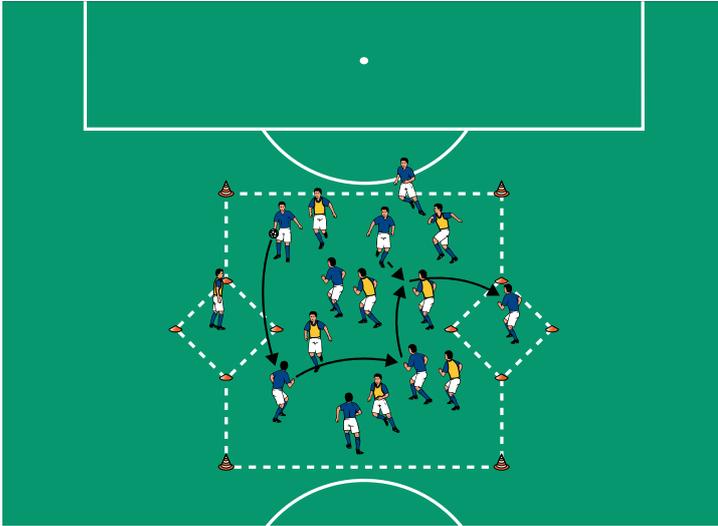


THEMA: DAS ZUSAMMENSPIEL OFFENSIVER MITTELFELDSPIELER MIT ZENTRALEN STÜRMERN



AUFWÄRMEN 1:

HANDBALL-SPIEL AUF EINEN ZIELSPIELER

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld aufbauen
- ▶ Auf den Seiten 2 Rauten als Zielfelder markieren
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Je 1 Zielspieler bestimmen und in der gegenüberliegenden Zielzone aufstellen

ABLAUF

- ▶ Handball-Spiel im 7 gegen 7 mit dem Ziel, dem eigenen Zielspieler in der Raute zuzuwerfen (= 1 Punkt).
- ▶ Dabei dürfen sich die Spieler nicht über Kopfhöhe zuwerfen.

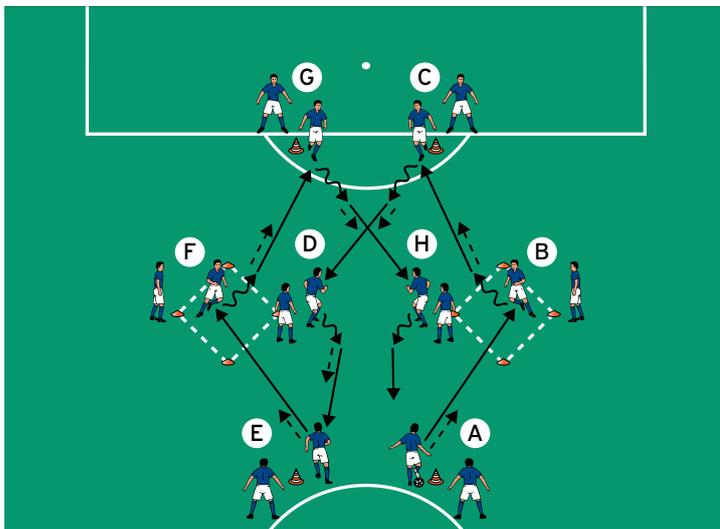
VARIATIONEN

- ▶ Das Feld je nach Spielerzahl verkleinern oder vergrößern.
- ▶ 4 Zielfelder abstecken und im 6 gegen 6 mit jeweils 2 Zielspielern spielen.
- ▶ Die Zielspieler sind neutral. Gültige Treffer können jeweils per Zuwurf zu einem beliebigen Zielspieler erzielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schnelle Zuwürfe fordern.
- ▶ Den Ballbesitzern jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler nicht mit dem Ball in der Hand laufen.

