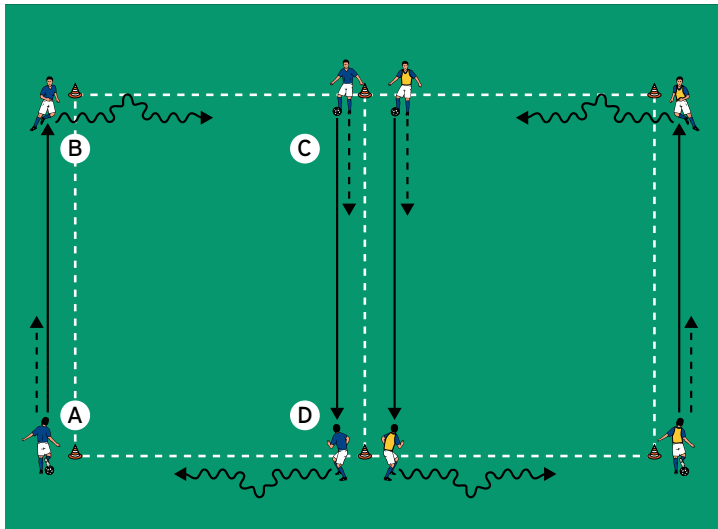


## THEMA: FERIENBEDINGTES KLEINGRUPPENTRAINING



### AUFWÄRMEN 1:

#### SYNCHRON-PASSEN

##### ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzend 2 Hütchenquadrate nebeneinander errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler jeweils an den Eckhütchen postieren
- ▶ Die jeweils diagonal gegenüberstehenden Spieler haben je 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ A und C passen gleichzeitig zu B bzw. D und laufen ihren Abspielen nach.
- ▶ Die Passempfänger nehmen in die Bewegung mit und dribbeln zum jeweils nächsten Eckhütchen.
- ▶ Dabei bauen sie eine Finte ins Dribbling ein.
- ▶ Von hier starten sie die jeweils nächste Aktion usw.

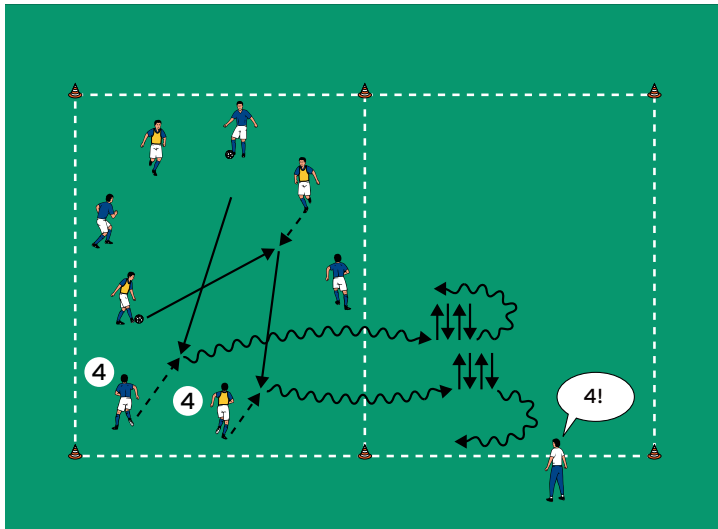
##### VARIATIONEN

- ▶ Auf ein Trainerkommando zu B bzw. D passen.
- ▶ Der Spieler A gibt jeweils das Startkommando.
- ▶ Die Finten vorgeben, die ins Dribbling eingebaut werden müssen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aktionen sollten möglichst gleichzeitig ablaufen. Hierfür die Aktionen der jeweils anderen Spieler beobachten und das Tempo entsprechend anpassen.
- ▶ Als Passgeber nach den Abspielen möglichst bogenförmig zur jeweils nächsten Station laufen, um die folgenden Zuspiele hier in offener Stellung kontrollieren und gleichzeitig die Aktionen im Feld beobachten zu können.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung wechseln.

