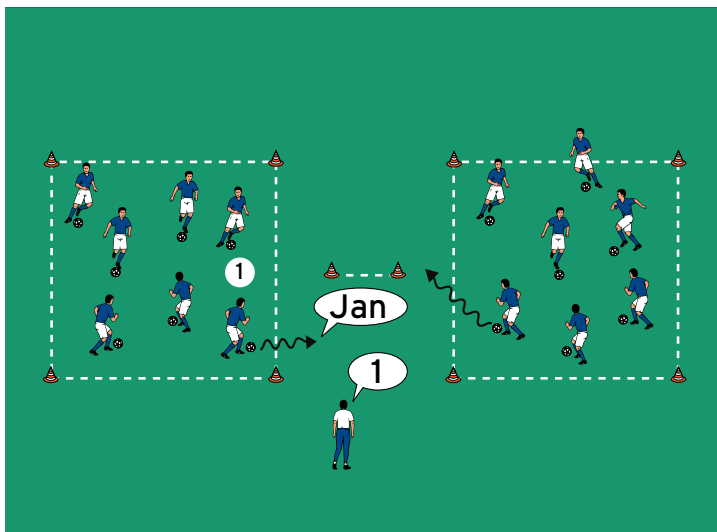


## THEMA: MIT ÜBERZAHL ZUM BALLGEWINN



### AUFWÄRMEN 1:

#### DUELL-LINIE I

##### ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen 2 Felder errichten.
- ▶ Dazwischen 1 Hütchenlinie markieren.
- ▶ 2 gleichgroße Gruppen bilden und je 1 Feld zuweisen.
- ▶ Die Spieler in einem Feld nummerieren.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei durchs Feld.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl, der aufgerufene Spieler dribbelt nun zur Duell-Linie und ruft den Namens eines Spielers des anderen Feldes, den er zum Duell herausfordern möchte.
- ▶ Welcher Spieler schafft es auf Kommando des Trainers zuerst, den Ball 10-mal zu jonglieren?
- ▶ Der unterlegene Spieler geht ins Nummern-Feld und der Sieger erhält 1 Punkt.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler hat am Ende die meisten Punkte?

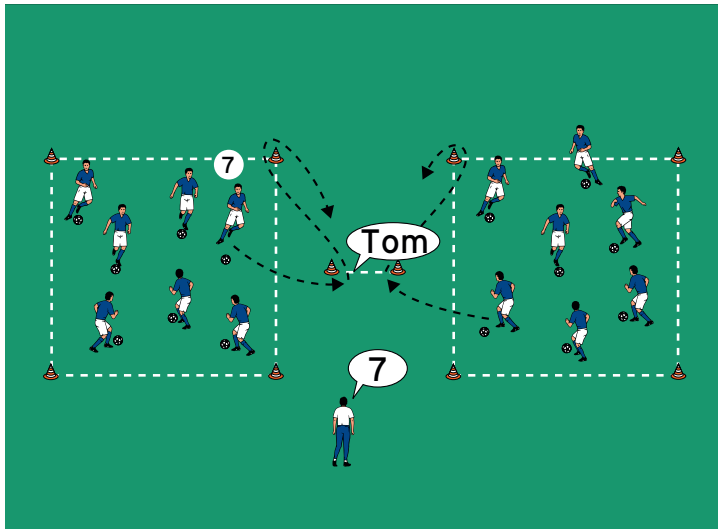
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Jonglieraufgaben variieren.
- ▶ Der Herausforderer gibt das Startkommando.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Übung eignet sich sehr gut für die Saisonvorbereitung, da die Spieler sich durch den Zuruf der Namen besser kennenlernen.
- ▶ Kein Spieler darf zweimal hintereinander herausgefordert werden.

## THEMA: MIT ÜBERZAHL ZUM BALLGEWINN



### AUFWÄRMEN 2:

#### DUELL-LINIE II

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten.

##### ABLAUF

- ▶ Der Grundablauf bleibt unverändert.
- ▶ Nun läuft der vom Trainer benannte Spieler ohne Ball zur Duell-Linie und fordert einen Spieler aus dem anderen Feld heraus.
- ▶ Beide Spieler postieren sich auf der Hütchenlinie und müssen auf Kommando des Trainers ein Eckhütchen ihres Feldes umlaufen.
- ▶ Der Spieler, der zuerst wieder die Hütchenlinie überläuft, erhält 1 Punkt und geht ins Nummernfeld.