THEMA: DAS ZUSAMMENSPIEL OFFENSIVER MITTELFELDSPIELER MIT ZENTRALEN STÜRMERN



AUFWÄRMEN 2:

PASSEN UND DRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ Die beiden Rauten aus Aufwärmern 1 beibehalten
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der aufdreht, aus der Raute dribbelt und auf C passt.
- ▶ C dribbelt aus dem Halbkreis und passt auf D, der ebenfalls an- und mitnimmt und zu E passt.
- ▶ E passt auf F, der aufdreht, aus der Raute dribbelt und auf G passt.
- ▶ G dribbelt ebenfalls nach vorne aus dem Halbkreis und passt auf H, der zum jeweils nächsten Spieler bei A spielt.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

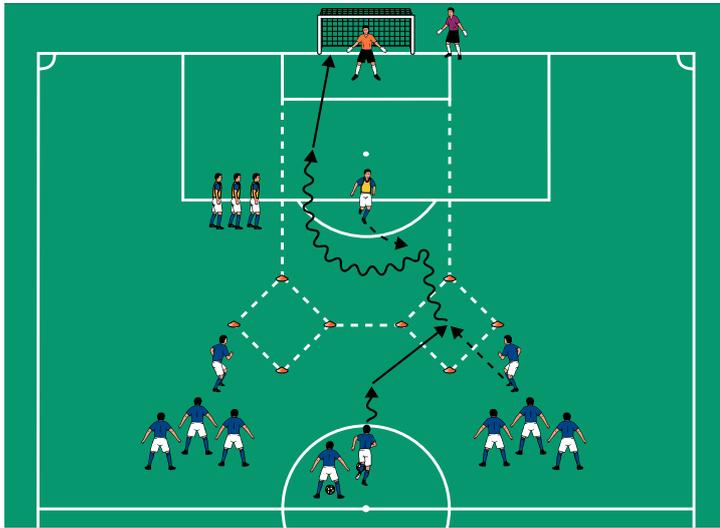
VARIATIONEN

- ▶ B und F müssen zunächst aus der Raute heraus starten, um das Zuspiel zu erhalten. Anschließend dribbeln sie durch die Raute und passen weiter.
- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stramme Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Die Zuspiele in die neue Spielrichtung an- und mitnehmen.
- ▶ In den Rauten auf eine offene Stellung achten.

THEMA: DAS ZUSAMMENSPIEL OFFENSIVER MITTELFELDSPIELER MIT ZENTRALEN STÜRMERN



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 1 MIT TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Die beiden Rauten weiter verwenden
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Auf Torraumbreite bis zu den beiden Rauten ein Feld markieren
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der erste Startspieler passt auf den in die Raute startenden Mittelfeldspieler, der aus der Raute dribbelt und versucht, den Verteidiger im 1 gegen 1 auszuspielen.
- ▶ Gelingt dies, so schießt er auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend gleicher Ablauf über die jeweils andere Seite usw.
- ▶ Die Mittelfeldspieler stellen sich nach jeder Aktion bei der jeweils anderen Raute wieder an.

