blick vom Ball lösen, zu freien Spielräumen orientieren und Zusammenstöße mit den Mitspielern vermeiden.
- ▶ Freie Spielräume nutzen: Den Ball weiter vorlegen und das Dribbeltempo steigern.
- ▶ Kontrolliert dribbeln: Stets in der Lage sein, den Ball jederzeit mit der Fußsohle anhalten zu können!
- ▶ Als Trainer warten bis alle Spieler das Zielhütchen erreicht haben.

## THEMA: DEN GEGNER FINTENREICH AUSSPIELEN



### AUFWÄRMEN 2:

#### NAMEN-FANGEN

##### ORGANISATION

- ▶ Das Feld beibehalten
- ▶ Die inneren Hütchen entfernen
- ▶ Die Spieler verteilen sich im Feld

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler laufen frei im Feld.
- ▶ Der Trainer ruft 2 Spieler auf, die zu Fänger werden.
- ▶ Die Fänger versuchen, die Dribbler am Rücken abzuschlagen.
- ▶ Der Trainer wechselt mit einem neuen Kommando die Fänger.

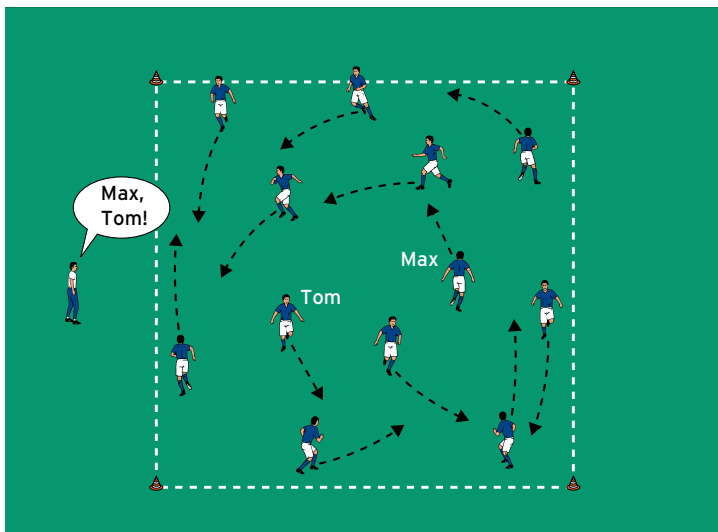
##### VARIATIONEN

- ▶ Fortbewegungsart variieren: Schnellere Spieler dürfen sich nur im Spinnengang fortbewegen.
- ▶ Langsamere Fänger bekommen eine Fanghilfe (z.B. zusammengeknotete Leibchen oder Poolnudel)
- ▶ Übung mit Ball durchführen: Fänger tragen den Ball dabei in der Hand und versuchen die Spieler damit am Rücken zu berühren.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Spieler muss sich ständig im Feld orientieren, um neue Fänger sofort erkennen zu können.
- ▶ Als Trainer darauf achten, alle Spieler möglichst gleichmäßig aufzurufen.
- ▶ Der Trainer macht aktiv und mit und lenkt das Fangspiel (fängt z.B. gezielt schnellere Spieler und unterstützt Schwächere beim Fangen)

## THEMA: DEN GEGNER FINTENREICH AUSSPIELEN



### HAUPTTEIL 1:

#### DOPPELTORE

##### ORGANISATION

- ▶ Das Feld weiter verwenden
- ▶ Auf einer Grundlinie 2 Minitorre in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ Zwischen den Minitorren 1 Starthütchen sowie auf der gegenüberliegenden Grundlinie 3 weitere verschiedenfarbige Starthütchen errichten
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen, Bälle an den drei verschiedenfarbigen Hütchen verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchenfarbe aufruft.
- ▶ Der Ballbesitzer versucht im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger in eines der Minitorre zu treffen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so greift er ebenfalls auf beide Minitorre an.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

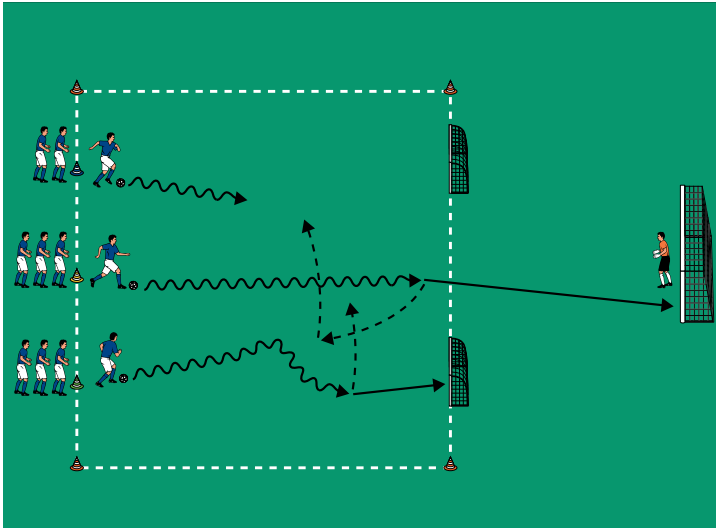
##### VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer wirft dem Spieler den Ball hoch zu.
- ▶ Der Trainer spielt dem Spieler den Ball per Volley zu.
- ▶ Der Trainer gibt vor, auf welches Tor geschossen wird
- ▶ Der Trainer unterstützt schwächere Spieler aktiv und macht aus dem 1 gegen 1 ein 2 gegen 1.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf homogene Paare achten.
- ▶ Trainer stellt sich hinter die jeweiligen Passempfänger, um zu reagieren, falls der Pass bei schwächeren Spielern nicht sauber gestoppt wird.
- ▶ Sind keine verschiedenfarbigen Hütchen vorhanden, die Starthütchen durchnummerieren.
- ▶ Als Angreifer vorwärts mit Risiko auf den Gegner zudribbeln! Schirmt ein Spieler den Ball mit dem Rücken zum Gegner ab, den Durchgang sofort abbrechen.
- ▶ Die Spieler auf effektive Tricks wie Körpertäuschungen oder Schussfinten hinweisen.
- ▶ Ist der Verteidiger ausgespielt, möglichst schnell abschließen!

