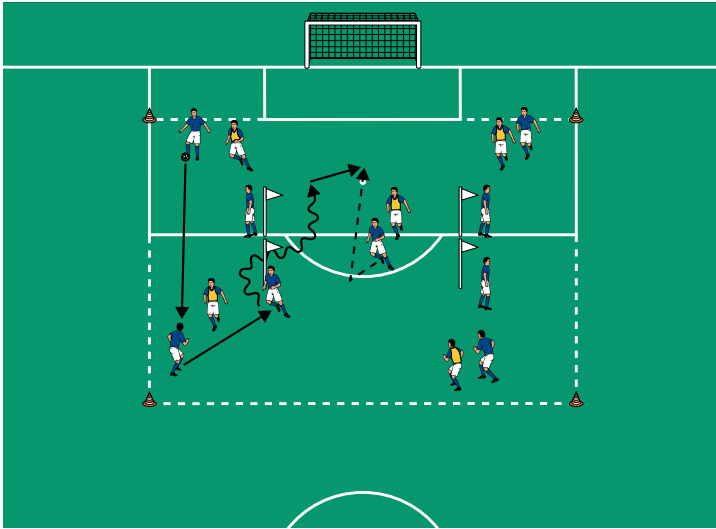


THEMA: MIT GEGNER IM RÜCKEN GEFÄHRLICH WERDEN



AUFWÄRMEN 1:

ZUSPIEL AUF 4 SPIELER

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 30 Meter großes Feld aufbauen
- ▶ 2 Stangentore im Feld errichten
- ▶ 4 neutrale Spieler an den Stangen aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ 5 plus 4 gegen 5 mit dem Ziel, einen der neutralen Spieler an den Stangen anzuspielen, der in die Bewegung durch das Stangentor an- und mitnimmt.
- ▶ Anschließend passt er erneut zu einem Spieler der Angreifer weiter usw.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, sofort die Aufgaben wechseln.

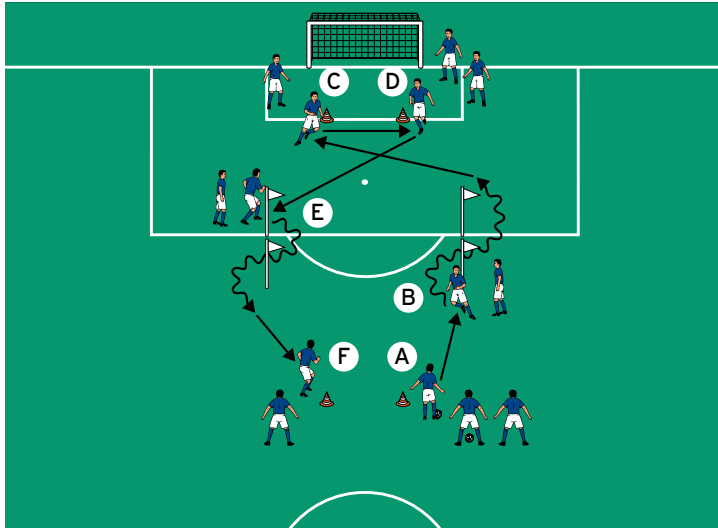
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler an den Stangen wechseln nach ihren Dribblings durch die Stangentore mit den Passgebern sofort die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Die Stangen beliebig im Feld verteilen.
- ▶ Je 1 Stangentor sowie 2 Stangenspieler pro Team bestimmen: Die Ballbesitzer versuchen, einen der eigenen Stangenspieler anzuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler an den Stangen stets anspielbereit auf den Vorfüßen agieren.
- ▶ Stramme Zuspiele in den Fuß der Mitspieler einfordern.
- ▶ Die Spieler an den Stangen sollen die Zuspiele jeweils in die Bewegung nach hinten an- und mitnehmen.

