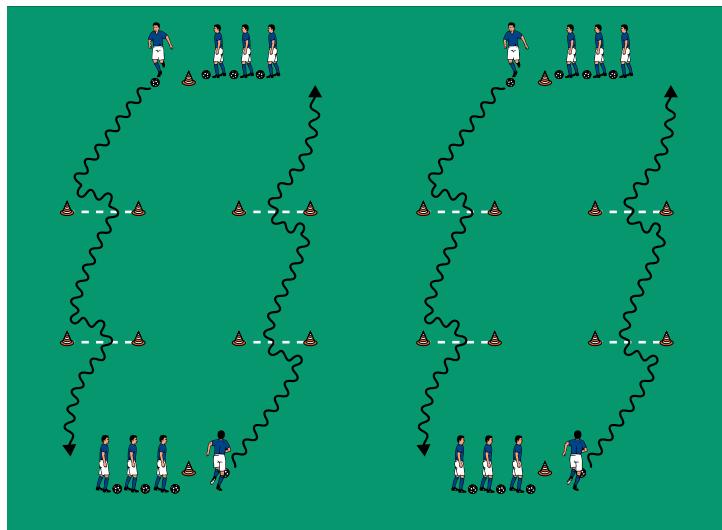


THEMA: SPIELZÜGE ÜBER DEN FLÜGEL



AUFWÄRMEN 1: FINTENRUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ Für je 8 Spieler 2 Starthütchen und 4 Hütchentore aufbauen
- ▶ Die Spieler gleichmäßig mit Ball auf die Start-hütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler dribbeln zum rechten Hütchentor vor ihnen und führen davor eine Finte aus.
- ▶ Anschließend dribbeln sie geradeaus zum nächsten Hütchentor und fintieren erneut.
- ▶ Danach stellen sie sich bei der gegenüberliegenden Gruppe wieder an.
- ▶ Sobald die Dribbler das jeweils zweite Hütchentor erreicht haben, starten die nächsten Spieler.

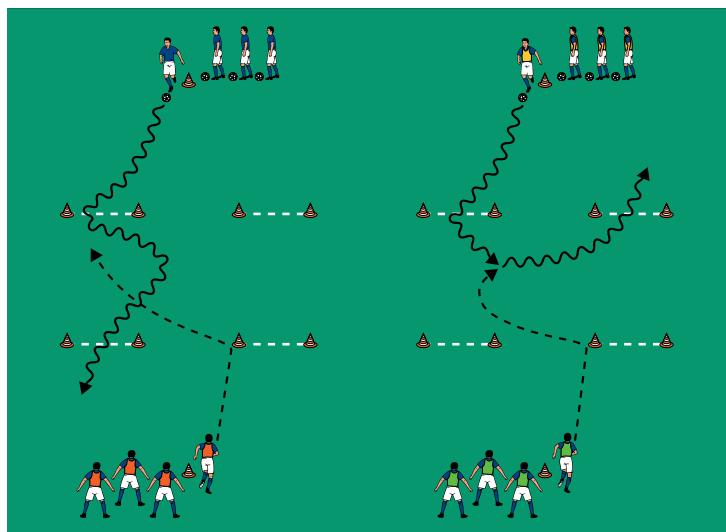
VARIATIONEN

- ▶ Durch die jeweils linken Hütchentore dribbeln.
- ▶ Verschiedene Finten vorgeben (Körpertäuschung bzw. Ausfallschritt, Schere, Übersteiger, Schussfinte usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Finten beidfüßig ausführen.
- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Nach jeder Finte das Tempo steigern und möglichst schnell wegstarten.

THEMA: SPIELZÜGE ÜBER DEN FLÜGEL



AUFWÄRMEN 2: TEMPODРИBBLING

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmens 1 beibehalten
- ▶ 4 Mannschaften bilden und jeweils an einem Starthütchen aufstellen
- ▶ Je 1 Team in jedem Parcours mit Bällen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler mit Ball sind die Dribbler, die Spieler ohne Ball die Fänger.
- ▶ Die Dribbler versuchen, durch eines der Hütchentore vor ihnen und anschließend durch das jeweils davor liegende Hütchentor zu dribbeln, ohne dabei vom Fänger attackiert zu werden.
- ▶ Bevor die Fänger zu den Dribблern laufen dürfen, müssen sie zunächst diagonal gegenüber von dem Hütchentor, durch das die Dribbler zuerst gelaufen sind, das innere Hütchen berühren.
- ▶ Gelingt es den Fängern, die Dribbler zu stellen und in Ballbesitz zu kommen, versuchen sie, durch ein gegenüberliegendes Hütchentor zu dribbeln.