## THEMA: FERIENBEDINGTES KLEINGRUPPENTRAINING



### AUFWÄRMEN 2:

## JONGLIER-QUADRAT

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden und in einem Feld postieren
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Jede Mannschaft erhält 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich zunächst frei in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- ▶ Die Ballbesitzer passen schnellstmöglich zu den aufgerufenen Spielern, die ins jeweils andere Feld dribbeln und hier jeweils 2-mal mit beiden Füßen und beiden Oberschenkeln jonglieren.
- ▶ Anschließend dribbeln sie ins Ausgangsfeld zurück.
- ▶ Der Spieler, der die Aufgabe zuerst absolviert, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

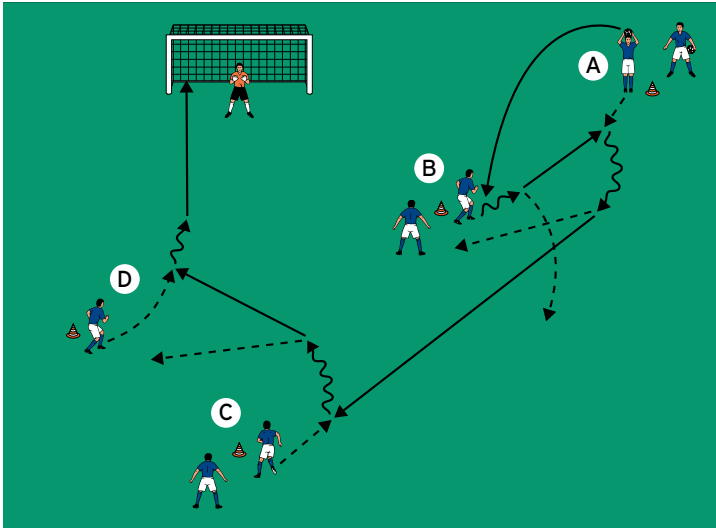
### VARIATIONEN

- ▶ Zusätzlich auch mit dem Kopf jonglieren.
- ▶ 10-mal mit beliebigen Körperteilen jonglieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler dürfen die Aktionen der gegnerischen Mannschaft nicht bewusst behindern.
- ▶ Die Jonglieraufgabe sollte möglichst schnell zu absolvieren sein.
- ▶ Fällt der Ball beim Jonglieren zu Boden, so müssen die Spieler jeweils von vorne beginnen.

## THEMA: FERIENBEDINGTES KLEINGRUPPENTRAINING



### HAUPTTEIL 1:

## TECHNIK-RUNDLAUF I

### ORGANISATION

- ▶ 1 Großtor aufstellen und mit Torhüter besetzen
- ▶ Vor dem Tor 4 Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben je 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ A wirft per Einwurf zu B, der das Zuspiel kontrolliert und zurück zu A passt.
- ▶ Jetzt spielt A flach und scharf zu C, der in Richtung Tor an- und mitnimmt und anschließend in den Raum auf D ablegt.
- ▶ D schießt möglichst direkt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Im Anschluss rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

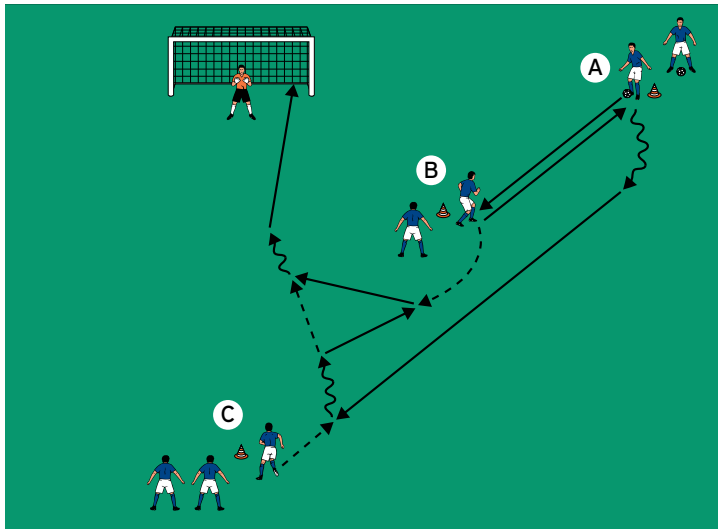
### VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspiele auf B variieren (flach, halbhoch, hoch).
- ▶ D versucht, den Torhüter im Alleingang auszuspielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Ablauf ist bewusst einfach gehalten.
- ▶ Durch die kleine Gruppengröße sind viele Wiederholungen garantiert.
- ▶ Die Spieler sollten jede Aktion konzentriert durchführen.
- ▶ Erkennt der Trainer wiederholt Ungenauigkeiten im Ablauf, so sollte er eine kurze Erholungspause einbauen.
- ▶ Die Spieler individuell im Detail korrigieren.