THEMA: MIT GEGNER IM RÜCKEN GEFÄHRLICH WERDEN



AUFWÄRMEN 2:

BALLMITNAHME MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR

ORGANISATION

- ▶ Die Stangentore aus Aufwärmen 1 beibehalten
- ▶ 4 zusätzliche Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen
- ▶ Die ersten beiden Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A spielt auf B, der nach hinten durch die Stangen mitnimmt und auf C passt.
- ▶ C spielt quer auf D.
- ▶ D passt auf E, der ebenfalls nach hinten durch die Stangen mitnimmt auf F passt.
- ▶ F spielt quer zum jeweils nächsten Spieler bei A.
- ▶ Alle Passgeber rücken nach ihren Abspielen eine Position weiter.
- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Der nächste Ballbesitzer bei A startet, sobald C zu D gespielt hat.

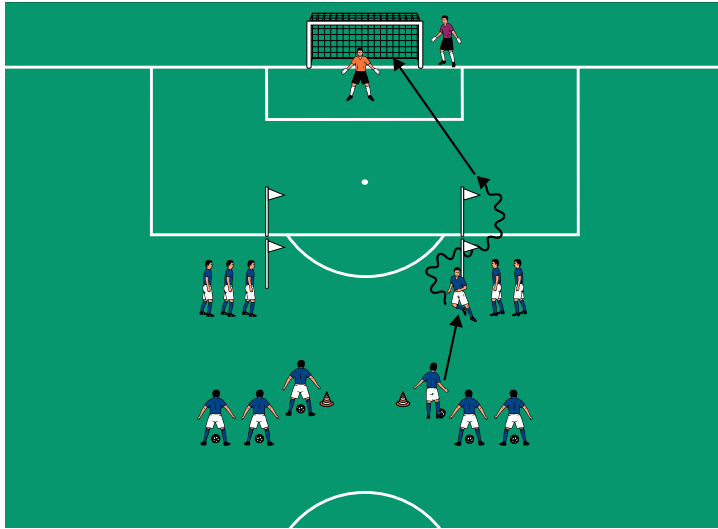
VARIATIONEN

- ▶ Mit nur 1 Ball spielen.
- ▶ Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stramme Zuspiele in den Fuß der Mitspieler einfordern.
- ▶ Die Zuspiele möglichst mit dem ersten Kontakt sofort in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.
- ▶ Dabei als Passempfänger in möglichst offener Stellung agieren.

THEMA: MIT GEGNER IM RÜCKEN GEFÄHRLICH WERDEN



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS NACH BALLMITNAHME MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR

ORGANISATION

- ▶ Die Stangentore und 2 Starthütchen im Feld beibehalten
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Im Wechsel von beiden Seiten üben: Der erste Startspieler passt zum ersten Angreifer an der Stange.
- ▶ Dieser nimmt nach hinten durch die Stangen mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Die Passgeber werden Angreifer.
- ▶ Die Torschützen holen die Bälle und stellen sich bei den Startspielern wieder an.

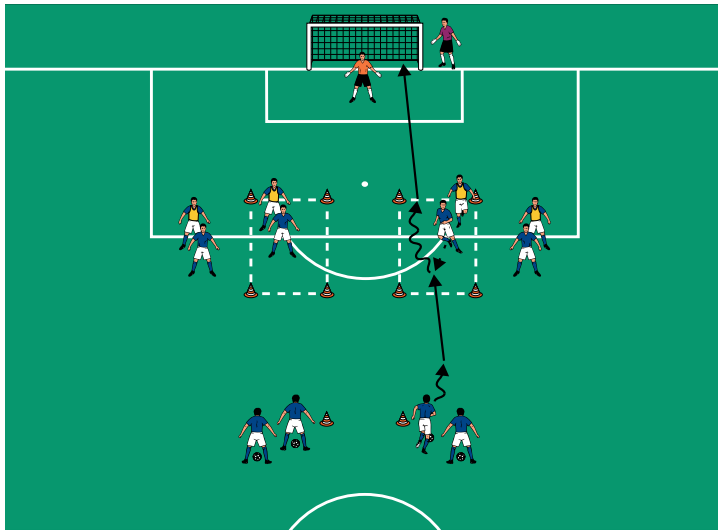
VARIATIONEN

- ▶ Die Startspieler passen jeweils zum diagonal gegenüberstehenden Angreifer.
- ▶ Die Passempfänger nehmen ins Zentrum an und mit und schießen aus dem Halbkreis auf das Tor.
- ▶ 2 Teams bilden und einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Passempfänger die Zuspiele jeweils in offener Stellung an- und mitnehmen.
- ▶ Mit dem ersten Kontakt zum Tor aufdrehen und in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.
- ▶ Zielstrebig dribbeln und abschließen.