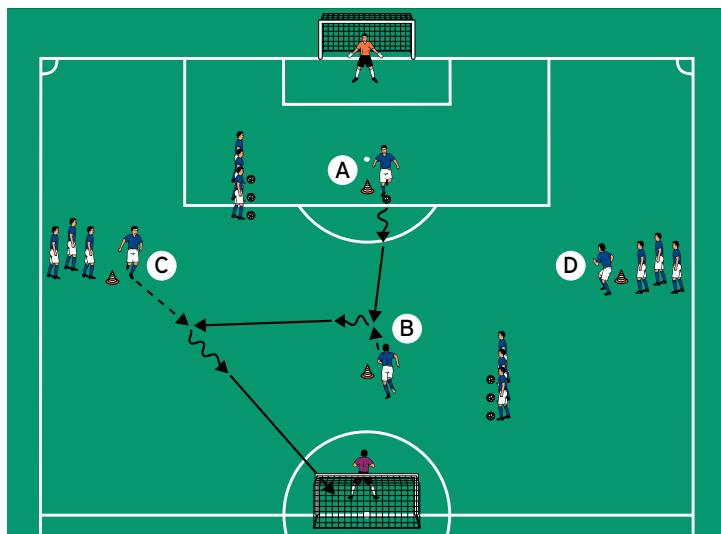
VARIATIONEN

- ▶ Nach einigen Durchgängen die Aufgaben tauschen.
- ▶ Die Paarungen wechseln.
- ▶ Die Dribbler müssen nur abgeschlagen werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach schnellem Tempodribbling zu Beginn gewinnt im 1 gegen 1 mit dem Fänger zunehmend auch ein fintenreiches Dribbling zur Gegnerüberwindung an Bedeutung.
- ▶ Die Hütchentore müssen vollständig durchdribbelt werden.
- ▶ Die Abstände und die Größe der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

THEMA: SPIELZÜGE ÜBER DEN FLÜGEL



HAUPTTEIL 1: SPIELZÜGE MIT FLÜGELSPIELERN

ORGANISATION

- ▶ In einer Spielfeldhälfte 2 Tore mit Torhütern markieren
- ▶ In der Feldmitte 4 Positions Hüttchen rautenförmig aufstellen und gleichmäßig mit Spielern besetzen
- ▶ Die Spieler bei A und B haben die Bälle
- ▶ Der erste Spieler von B hat keinen Ball

ABLAUF

- ▶ A passt auf B, der in Richtung C mitnimmt.
- ▶ Gleichzeitig startet C in Richtung Tor und erhält das Zuspiel von B in den Lauf.
- ▶ C schließt auf das Tor ab und stellt sich anschließend bei B wieder an.
- ▶ B stellt sich bei C an.
- ▶ Anschließend startet der nächste Spieler von B die nächste Aktion in entgegengesetzter Richtung: B passt auf A, der auf D weiterleitet usw.

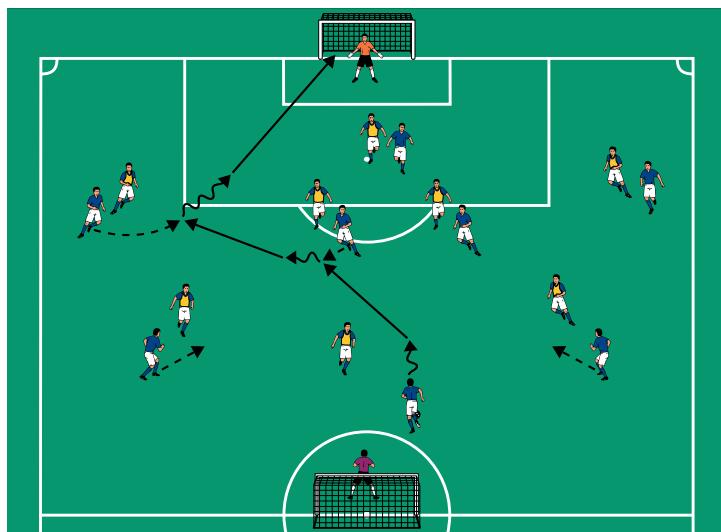
VARIATIONEN

- ▶ B lässt auf A prallen, A passt in den Lauf von C bzw. A lässt auf B prallen, B passt auf D.
- ▶ B spielt mit C einen Doppelpass (auf der Gegenseite A mit D) und schließt dann selbst auf das Tor ab.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torhüter stoßen zum Mannschaftstraining hinzu.
- ▶ Immer mit einer Konterbewegung vom Hüttchen lösen und dem Zuspiel entgegenstarten.
- ▶ Erst lösen, wenn der Passgeber spielbereit ist. Blickkontakt aufnehmen!
- ▶ Explosiv in den freien Raum starten.
- ▶ Auf flache und präzise Zuspiele achten.
- ▶ Mit möglichst wenig Kontakten auskommen.

