



TRAINING ONLINE

THEMA: MITNAHME FLACHER ZUSPIELE ZUM TORABSCHLUSS

TRAININGSEINHEIT FÜR HANDICAP-FUSSBALLER/-INNEN

KATEGORISIERUNG

ORT: Feld

TRAININGSSCHWERPUNKT: An- und Mitnehmen

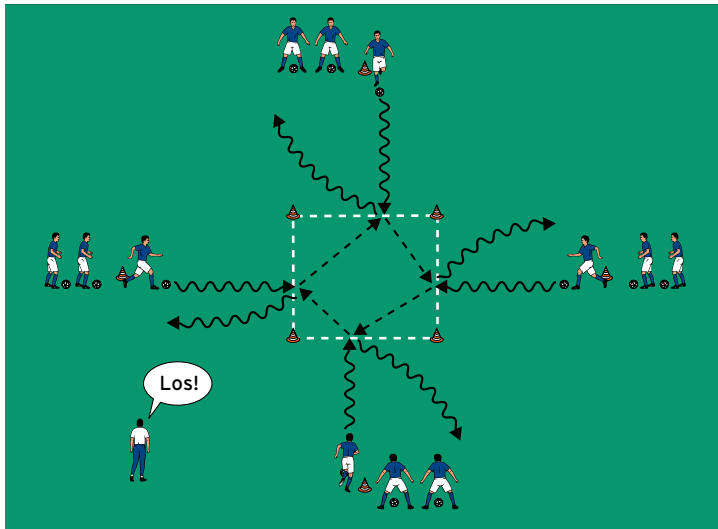
SCHWIERIGKEITSGRAD: Mittel

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

ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- ▶ 2 Jugendtore
- ▶ 12 Bälle
- ▶ 10 Hütchen in 2 Farben
- ▶ 5 Leibchen

THEMA: MITNAHME FLACHER ZUSPIELE ZUM TORABSCHLUSS



AUFWÄRMEN 1:

KONTROLL-FELD I

ORGANISATION

- ▶ 4 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern rautenförmig zueinander aufstellen
- ▶ Zwischen den Starthütchen ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig ins Dribbling, stoppen den Ball auf der Seitenlinie des kleinen Feldes, laufen zum nächsten Ball nach links und nehmen diesen zum linken Starthütchen mit.
- ▶ Bei der anderen Gruppe anstellen usw.

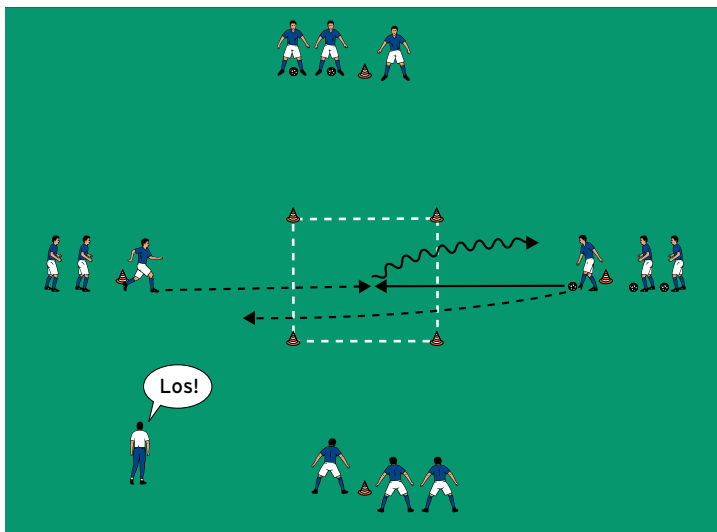
VARIATIONEN

- ▶ Erleichtern: Zunächst den Ball in der Hand und auf der Seitenlinie des kleinen Feldes ablegen. Später den Ball im Dribbling sicher mit der Fußsohle stoppen. Zum Ball nach rechts laufen und diesen zum rechten Starthütchen mitnehmen.
- ▶ Zum Ball gegenüber laufen und diesen zum Starthütchen gegenüber mitnehmen.
- ▶ Zum Ball gegenüber laufen und diesen zu irgendeinem anderen Starthütchen mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Übung nicht zu schnell variieren. Falls die Spieler überfordert sind, zu vorherigen und bekannten Übungen zurückkehren.
- ▶ Als Trainer jeden Durchgang durch Zuruf starten. Der nächste Durchgang startet erst, wenn alle Spieler das Zielhütchen erreicht haben.
- ▶ Den Ball mit der Innen- oder Außenseite ins Dribbling mitnehmen.
- ▶ Den ersten Ballkontakt der Spieler bei der Mitnahme beachten und korrigieren.

THEMA: MITNAHME FLACHER ZUSPIELE ZUM TORABSCHLUSS



AUFWÄRMEN 2:

KONTROLL-FELD II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler an 2 Starthütchen nebeneinander haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler ohne Ball von einem Starthütchen läuft ins Feld und fordert ein Zuspiel vom Spieler am Starthütchen gegenüber.
- ▶ Das Zuspiel zum Starthütchen gegenüber an- und mitnehmen.
- ▶ Der Zuspieler läuft durch das Feld zum Starthütchen gegenüber.
- ▶ Sobald die Spieler das Feld verlassen haben, startet der erste Spieler ohne Ball vom anderen Starthütchen.

