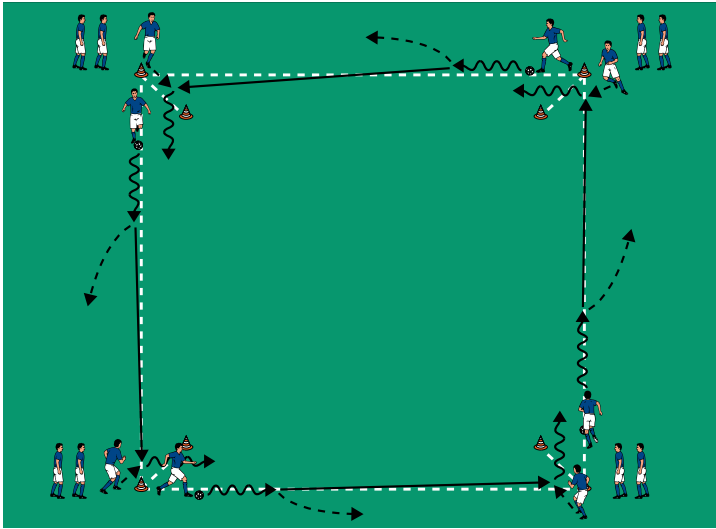


## THEMA: ZIELSTREBIG ÜBER DIE AUSSEN SPIELEN



### AUFWÄRMEN 1:

## DRIBBELN UND PASSEN MIT 4 BÄLLEN

### ORGANISATION

- ▶ In den Ecken eines 15 x 15 Meter großen Feld je 1 Hütchentor markieren
- ▶ Die Spieler an den Hütchentoren verteilen
- ▶ Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln im Gegenuhrzeigersinn los und passen zum Spieler am jeweils nächsten Hütchentor.
- ▶ Anschließend laufen sie ihrem Abspiel nach und stellen sich beim nächsten Hütchentor wieder an.
- ▶ Die Passempfänger nehmen durch das Hütchentor zur Seite mit, dribbeln ebenfalls im Gegenuhrzeigersinn weiter, passen erneut usw.

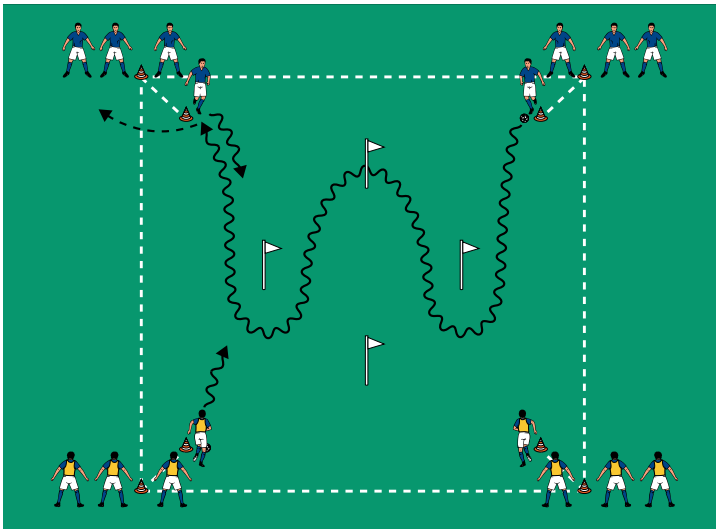
### VARIATIONEN

- ▶ Im Uhrzeigersinn um das Feld dribbeln/passen.
- ▶ Die Ballbesitzer tragen zusätzlich einen weiteren Ball in den Händen, den sie den Passempfängern an den Hütchentoren zuwerfen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Dribbler möglichst mit jedem Schritt den Ball berühren.
- ▶ Die Passempfänger sollen den Zuspielen mit einer Auftaktbewegung kurz entgegenstarten.
- ▶ Den Ball mit der Innenseite in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.