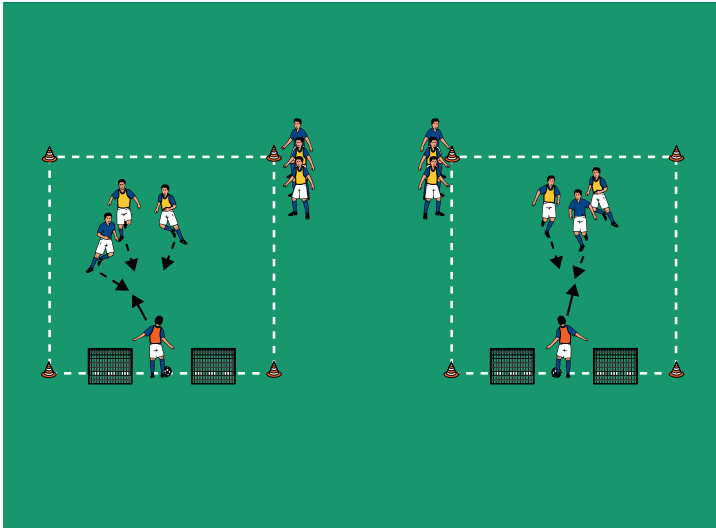
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler in den Feldern jonglieren den Ball.
- ▶ Der Herausforderer gibt das Startkommando, in dem er von der Hütchenlinie losläuft.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Ablauf wird bewusst nicht verändert.
- ▶ Die Sprints bereiten die Spieler auf die Anforderungen des Hauptteils vor.

## THEMA: MIT ÜBERZAHL ZUM BALLGEWINN



### HAUPTTEIL 1:

## SCHNELLES-DOPPELN I

### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 2 Mini-Toren und 1 Hütchenlinie errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ In jedem Feld 2 Angreifer, 4 Verteidiger und 1 Anspieler benennen.

### ABLAUF

- ▶ Im Feld postieren sich jeweils 1 Angreifer und 2 Verteidiger.
- ▶ Der Anspieler startet die Aktion durch ein Zuspiel zum Angreifer.
- ▶ Dieser versucht nun, im 1 gegen 2 über die Hütchenlinie auf der gegenüberliegenden Grundlinie zu dribbeln.
- ▶ Die Verteidiger versuchen, den Ball zu erobern und auf eines der Minitore abzuschließen.
- ▶ Nach 4 Minuten kurz pausieren und dabei neue Angreifer und Anspieler bestimmen.

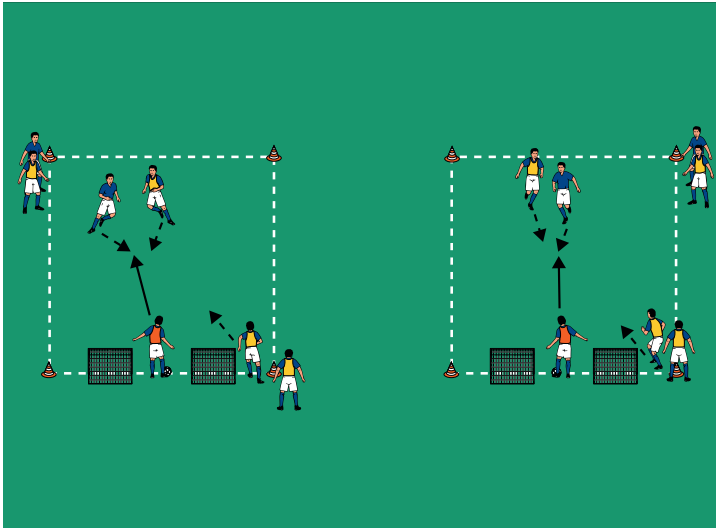
### VARIATIONEN

- ▶ Der Angreifer darf den Ball einmal zum Anspieler zurückpassen.
- ▶ Die Aktion in beiden Feldern gleichzeitig starten.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Verteidigerpaar erzielt zuerst 1 Treffer?

