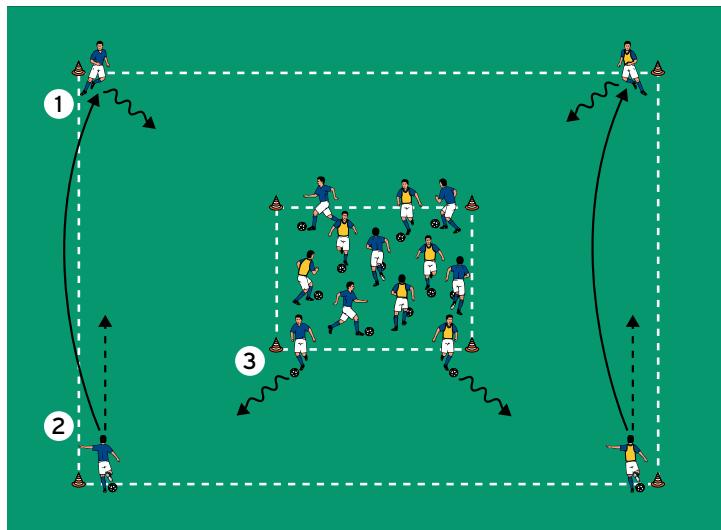


THEMA: HOHE ZUSPIELE SICHER VERARBEITEN



AUFWÄRMEN 1:

BALLKONTROLL-RUNDE I

ORGANISATION

- ▶ 1 großes und 1 kleines Feld markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler durchnummerieren
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler im kleinen Feld dribbeln frei umher.
- ▶ 2 startet mit einem Flugball auf 1 die Aktion.
- ▶ 1 kontrolliert den Ball und dribbelt ins kleine Feld.
- ▶ Gleichzeitig rückt 2 eine Position weiter, 3 dribbelt aus dem Feld zur Flugballposition usw.

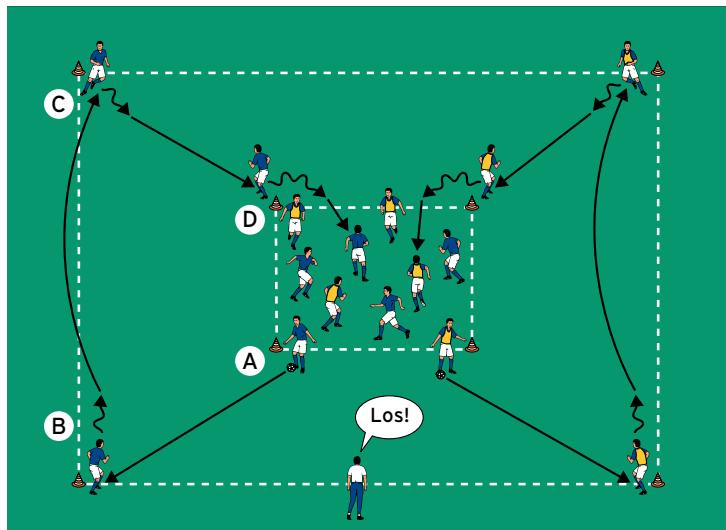
VARIATIONEN

- ▶ Die Passemänner müssen auf dem Weg ins Feld eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Die Spieler im kleinen Feld jonglieren die Bälle.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Sobald der Flugball gespielt wurde, kann der nachfolgende Spieler aus dem kleinen Feld dribbeln.
- ▶ Dabei sollte er seine Nummer rufen, damit der nachfolgende Spieler weiß, wann er an der Reihe ist.

THEMA: HOHE ZUSPIELE SICHER VERARBEITEN



AUFWÄRMEN 2:

BALLKONTROLL-RUNDE II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Pro Gruppe 4 Spieler bestimmen, die die Passpositionen besetzen
- ▶ Die anderen Spieler postieren sich im kleinen Feld

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passt A flach zu B.
- ▶ B spielt daraufhin einen Flugball zu C.
- ▶ C kontrolliert das Zuspiel und leitet auf D weiter.
- ▶ D spielt zu einem Mitspieler im Feld.
- ▶ Hier muss zu jedem Spieler der Gruppe gepasst werden.
- ▶ Welche Mannschaft ist zuerst fertig?

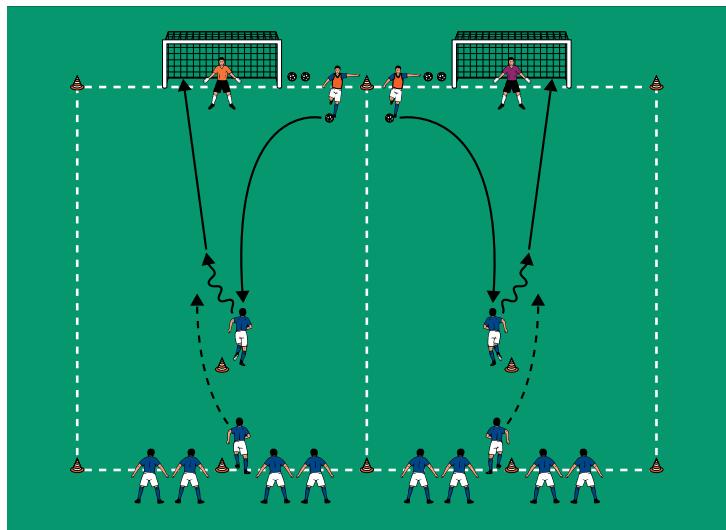
VARIATIONEN

- ▶ Im Feld müssen nur 2 Pässe gespielt werden.
- ▶ Der letzte Spieler im Feld muss den Ball 5-mal jonglieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach der Aktion rücken alle Spieler außerhalb des Feldes eine Position weiter.
- ▶ Nach 4 Aktionen tauschen die beiden Gruppen die Positionen.

