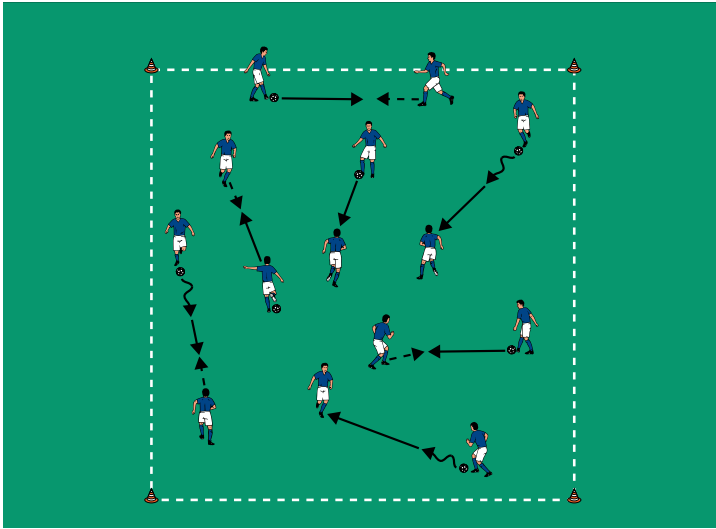


THEMA: BESSER PASSEN UND SCHIESSEN LERNEN



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK-QUADRAT

ORGANISATION

- ▶ Ein Quadrat markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler einer Gruppe haben Bälle
- ▶ Die Spieler im Feld verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln bzw. laufen frei im Feld umher.
- ▶ Die Ballbesitzer suchen sich jeweils einen freien Spieler der anderen Gruppe und passen diesem zu.
- ▶ Anschließend suchen sich die neuen Ballbesitzer jeweils freie Spieler der anderen Gruppe usw.

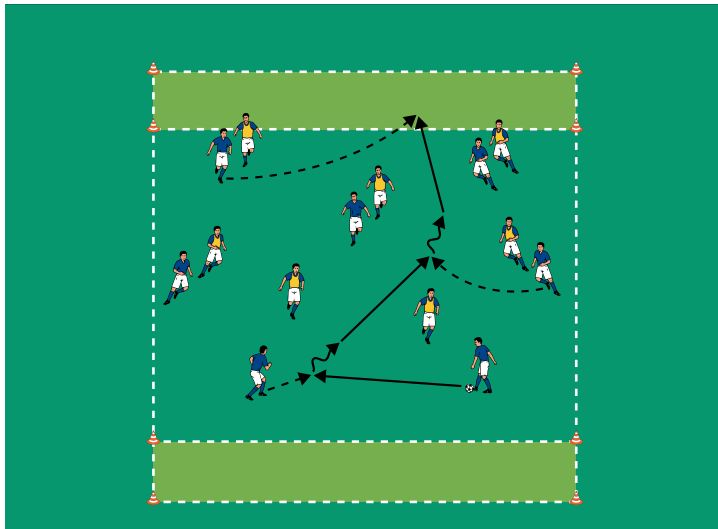
VARIATIONEN

- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand zuspielen.
- ▶ Per Dropkick aus der Hand zuspielen.
- ▶ Auf ein Trainerkommando per Volleyschuss, Dropkick oder Flachpass zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine korrekte Ausführung der Pass- und Schusstechniken achten.
- ▶ Als Trainer vereinzelt Spieler aus der Gruppe herausnehmen und die Technik korrekt demonstrieren.
- ▶ Die Spieler sollen die Räume im Feld vollständig nutzen.
- ▶ Auf einen ausreichenden Abstand zwischen Passgeber und Passempfänger achten.

THEMA: BESSER PASSEN UND SCHIESSEN LERNEN



AUFWÄRMEN 2:

ZONENFUSSBALL

ORGANISATION

- ▶ Das Feld beibehalten
- ▶ Zusätzlich an zwei gegenüberliegenden Seiten Endzonen errichten
- ▶ 2 Mannschaften einteilen

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf die Endzonen.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen jeweils, in die gegnerische Endzone zu kombinieren.
- ▶ Jedes Zuspiel zu einem in die Zone startenden Mitspieler, das dieser in der Endzone kontrolliert, ergibt 1 Punkt für die Teamwertung.

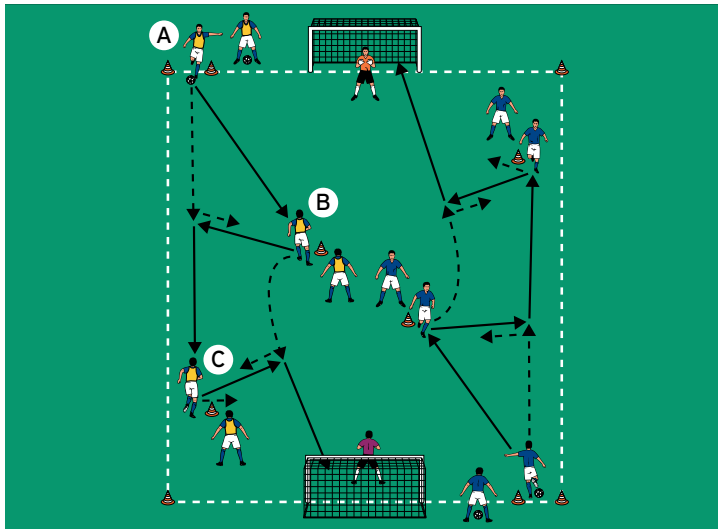
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Teams dürfen jeweils in beide Endzonen kombinieren.
- ▶ Handball spielen und versuchen, einem Mitspieler in den Endzonen zuzuspielen.
- ▶ Per Volleyschuss oder Dropkick aus der Hand zuspielen und versuchen, in die Endzonen zu kombinieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen sich bereits im Aufwärmen spielerisch mit dem technischen Thema des Hauptteils auseinandersetzen.
- ▶ Nach dem übungsintensiven ersten Aufwärmteil das Spiel als Trainer mehr oder weniger frei ablaufen lassen und nicht für Korrekturen unterbrechen.
- ▶ Die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Darauf achten, dass die Endzonen jeweils nur von dem Zielspieler betreten werden. Die Spieler dürfen sich in den Endzonen jeweils nicht aufhalten.