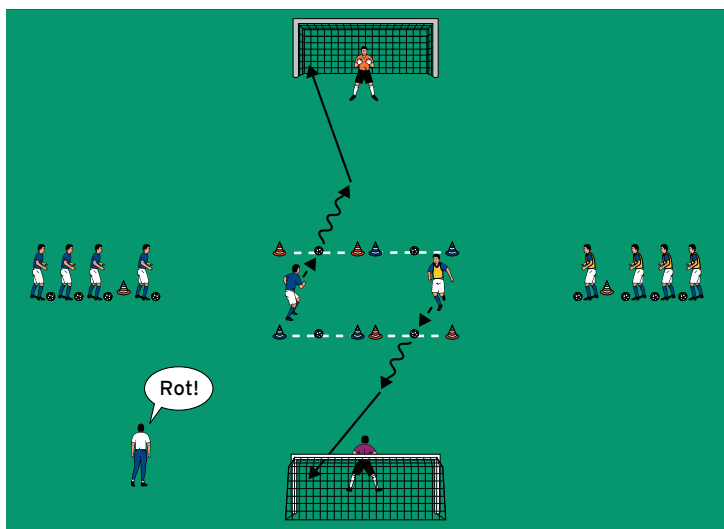
VARIATIONEN

- ▶ Das Zuspiel zur Seite aus dem Feld heraus zum Starthütchen gegenüber an- und mitnehmen.
- ▶ Das Zuspiel zur Seite aus dem Feld heraus zum anderen seitlichen Starthütchen an- und mitnehmen.
- ▶ Das Zuspiel im Feld vom seitlichen Starthütchen fordern und den Pass zum Starthütchen gegenüber an- und mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Passdistanz auf das Können der Spieler anpassen.
- ▶ Den Ablauf vereinfachen und verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen. Als Trainer das Hütchen aufrufen, von dem der jeweilige Spieler starten soll.
- ▶ Den Spieler so anspielen, dass er innerhalb des Feldes annehmen kann. Den Ball zuspielen, sobald der Spieler ohne Ball losläuft.
- ▶ Den Pass nie im Stand, sondern stets nach vorne oder zur Seite in die Bewegung mitnehmen.
- ▶ Kurz andribbeln und stets aus der Bewegung zuspielen (Schwächere Spieler spielen weiterhin aus dem Stand).

THEMA: MITNAHME FLACHER ZUSPIELE ZUM TORABSCHLUSS



HAUPTTEIL 1:

RUHENDER BALL

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern 30 Meter gegenüber aufstellen
- ▶ Mittig zwischen den Toren vier 2 Meter breite Hütchentore mit 2 Farben gegenüber markieren und in jedes Hütchentor 1 Ball legen
- ▶ Jeweils mittig neben zwei Hütchentoren ein Starhütchen aufstellen und die Spieler mit Bällen an die Starhütchen verteilen
- ▶ Die ersten Spieler ohne Ball zwischen jeweils zwei Hütchentoren gegenüber postieren.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er die Farbe eines Hütchentores aufruft.
- ▶ Die Spieler laufen zum Ball im aufgerufenen Hütchentor, nehmen ins Dribbling zum Tor mit und schießen.
- ▶ Die nächsten Spieler ersetzen den verspielten Ball und stellen sich wieder mittig zwischen den Hütchentoren auf.

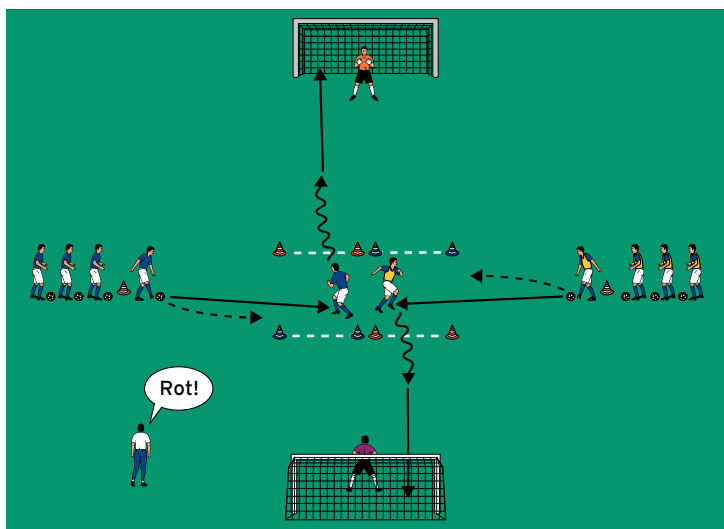
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler laufen zum Ball im nicht aufgerufenen Hütchentor.
- ▶ Die Spieler in der Reihe haben einen Ball am Fuß. Auf ein Signal des Trainers läuft der erste Spieler vom Starhütchen in den Bereich zwischen den Hütchentoren. Der Trainer ruft die Farbe des Hütchentores auf, durch welches die Spieler dribbeln müssen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls mehrere Schussgrenzen markieren und die Spieler je nach Leistungsstand verteilen.
- ▶ Die Bälle aus dem Hütchentor mit der Fußinnen- oder -außenseite mitnehmen. Direktschüsse sind nicht erlaubt.
- ▶ Die Ballkontakte bis zum Torschuss begrenzen.
- ▶ Gute Spieler schießen mit dem dritten oder mit dem zweiten Ballkontakt, schwächere Spieler können aus dem ruhenden Ball heraus auf das Tor schießen.
- ▶ Die Torhüter entweder nach jedem Treffer oder nach jedem Fehlschuss wechseln.