## THEMA: DEN GEGNER FINTENREICH AUSSPIELEN



### HAUPTTEIL 2:

### DOPPELTORE UND GROSSTOR

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ Das Starthütchen zwischen den Minitoren entfernen
- ▶ 15 Meter hinter den Minitoren 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

#### ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler vom mittleren Starthütchen dribbelt ins Feld, schießt auf das Tor und wird Verteidiger.
- ▶ Sofort nach dem Torschuss dribbelt der erste Spieler vom rechten Starthütchen ins Feld und versucht, im 1 gegen 1 auf eines der Minitore zu treffen.
- ▶ Wurde ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt, so wird der Angreifer ebenfalls Verteidiger, und der erste Spieler vom linken Starthütchen dribbelt zum 1 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Gelingt es einem Verteidiger, den Ball zu erobern, so darf er ebenfalls bei beiden Minitoren Treffer erzielen.
- ▶ Nach jedem Durchgang stellen sich die beteiligten Spieler an einem anderen Starthütchen wieder an.

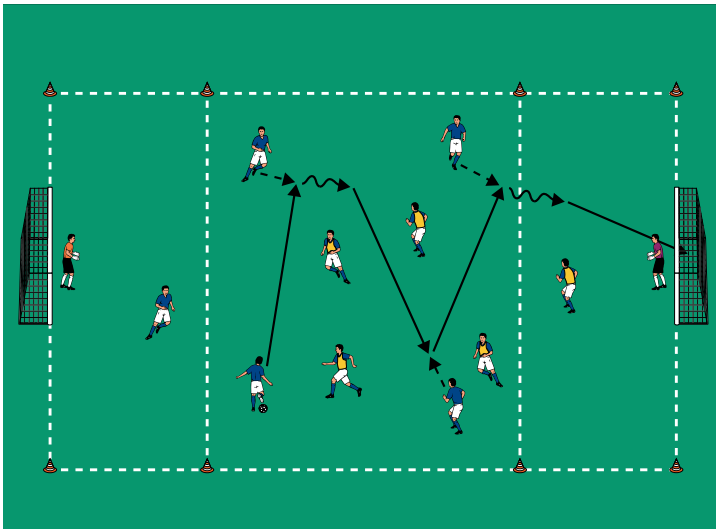
#### VARIATIONEN

- ▶ Vereinfachen: Auf 2 Stationen begrenzen und den Durchgang nach dem 1 gegen 1 beenden.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so dürfen diese auf das große Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Die Reihenfolge ändern.
- ▶ Der Trainer gibt per Zuruf die Reihenfolge vor, in der die Spieler von den Starthütchen ins Feld dribbeln.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf homogene Paare achten.
- ▶ Trainer stärkt schwächere Spieler durch Kommandos.
- ▶ Beim Torschuss ohne Gegner gezielt auf das Tor abschließen und Fehlschüsse (am Tor vorbei oder über die Latte) vermeiden.
- ▶ Im 1 gegen 1 schnell auf den Gegner zudribbeln, gezielt täuschen und schnell abschließen.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.

## THEMA: DEN GEGNER FINTENREICH AUSSPIELEN



### SCHLUSSTEIL:

#### DRIBBEL-SPIEL

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 25 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Eine 20 x 25 Meter große Mittelzone errichten
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Je 1 Verteidiger außerhalb der Mittelzone vor dem eigenen Tor postieren

##### ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 in der Mittelzone.
- ▶ Gelingt es einem Spieler, über die Grundlinie der Mittelzone vor dem gegnerischen Tor zu dribbeln, so darf er im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf das Tor abschließen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so passt er zu einem Mitspieler in die Mittelzone zurück und das 4 gegen 4 startet erneut.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 3 Treffer?

##### VARIATIONEN

- ▶ 1 gegen 1 in der Zielzone, dabei auf gleichstarke Paare achten.
- ▶ Trainer spielt neutral in der Mittelzone mit und bezieht schwächere Spieler mit ein.
- ▶ Distanzschüsse aus der Mittelzone zulassen.
- ▶ Ohne Verteidiger vor den Toren spielen: 5 gegen 5 in der Mittelzone. Gelingt es einem Spieler die gegnerische Grundlinie zu überdribbeln, so darf er im 1 gegen 1 gegen den Torhüter abschließen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Trainer übernehmen die Aufgaben des Verteidigers in der Zielzone und können das Spiel so lenken, z.B. teilaktiv gegen schwächere Spieler agieren.
- ▶ Neben der Mittelzone ausreichend Ersatzbälle bereithalten, um verspielte Bälle sofort ersetzen zu können.
- ▶ Für einen Torerfolg müssen die Grundlinien der Mittelzonen überdribbelt werden! Ein einfaches Überspielen reicht nicht aus.
- ▶ Als Angreifer stets entschlossen zum Tor agieren und zügig abschließen.
- ▶ Die Torhüter und Verteidiger regelmäßig wechseln.