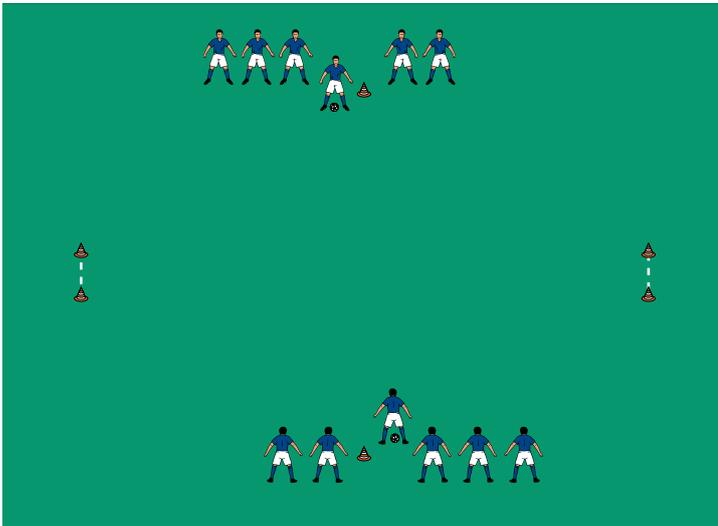


THEMA: MOTIVIERENDE ZWEIKAMPFFORMEN



AUFWÄRMEN 1:

RAUTEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Eine Raute markieren und an 2 Seiten gegenüber jeweils ein 2 Meter großes Hütchentor errichten
- ▶ Die Mannschaft in 2 gleich großen Gruppen gegenüber postieren
- ▶ Die Gruppenersten jeweils mit Ball

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Startspieler dribbeln gleichzeitig zur anderen Seite und übergeben den Ball jeweils an den nächsten Spieler usw.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Die Gruppenersten starten gleichzeitig, durchdribbeln das jeweils rechte Hütchentor und passen zum nächsten Spieler gegenüber.
- ▶ Beim zweiten Durchgang jeweils das linke Hütchentor durchdribbeln.

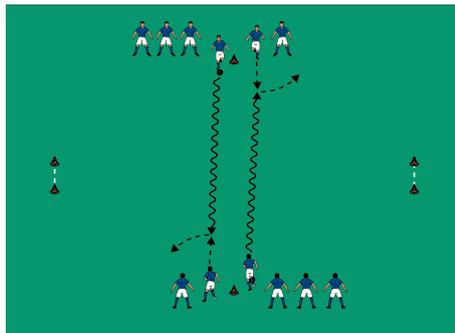
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Die Gruppenersten starten gleichzeitig, legen den Ball auf der Linie des jeweils rechten Hütchentores mit der Sohle ab und übernehmen den Ball des Mitspielers am anderen Hütchentor.
- ▶ Anschließend passen sie nach einem kurzen Dribbling auf den nächsten Spieler gegenüber.

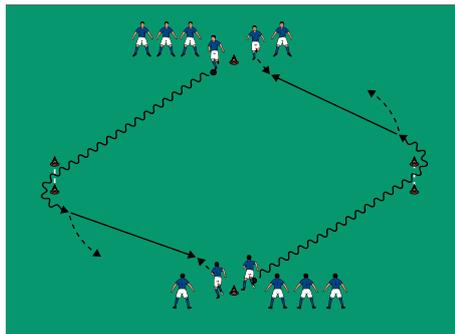
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein taktisch richtiges Übergeben/Übernehmen des Balles achten: Das rechte Spielbein übergibt den Ball an das ebenfalls rechte Spielbein des Partners.
- ▶ Dem dribbelnden Spieler entgegengehen und den Ball aus dem Lauf übernehmen.
- ▶ Den Kopf hochnehmen, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- ▶ Bei Übung 3 den Ball genau auf der Linie ablegen und auf ein technisch sauberes Stoppen mit der Sohle achten.