## THEMA: ZIELSTREBIG ÜBER DIE AUSSEN SPIELEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### RAUTEN-STAFFEL

##### ORGANISATION

- ▶ Das Feld beibehalten
- ▶ In der Mitte des Feldes eine Stangen-Raute errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden und jeweils an 2 nebeneinanderliegenden Hütchentoren aufstellen
- ▶ Der jeweils erste Spieler auf einer Seite hat 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ Die Startspieler umdribbeln je 3 Stangen der Stangen-Raute, dribbeln zum jeweils gegenüberliegenden Hütchentor und übergeben den Ball dort an ihren nächsten Mitspieler.
- ▶ Dieser dribbelt sofort in die jeweils andere Richtung los.
- ▶ Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft wechselt zuerst komplett die Seite?

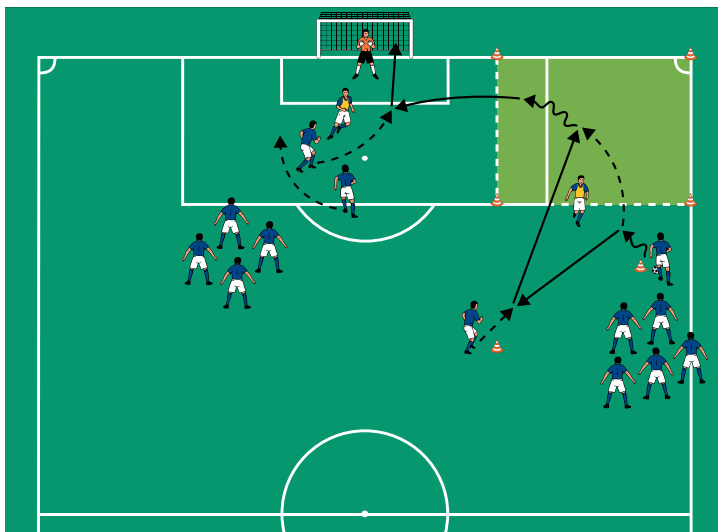
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer tragen zusätzlich einen Ball in der Hand, den sie an den jeweils nächsten Mitspieler übergeben.
- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig dribbeln.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei ungleicher Spielerzahl dribbelt ein Spieler doppelt!
- ▶ Auf eine korrekte Ballübergabe zwischen den beiden Hütchen achten.

## THEMA: ZIELSTREBIG ÜBER DIE AUSSEN SPIELEN



### HAUPTTEIL 1:

#### DOPPELTES 2 GEGEN 1

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 15 Meter großes Aktionsfeld von einer Seitenlinie bis in den Strafraum markieren
- ▶ Zusätzlich 2 Positionshütchen errichten
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter besetzen
- ▶ 2 Verteidiger benennen und vor dem Tor bzw. vor dem Aktionsfeld aufstellen
- ▶ 3 Stürmerpaare bestimmen und an der Strafraumgrenze postieren
- ▶ 1 Anspieler am inneren Positionshütchen aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler postieren sich mit je 1 Ball am äußeren Positionshütchen

##### ABLAUF

- ▶ Der erste Außenspieler dribbelt auf den Verteidiger zu und spielt einen 'Doppelpass' mit dem Anspieler am inneren Hütchen, der ins Aktionsfeld vorlegt.
- ▶ Anschließend flankt der Außenspieler nach einem kurzen Dribbling auf die beiden vor das Tor kreuzenden Angreifer, die versuchen, im 2 gegen 1 auf das Tor abzuschließen.