THEMA: MITNAHME FLACHER ZUSPIELE ZUM TORABSCHLUSS



HAUPTTEIL 2:

ZUGESPIELTER BALL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Hütchentore ohne Bälle markieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang indem er die Farbe eines Hütchentores aufruft.
- ▶ Die ersten Spieler von den Starthütchen passen zu den Spielern im Feld, die durch das aufgerufene Hütchentor zum jeweiligen Tor an- und mitnehmen und schießen.
- ▶ Die Zuspieler laufen ins Feld nach.

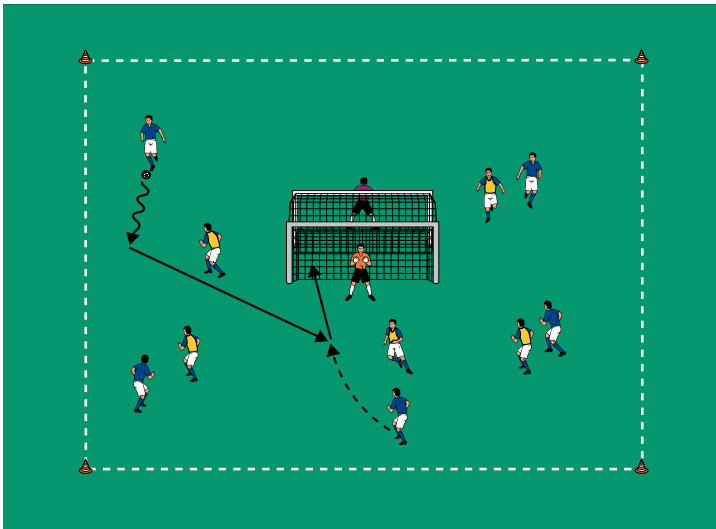
VARIATIONEN

- ▶ Durch das nicht aufgerufene Hütchentor an- und mitnehmen.
- ▶ Die Hütchentore mit jeweils einer weiteren anderen Farbe bezeichnen und nur diese beiden Farben verwenden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls mehrere Schussgrenzen je nach Können der Spieler markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Stärkere Spieler nehmen den Ball mit dem ersten Kontakt durch das Hütchentor mit. Schwächere Spieler können erst stoppen und dann durch das Hütchentor dribbeln.
- ▶ Der Trainer stellt sich bei schwächeren Spielern in die Mitte (zwischen die Spieler) und kann nicht gestoppte Spieler auffangen.
- ▶ Die Bälle so in den Lauf des Spielers spielen, dass er mit der Innen- oder Außenseite mitnehmen kann.
- ▶ Gute Spieler können mit dem zweiten oder dritten Kontakt schießen, schwächere Spieler schießen ruhende Bälle.
- ▶ Die Torhüter entweder nach jedem Treffer oder nach jedem Fehlschuss wechseln.

THEMA: MITNAHME FLACHER ZUSPIELE ZUM TORABSCHLUSS



SCHLUSSTEIL:

MITTEL-TORE

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 30 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Mittig im Feld 2 mit der Rückseite zueinander gedrehte Tore aufstellen
- ▶ 2 Teams mit Torhütern einteilen

ABLAUF

- ▶ Spiel 5 gegen 5 mit Torhütern.
- ▶ Jedes Team greift auf eines der Tore an und verteidigt das andere.
- ▶ Welches Team erzielt zuerst 3 Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Zielzonen vor den Toren markieren, in denen sich jeweils ein bewegungseingeschränkter Spieler aufhält, der nicht angegriffen werden darf.
- ▶ Die Torhüter sind neutral und das ballbesitzende Team greift auf beide Tore an.
- ▶ Die Tore auseinanderziehen, so dass die Teams zwischen den Toren hindurch passen können.
- ▶ Die Tore zueinander gedreht innerhalb des Feldes aufstellen, so dass die Teams hinter den Toren weiterspielen können.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Trainer spielt mit und lenkt das Spielgeschehen, in dem er bisher eher unbeteiligte Spieler anspielt.
- ▶ Gedrehte Tore in der Feldmitte ermöglichen viele Zuspiele von der Grundlinie und fordern so vermehrte Ballan- und -mitnahmen.
- ▶ Tore innerhalb des Feldes ermöglichen ein Spielen um die Tore mit vermehrten Ballan- und -mitnahmen.
- ▶ Ausgespielte Bälle einpassen anstatt einwerfen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.