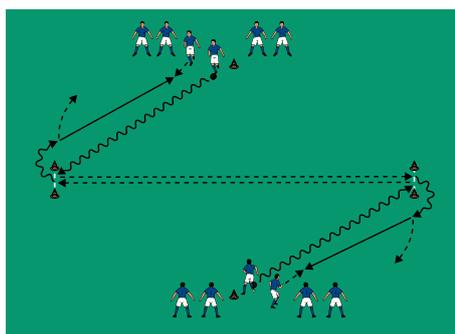
Übung 1



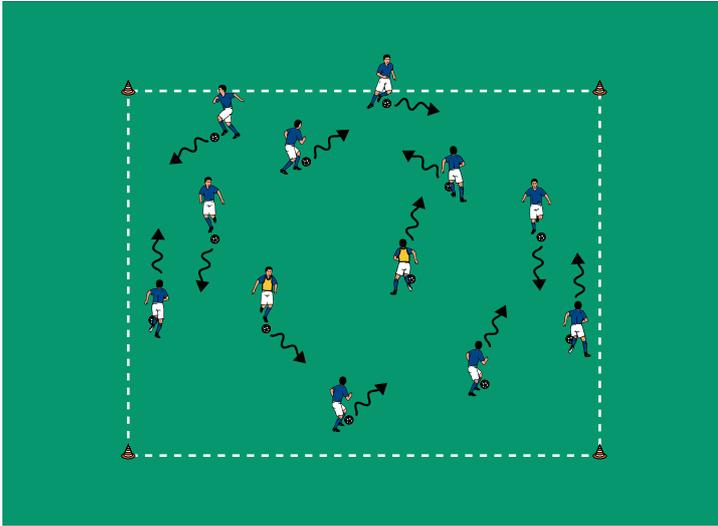
Übung 2



Übung 3



THEMA: MOTIVIERENDE ZWEIKAMPFFORMEN



AUFWÄRMEN 2:

SCHWACHER GEGEN STARKER FUSS

ORGANISATION

- ▶ Die Spieler einem Hütchenfeld zuweisen
- ▶ 2 Fänger bestimmen
- ▶ Jeder Spieler mit Ball

ABLAUF

- ▶ Die Fänger dribbeln mit dem rechten Fuß, die anderen Spieler mit links.
- ▶ Die Fänger sollen aus dem geschickten Dribbeln einen der anderen Spieler abschlagen.
- ▶ Gelingt dies, werden sofort die Aufgaben getauscht.

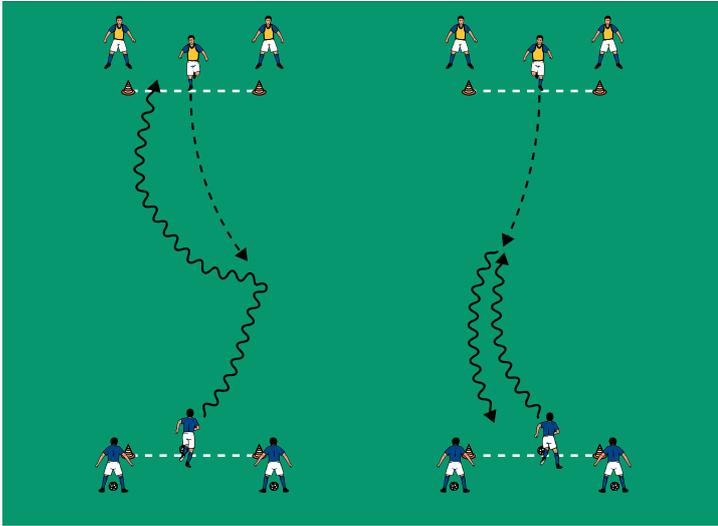
VARIATIONEN

- ▶ Die Fänger versuchen in 1 Minute, so viele Spieler wie möglich abzuschlagen. Welches Paar schafft die meisten Fangaktionen?
- ▶ Die Fänger dribbeln mit links, die anderen Spieler mit rechts.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten!
- ▶ Den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und Zusammenstöße vermeiden.

THEMA: MOTIVIERENDE ZWEIKAMPFFORMEN



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 1 AUF JE 1 HÜTCHENTOR

ORGANISATION

- ▶ Zweimal 2 Hütchentore gegenüber aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler jedes Teams gleichmäßig 2 Hütchentoren nebeneinander zuweisen
- ▶ Ein Team mit Bällen

ABLAUF

- ▶ Der Angreifer versuchen jeweils, durch das gegenüberliegende gegnerische Tor zu dribbeln.
- ▶ Die Verteidiger versuchen, dies zu verhindern und nach einem Ballgewinn ebenfalls einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Nach 10 Minuten Aufgabenwechsel.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