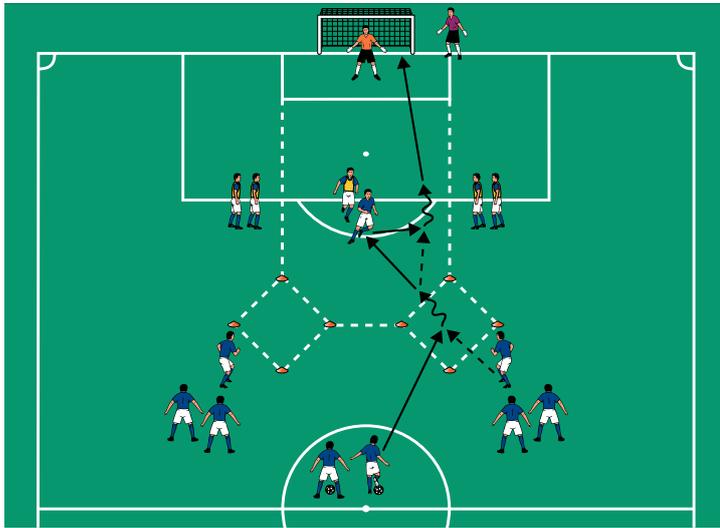
VARIATIONEN

- ▶ Die Mittelfeldspieler erhalten die Zuspiele vor den Rauten und müssen diese anschließend durchdribbeln.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?
- ▶ 2 Teams bilden und einen Teamwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das 1 gegen 1 mit vollem Tempo suchen.
- ▶ Zielstrebig in den Strafraum dribbeln und abschließen.
- ▶ Die Anspieler und die Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: DAS ZUSAMMENSPIEL OFFENSIVER MITTELFELDSPIELER MIT ZENTRALEN STÜRMERN



HAUPTTEIL 2:

**MITTELFELDSPIELER
UND STÜRMER**

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Jetzt zusätzlich 1 Stürmer im zentralen Feld postieren

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt versuchen die Passempfänger, im Zusammenspiel mit dem Stürmer im 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Abwechselnd über beide Seiten spielen.

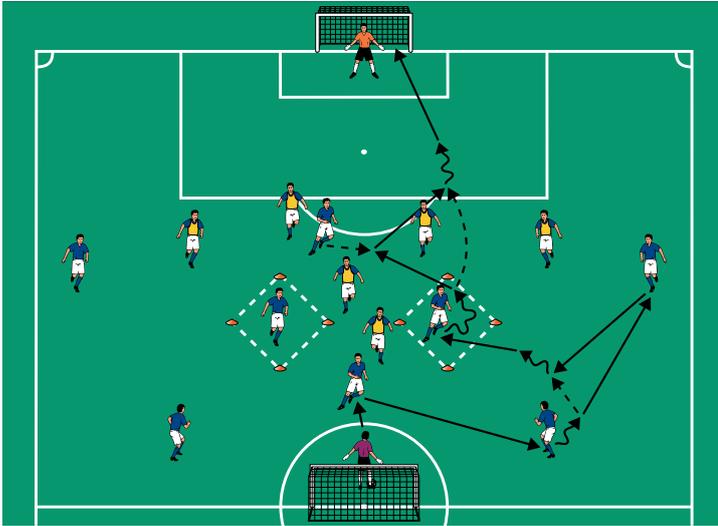
VARIATIONEN

- ▶ Die Startspieler können jeweils frei entscheiden, über welche Seite sie den Spielzug einleiten.
- ▶ Mit dem Zuspiel in eine Raute rücken beide Rautenspieler zum 3 gegen 1 nach.
- ▶ Mit 2 Verteidigern im 3 gegen 2 spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Je nach Situation schnell entscheiden, ob sich ein Durchbruch per Dribbling oder ein Abspiel auf den Stürmer als beste Option anbietet.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: DAS ZUSAMMENSPIEL OFFENSIVER MITTELFELDSPIELER MIT ZENTRALEN STÜRMERN



SCHLUSSTEIL:

MITTELFELD-ANGRIFFE

ORGANISATION

- ▶ Auf einer Spielfeldhälfte 2 Tore mit Torhütern aufstellen
- ▶ Die beiden Rauten aus den Hauptteilen erhalten
- ▶ 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen
- ▶ Das Angreifer-Team stellt 2 Rautenspieler
- ▶ Die Verteidiger stellen sich im 4-1-1- oder 4-2-System auf

ABLAUF

- ▶ 6 plus 2 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, einen Mitspieler in einer der Rauten anzuspielen.
- ▶ Gelingt dies, freies Spiel bis zum Torabschluss.

VARIATIONEN

- ▶ Die Rauten vergrößern.
- ▶ 2 Teams zu je 7 Spielern bilden, die Rauten entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit dem Zuspiel dürfen beide Rautenspieler ihre Rauten auch verlassen.
- ▶ Die Mittelfeldspieler sollen in der Raute schon vor dem Zuspiel den Blick zum Gegner-Tor richten.
- ▶ Die Spieler in den Rauten entscheiden über die Fortsetzung des Angriffs.
- ▶ Zielstrebig abschließen!