THEMA: MIT GEGNER IM RÜCKEN GEFÄHRLICH WERDEN



HAUPTTEIL 2:

ZUSPIEL ZUM 1 GEGEN 1 MIT TORABSCHLUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die beiden Stangentore durch zwei 12 x 8 Meter große Felder ersetzen
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen
- ▶ Die Startspieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Im Wechsel von beiden Seiten üben: Der erste Startspieler passt ins Feld.
- ▶ Der Passempfänger versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger in seinem Rücken aus dem Feld zu dribbeln und auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Nach einer Weile die Positionen und Aufgaben wechseln.

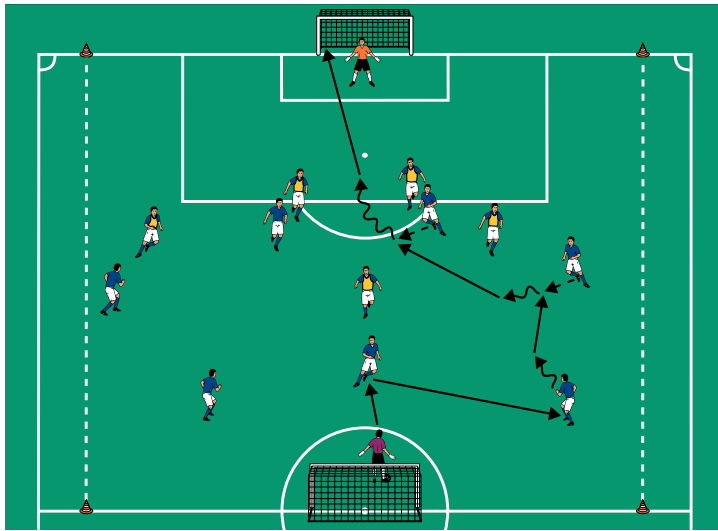
VARIATIONEN

- ▶ Sowohl der Angreifer als auch der Verteidiger starten von außerhalb in die Felder.
- ▶ Die Startspieler passen zu den Angreifern in den jeweils diagonal gegenüberliegenden Feldern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Passempfänger die Zuspiele in offener Stellung an- und mitnehmen und jeweils mit Oberkörpereinsatz gegen die Verteidiger in ihrem Rücken behaupten.
- ▶ Schnellstmöglich zum Tor aufdrehen und mit Tempo aus den Feldern dribbeln.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: MIT GEGNER IM RÜCKEN GEFÄHRLICH WERDEN



SCHLUSSTEIL:

STÜRMER-SPIEL MIT GEGNER IM RÜCKEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 50 x 50 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ 7 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Jeder Angriff wird vom Torhüter der Angreifer aus gestartet.
- ▶ Gültige Treffer der Angreifer können nur nach einem Zuspiel auf einen Mitspieler mit dem Rücken zum Tor an der Strafraumgrenze erzielt werden.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- ▶ 2 Teams zu je 6 Spielern bilden.
- ▶ Die ganze Feldhälfte als Spielfeld nutzen.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Stürmer sollen den Zuspielen immer wieder aktiv entgegenstarten.
- ▶ Darauf achten, dass sie dabei von den gegnerischen Verteidigern eng gedeckt werden.
- ▶ Die Stürmer sollen versuchen, sich mit dem Rücken zum Tor in den Strafraum durchzusetzen.
- ▶ Hierfür schnellstmöglich aufdrehen und mit Tempo in den Strafraum dribbeln.
- ▶ Zielstrebig abschließen!