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler im Feld nach 3 Aktionen tauschen.
- ▶ Der Angreifer sollte sich fest vor einem Verteidiger postieren.
- ▶ Hierdurch kommt die Unterstützung durch den freien Verteidiger von der Seite.
- ▶ Der gegnernahe Verteidiger sollte den Angreifer möglichst zum Mitspieler lenken.
- ▶ Dabei jedoch darauf achten, dass er die 'innere Linie' nicht so weit öffnet, dass der Angreifer zwischen den Verteidigern hindurchkommt.

## THEMA: MIT ÜBERZAHL ZUM BALLGEWINN



### HAUPTTEIL 2:

## SCHNELLES-DOPPELN II

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten.

### ABLAUF

- ▶ Der Grundablauf bleibt unverändert.
- ▶ Der freie Verteidiger startet nun von einem der Mini-Tore aus.
- ▶ Der Anspieler passt den Ball zum Angreifer, der erneut über die Hütchenlinie dribbeln soll.
- ▶ Direkt nach dem Zuspiel rückt der zweite Verteidiger ins Feld und versucht, mit seinem Partner den Ball zu erobern und in eines der Minitore abzuschließen.
- ▶ Nach 4 Minuten kurz pausieren und dabei neue Angreifer und Anspieler bestimmen.

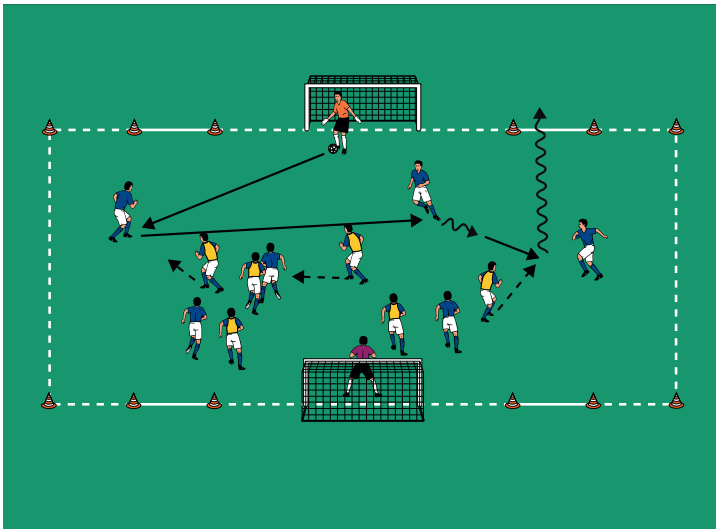
### VARIATIONEN

- ▶ Der Angreifer darf den Ball jeweils nach 4 Ballkontakten zum Anspieler zurückpassen.
- ▶ Die Spieler wechseln die Seiten, sodass die Verteidiger die Minitore verteidigen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler im Feld nach 3 Aktionen tauschen.
- ▶ Der zweite Verteidiger kommt nun von vorne und später zum Doppeln.
- ▶ Der Verteidiger am Mann muss somit länger im 1 gegen 1 verteidigen.

## THEMA: MIT ÜBERZAHL ZUM BALLGEWINN



### SCHLUSSTEIL:

### UMSCHALT-VORTEIL

#### ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit 2 großen Toren und 4 Hütchentoren errichten.
- ▶ 2 Mannschaften mit Torhütern bilden.

#### ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf die Tore und Hütchentore.
- ▶ Das Spiel läuft weitestgehend frei ab.
- ▶ Die Hütchentore dürfen nur genutzt werden, wenn eine Mannschaft den Ball erobert hat und umschaltet.
- ▶ Ein Dribbling über eine Hütchenlinie zählt 1 Punkt, ein Treffer im Großtor innerhalb einer Umschaltaktion zählt 2 Punkte.

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchentore durch Minitore ersetzen.
- ▶ Nach einem Ballgewinn sind die Hütchentore für 15 Sekunden bespielbar, danach sind diese wieder 'gesperrt'.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Da die Spieler im Hauptteil sehr konzentriert sein müssen, sollte das Abschlusspiel möglichst frei ablaufen.
- ▶ Da Angriffe im Umschaltspiel belohnt werden, sind die Spieler darauf aus, möglichst viele Ballgewinne zu verzeichnen.
- ▶ Hierdurch wird der Schwerpunkt der Trainingseinheit auch versteckt im Abschlusspiel untergebracht.