## THEMA: FERIENBEDINGTES KLEINGRUPPENTRAINING



### HAUPTTEIL 2:

## TECHNIK-RUNDLAUF II

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

### ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der das Zuspiel prallen lässt.
- ▶ Jetzt spielt A einen Flugball auf C, der jetzt mit B einen Doppelpass spielt und nach einem kurzen Dribbling auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

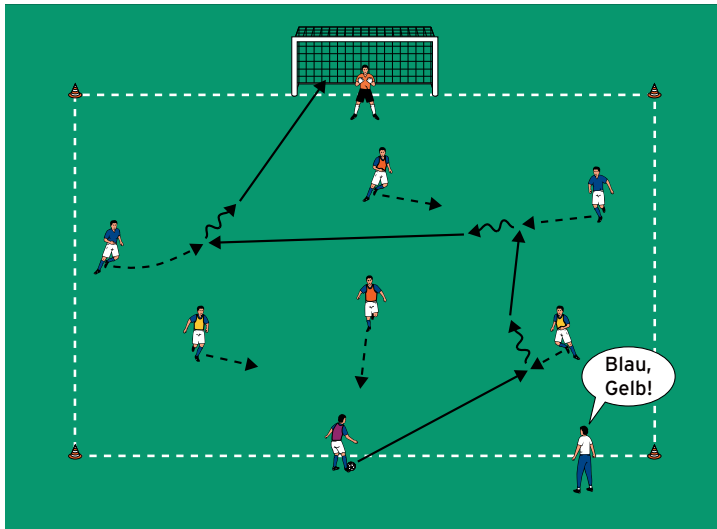
### VARIATIONEN

- ▶ C baut nach dem Doppelpass eine Finte ins Dribbling ein.
- ▶ C versucht, den Torhüter im 1 gegen 1 auszuspielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In diesem Technik-Rundlauf stehen der Flugball und die An- und Mitnahme dieser Zuspiele im Mittelpunkt.
- ▶ Die sichere Kontrolle hoher Zuspiele entscheidet im Spiel darüber, wie schnell eine Passkombination fortgesetzt werden kann. Entsprechend sollten die Spieler versuchen, den Ball mit möglichst wenigen Kontakten so zu kontrollieren, dass präzise weitergespielt werden kann.

## THEMA: FERIENBEDINGTES KLEINGRUPPENTRAINING



### SCHLUSSTEIL:

### FARBEN-SPIEL IM 4 GEGEN 2

#### ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 1 Großtor mit Torhüter errichten
- ▶ 3 Teams zu je 2 Spielern bilden und im Feld positionieren
- ▶ 1 neutralen Anspieler bestimmen und mit Bällen auf der gegenüberliegenden Grundlinie aufstellen

#### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft 2 Mannschaften auf und startet so die Aktion.
- ▶ Die aufgerufenen Teams werden Angreifer und versuchen, im 4 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Jeder Angriff wird vom Anspieler mit einem Pass auf einen der Angreifer gestartet.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, zum Anspieler zurückzupassen.
- ▶ Auf ein erneutes Trainerkommando startet die jeweils nächste Aktion usw.
- ▶ Welches Spielerpaar erzielt insgesamt die meisten Treffer?

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Angriffe müssen jeweils nach höchstens 4 Pässen abgeschlossen sein.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die erzielten Treffer zählen jeweils für beide Angreifer-Paare.
- ▶ Die Spieler zählen ihre Punkte laut mit.
- ▶ Dauert ein Angriff zu lange, als Trainer neue Angreifer-Paare aufrufen und somit sofort einen neuen Durchgang starten.
- ▶ Als Trainer darauf achten, alle Spielerpaare möglichst gleich häufig als Angreifer aufzurufen.
- ▶ Den Anspieler regelmäßig wechseln.