THEMA: HOHE ZUSPIELE SICHER VERARBEITEN



HAUPTTEIL 1:

VERARBEITUNG HOHER ZUSPIELE I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor mit Torhüter nebeneinander aufstellen
- ▶ Positionshütchen markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Pro Gruppe je 1 Anspieler benennen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Der Anspieler spielt einen Flugball auf den Angreifer.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und versucht, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Sobald der Angreifer den Ball berührt, kann der hintere Spieler den Angreifer als Verteidiger unter Druck setzen.
- ▶ Nach der Aktion übernimmt der Verteidiger die Angreiferaufgabe.

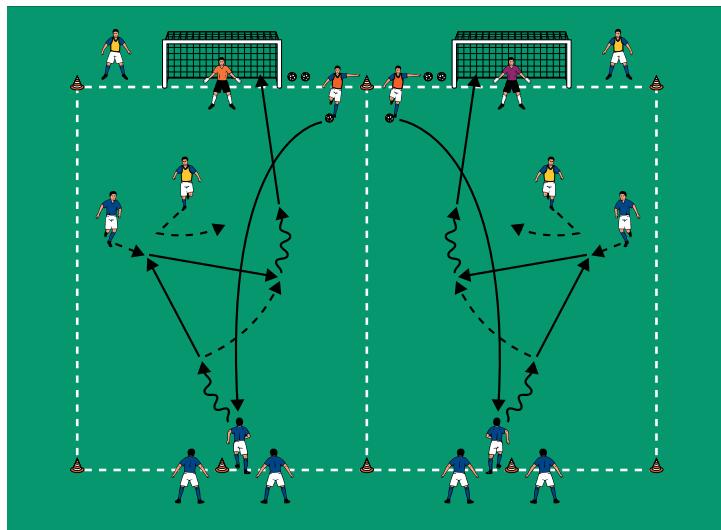
VARIATIONEN

- ▶ Den Abstand zwischen den Spielern variieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: In welchem Feld wird zuerst 1 Treffer erzielt?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteider sollen erst ins Feld starten, wenn der Angreifer den Ball berührt.
- ▶ So wird ein leichter Zeitdruck ausgeübt.
- ▶ Die Angreifer müssen den Ball schnell zu Boden bringen, um ihn spielbar zu machen.
- ▶ Die Anspieler nach jedem kompletten Durchgang wechseln.

THEMA: HOHE ZUSPIELE SICHER VERARBEITEN



HAUPTTEIL 2:

VERARBEITUNG HOHER ZUSPIELE II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ In jedem Feld Angreifer, Verteidiger und Anspieler benennen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Der Anspieler spielt einen Flugball auf den Angreifer.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt zu seinem Mitspieler.
- ▶ Beide Angreifer versuchen jetzt, im 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so versucht er, aus dem Feld zu dribbeln.

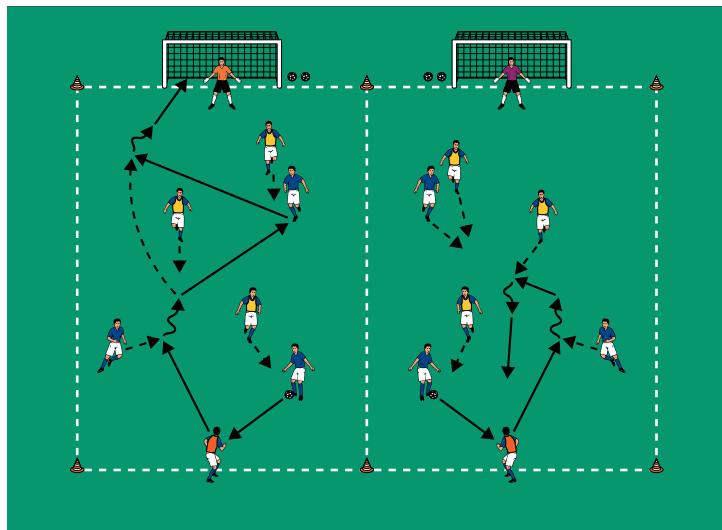
VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Angreifer-Team erzielt zuerst 1 Treffer?
- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 10 Sekunden abgeschlossen haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In dieser 2-gegen-1-Aktion müssen die Angreifer den Ball zweimal schnell und sicher unter Kontrolle bringen.
- ▶ Das erste Zuspiel sollte dabei erneut hoch erfolgen.
- ▶ Die Anspieler und die Verteidiger nach jeweils 5 Aktionen wechseln.

THEMA: HOHE ZUSPIELE SICHER VERARBEITEN



SCHLUSSTEIL:

DOPPELTES 3 PLUS 1 GEGEN 3

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Pro Feld 1 neutralen Anspieler benennen
- ▶ 4 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird von den Anspielern aus eröffnet.
- ▶ 3 gegen 3 auf das Tor mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen den Anspieler jeweils einbeziehen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so müssen sie zum Anspieler passen, um das Angriffsrecht zu wechseln.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Tore, die direkt nach einem Anspielerzuspiel erzielt werden, zählen doppelt.
- ▶ Der Anspieler muss im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In dieser Spielform müssen die Spieler der Angreifer oft die Zuspiele des Anspielers im Feld kontrollieren und unter Gegnerdruck verarbeiten.
- ▶ Hierdurch wird der Schwerpunkt der Trainingseinheit auch im Schlussteil erneut aufgegriffen.
- ▶ Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.