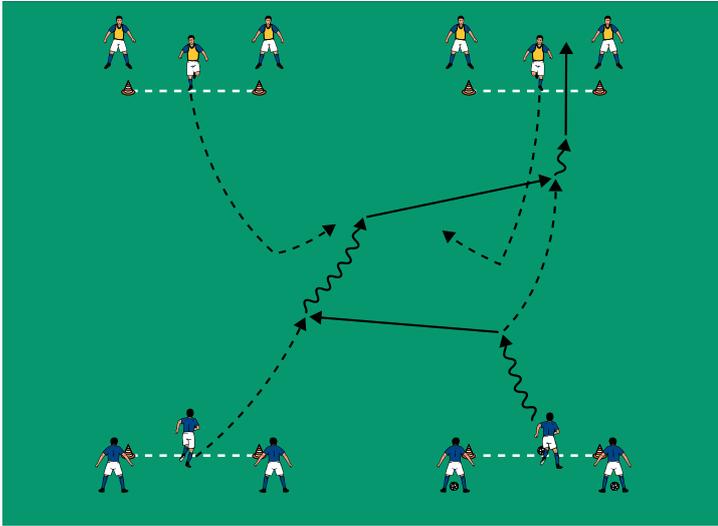
VARIATIONEN

- ▶ Zum entgegenstartenden Spieler passen, der den Ball klatschen lässt.
- ▶ Die Angreifer dürfen beide Hütchentore durchdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeden Angriff mit einem kurzen Pfiff beginnen.
- ▶ Mit Finten und Tempowechseln den Gegner ausspielen.
- ▶ Der Verteidiger soll eine seitliche Stellung einnehmen und den Angreifer nach außen drängen - dabei Abwehrfinten einsetzen.
- ▶ Den Spielern ausreichend Pausen einräumen.

THEMA: MOTIVIERENDE ZWEIKAMPFFORMEN



HAUPTTEIL 2:

2 GEGEN 2 AUF JE 2 HÜTCHENTORE

ORGANISATION

- ▶ Gleicher Aufbau wie bei Hauptteil 1

ABLAUF

- ▶ Die beiden Gruppenersten starten den Angriff und versuchen, aus dem Zusammenspiel durch eines der gegenüberliegenden Hütchentore zu passen.
- ▶ Jede erfolgreiche Aktion ergibt 1 Punkt.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf die gegnerischen Tore. Jede erfolgreiche Aktion ergibt ebenfalls einen Punkt, den Gegnern wird aber zusätzlich auch noch 1 Punkt abgezogen.
- ▶ Nach 10 Minuten Aufgabenwechsel.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

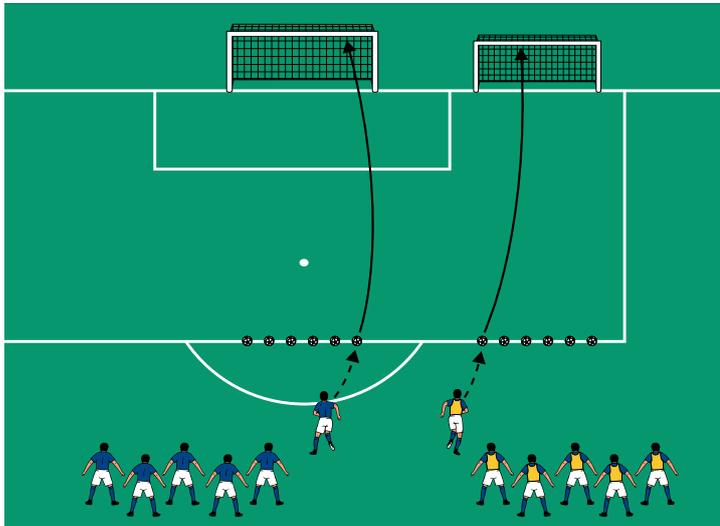
VARIATIONEN

- ▶ Nur ein Ball im Spiel. Sobald der Ball durch eines der Hütchentore gespielt wurde, starten sofort die nächsten Spieler einen neuen Angriff.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit einem schnellen und sicheren Kombinationspiel zum Erfolg kommen.
- ▶ Gruppentaktische Angriffsmittel wie Doppelpass und Hinterlaufen anwenden.
- ▶ Die beiden Verteidiger sollen sich gegenseitig absichern und bei technischen Fehlern den Gegner doppeln.
- ▶ Nach einem Ballgewinn sofort umschalten und den schnellen Abschluss suchen.

THEMA: MOTIVIERENDE ZWEIKAMPFFORMEN



SCHLUSSTEIL:

LATTENKÖNIG

ORGANISATION

- ▶ Auf der Grundlinie des Strafraumes neben das Großtor zusätzlich ein Jugendtor stellen
- ▶ Die Mannschaften aus dem Hauptteil beibehalten
- ▶ Ein Team legt die Bälle 16 Meter vorm Großtor aus, die andere Mannschaft 16 Meter vor dem Jugendtor

ABLAUF

- ▶ Die Spieler beider Teams versuchen nacheinander, jeweils die Latte ihres zugewiesenen Tores zu treffen.
- ▶ Je Team schießt jeweils 1 Spieler gleichzeitig.
- ▶ Welches Team erzielt innerhalb der 5 Minuten die meisten Treffer?
- ▶ Anschließend wechseln die Teams zum jeweils anderen Tor.

VARIATIONEN

- ▶ Kann der abprallende Ball nach einem Lattentreffer direkt ins Tor geschossen werden, zählt der Treffer dreifach.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Trainer stoppt die Zeit und gibt die Zwischenstände bekannt.
- ▶ Darauf achten, dass die vorgegebenen Abstände eingehalten werden.
- ▶ Bei leistungsschwächeren Mannschaften die Abstände zu den Toren verkürzen.