THEMA: BESSER PASSEN UND SCHIESSEN LERNEN



HAUPTTEIL 1:

PASSKOMBINATIONEN MIT TORABSCHLUSS

ORGANISATION

- ▶ Das Feld und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die Endzonen entfernen
- ▶ Auf den Grundlinien jeweils 1 Tor aufstellen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter
- ▶ Zusätzlich Positionshütchen errichten
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Startspieler auf den Grundlinien haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Von beiden Seiten gleichzeitig üben.
- ▶ A spielt einen Doppelpass mit B und spielt auf C weiter.
- ▶ Gleichzeitig startet B vor das Tor und erhält das Zuspield von C zum Torabschluss.
- ▶ Alle Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

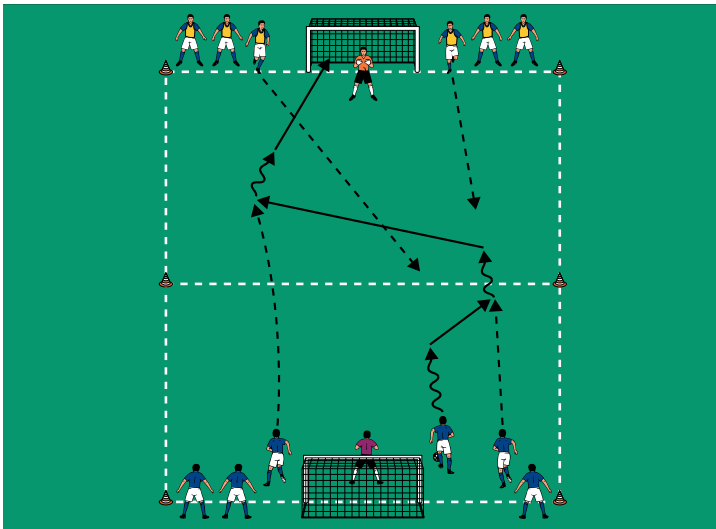
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Die Spieler sollen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Den Parcours entgegengesetzt aufbauen und die Spielrichtung ändern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf korrekte Pass- und Schusstechniken achten und diese gegebenenfalls im Detail korrigieren bzw. die korrekte Ausführung demonstrieren.
- ▶ C holt den Ball und stellt sich bei A wieder an.

THEMA: BESSER PASSEN UND SCHIESSEN LERNEN



HAUPTTEIL 2:

TORCHANCEN HERAUSSPIELN IM 3 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- ▶ Zusätzlich die Mittellinie markieren
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht und hat Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer von Blau dribbelt ins Feld und versucht, im Zusammenspiel mit 2 Mitspielern gegen 2 gegnerische Verteidiger auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie sofort auf das jeweils andere Tor.
- ▶ Nach einer Weile das Angriffsrecht tauschen.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

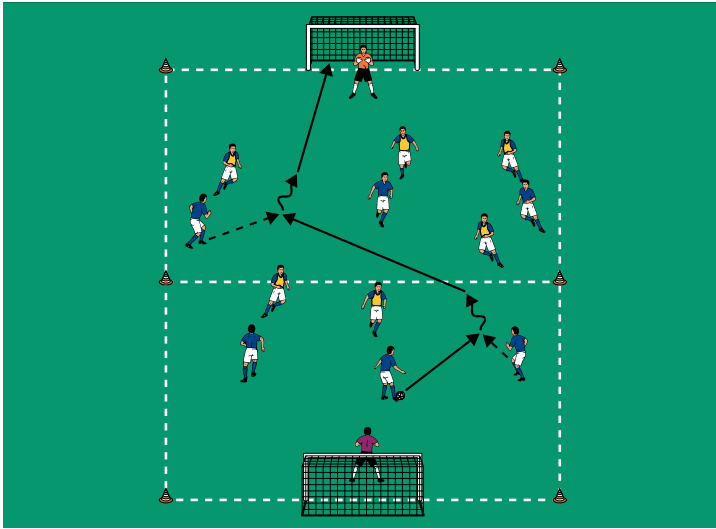
VARIATIONEN

- ▶ Das Überzahlteam darf mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die Situation erweitern und im 4 gegen 3 spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die Überzahlsituation können die Spieler gezielt Torabschlussituationen herausspielen.
- ▶ Bei optimaler Ausnutzung der sich bietenden Spielsituation steht jeweils immer ein Spieler der Ballbesitzer frei.
- ▶ Sobald sich die Möglichkeit zum Torabschluss ergibt, zielstrebig abschließen!

THEMA: BESSER PASSEN UND SCHIESSEN LERNEN



SCHLUSSTEIL:

SCHLUSSSPIEL IM 7 GEGEN 7

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

VARIATIONEN

- ▶ Gültige Treffer können nur aus der gegnerischen Hälfte erzielt werden.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zum Schluss sollen die Spieler die Inhalte des Trainings möglichst frei im Spiel anwenden.
- ▶ Lediglich eine Provokationsregel (Kontaktbegrenzung oder Tore nur aus der gegnerischen Hälfte) soll die Anzahl der Pässe im Spiel erhöhen.
- ▶ Als Trainer das Spiel zum Schluss nicht mehr für Korrekturen unterbrechen und die Spieler ausgiebig spielen lassen.