THEMA: SPIELZÜGE ÜBER DEN FLÜGEL



HAUPTTEIL 2:

SPIEL MIT FLÜGELSPIELERN

ORGANISATION

- ▶ Das Spielfeld beibehalten
- ▶ Die Positionshütchen entfernen
- ▶ 2 Mannschaften bilden und jeweils im 3-2-3-System aufstellen

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 8 im Feld.
- ▶ Beide Mannschaften sollen die im Hauptteil 1 einstudierten Spielzüge einsetzen.
- ▶ Tore nach einem Spielzug aus Hauptteil 1 zählen doppelt.
- ▶ Spielzeit: 3 x 6 Minuten.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt mehr Treffer?

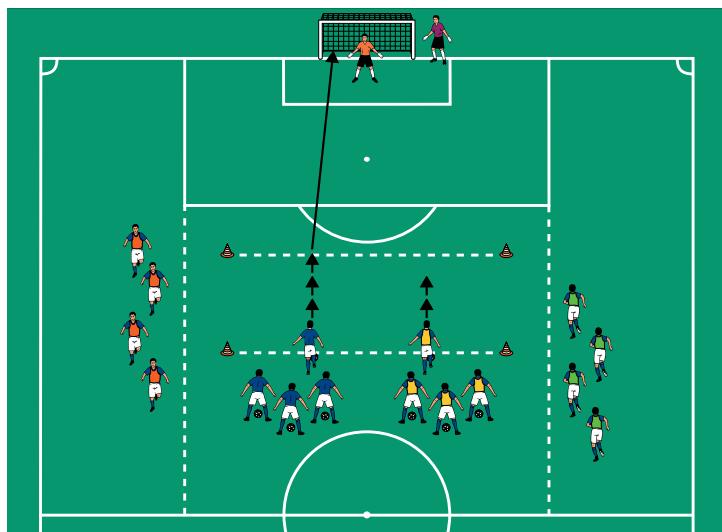
VARIATIONEN

- ▶ Eine Mittellinie markieren: Die Stürmer dürfen nicht in die eigene Hälfte zurücklaufen.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die vorgegebenen Positionen einhalten!
- ▶ Das Spiel gegen 3 Verteidiger soll das Angriffs-spiel erleichtern.
- ▶ Auf ein schnelles Umschalten vor allem bei Ball-gewinn achten.
- ▶ Schnell zum Tor kombinieren und zielstrebig abschließen.

THEMA: SPIELZÜGE ÜBER DEN FLÜGEL



SCHLUSSTEIL:

HOCHHALTEWETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ In einer Spielfeldhälfte auf Strafraumbreite ein Feld markieren
- ▶ 20 bzw. 30 Meter vor 1 Tor mit Torhüter 2 Hütchenlinien errichten
- ▶ 4 Mannschaften einteilen
- ▶ 2 Teams stellen sich mit Bällen an der hinteren Hütchenlinie auf
- ▶ Die beiden anderen Teams laufen locker um das Feld

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler beider Teams über die Startlinie und jonglieren den Ball bis zur 20-Meter-Schusslinie.
- ▶ Der Spieler, der die Schusslinie zuerst erreicht, darf volley auf das Tor abschießen.
- ▶ Jeder Treffer ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Jeder Spieler schießt 2-mal.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt mehr Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Die technischen Aufgaben variieren: Nur mit dem Oberschenkel/Kopf jonglieren usw.
- ▶ Vor dem Volleyschuss auf das Tor mindestens 10-mal jonglieren.
- ▶ Nur mit dem linken/rechten Fuß hochhalten/schießen.
- ▶ Die Torhüter in die Teams integrieren und auf das leere Tor schießen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen. Die pausierenden Teams laufen locker um das Feld. Steht das komplette Spielfeld zur Verfügung, gegebenenfalls auch beide Paarungen parallel austragen.
- ▶ Die technischen Aufgaben der Leistungsstärke der Spieler anpassen. Gegebenenfalls auf das leere Tor schießen lassen.
- ▶ Beim Volleyschuss darauf achten, dass die Fußspitze zum Boden zeigt. Den Ball mit dem Vollspann treffen!