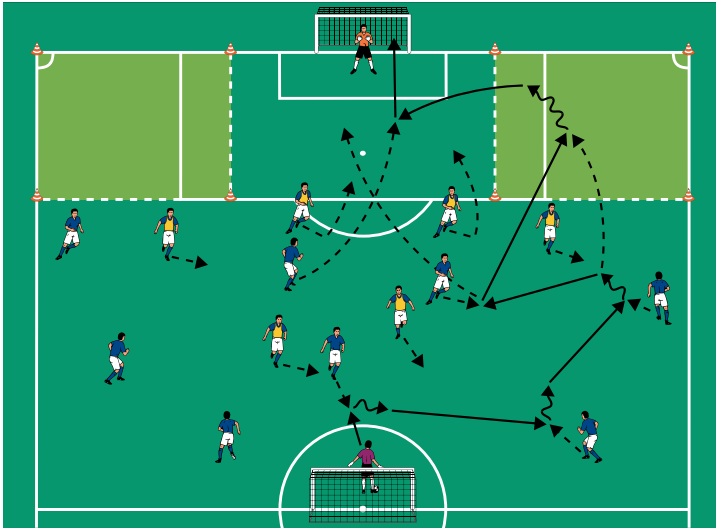
##### VARIATIONEN

- ▶ Von der jeweils anderen Seite üben.
- ▶ Der Außenspieler darf selbst entscheiden, ob er auf den Anspieler auf der Halbposition passt oder im 1 gegen 1 in den Aktionsraum dribbelt.
- ▶ Die Verteidiger dürfen in die Aktionsräume nachstarten und die Außenspieler bei der Hereingabe behindern.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Verteidiger auf der Außenposition darf zunächst nicht ins Aktionsfeld nachstarten.
- ▶ Auf ein korrektes Timing zwischen der Hereingabe und dem Kreuzen der beiden Stürmer im Zentrum achten.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

## THEMA: ZIELSTREBIG ÜBER DIE AUSSEN SPIELEN



### HAUPTTEIL 2:

## 8 GEGEN 6 MIT FLÜGELFELDERN

### ORGANISATION

- ▶ Auf einer Spielfeldhälfte 2 Tore mit Torhütern besetzen
- ▶ An einer Grundlinie an den beiden Seitenlinien zwei 20 x 15 Meter große Aktionsräume markieren
- ▶ 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen

### ABLAUF

- ▶ 8 gegen 6 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- ▶ Das Überzahl-Team kann gültige Treffer nur nach einem vorherigen Pass in einen der beiden Aktionsräume erzielen.
- ▶ Die Verteidiger dürfen die Aktionsräume nicht betreten.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie frei auf das gegenüberliegende Tor.

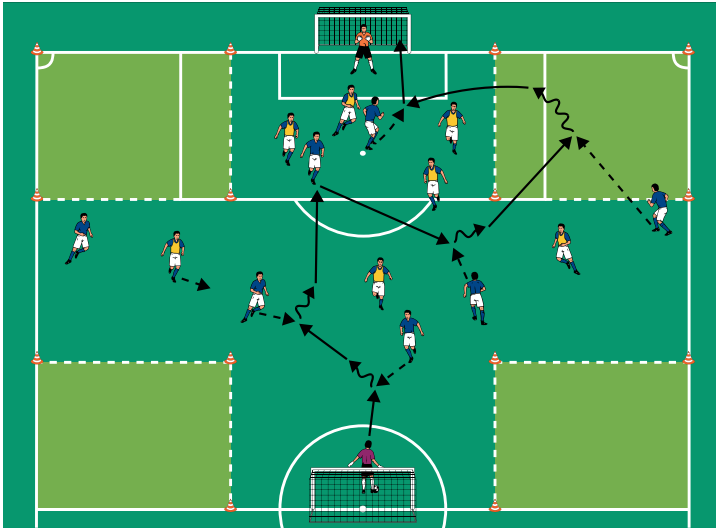
### VARIATIONEN

- ▶ Die Verteidiger dürfen in die Aktionsräume nachrücken.
- ▶ Gültige Treffer können von überall erzielt werden. Treffer nach einem Pass in einer der Aktionsräume zählen doppelt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hereingaben auf die Angreifer möglichst präzise und 'scharf' zuspiesen.
- ▶ Darauf achten, dass die Stürmer nicht zu früh vor das Tor starten.

## THEMA: ZIELSTREBIG ÜBER DIE AUSSEN SPIELEN



### SCHLUSSTEIL:

### SPIEL MIT FLÜGELZONEN

#### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Auf der gegenüberliegenden Grundlinie 2 weitere Aktionsfelder markieren
- ▶ 2 Teams zu je 7 Spielern bilden

#### ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 plus Torhüter auf die beiden Tore.
- ▶ Gültige Treffer können nur nach einem Rückpass aus einem der Aktionsfelder erzielt werden.

#### VARIATIONEN

- ▶ Erleichtern: Die Verteidiger dürfen die Aktionsfelder nicht betreten.
- ▶ Die Aktionsfelder entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer zu risikoreichen Dribblings ermutigen, wenn der vorhandene Raum diese zulässt!
- ▶ Möglichst stets in Richtung Tor dribbeln und zielstrebig abschließen!