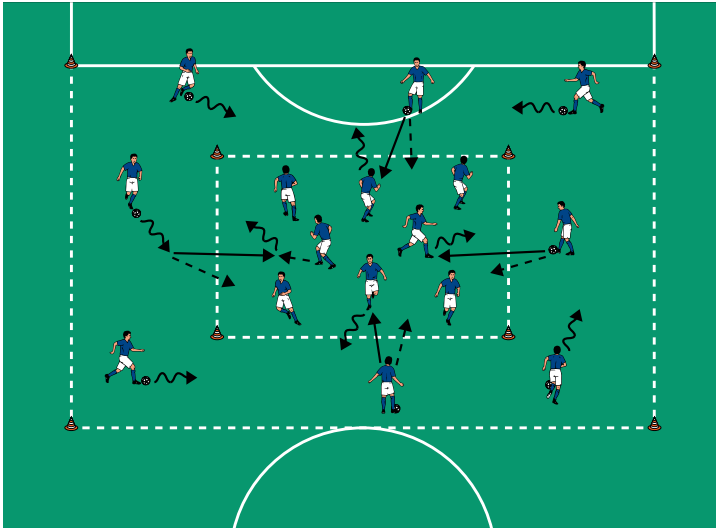


## THEMA: DIE ELEMENTE DES ZUSAMMENSPIELS VERBESSERN



### AUFWÄRMEN 1:

#### PASSEN UND MITNEHMEN

##### ORGANISATION

- ▶ Zwischen Strafraum und Mittelkreis ein Feld errichten.
- ▶ In der Mitte des Feldes eine innere Zone markieren.
- ▶ 2 Gruppen einteilen und den Zonen zuweisen.
- ▶ Die Spieler in der äußeren Zone haben je 1 Ball.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler im großen Feld suchen sich einen Mitspieler in der inneren Zone und passen diesem zu.
- ▶ Die Passempfänger nehmen nach außen an und mit und tauschen mit den Passgebern die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Anschließend suchen sich die neuen Außenspieler ebenfalls einen freien Spieler in der Innenzone usw.

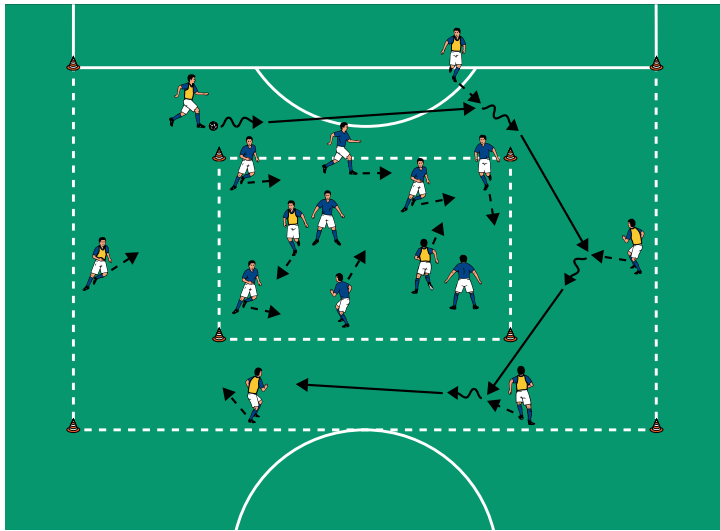
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler im Zentrum starten mit Ball, passen nach außen und tauschen mit den jeweiligen Passempfängern die Positionen und Aufgaben.
- ▶ 10 Spieler dribbeln im Zentrum, außen sind 6 Spieler anspielbereit.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor dem Zuspiel Blickkontakt einfordern.
- ▶ Präzise Pässe in den Fuß der Mitspieler spielen.
- ▶ Die Zuspiele jeweils nach vorne in die Bewegung an- und mitnehmen.
- ▶ Mit der Ballkontrolle das Tempo steigern und explosiv nach außen dribbeln.
- ▶ Als Passgeber sofort ins Zentrum starten ("Spiel und geh!") und sich dort wieder anbieten.

## THEMA: DIE ELEMENTE DES ZUSAMMENSPIELS VERBESSERN



### AUFWÄRMEN 2:

#### FANGSPIEL MIT 2 FÄNGERN

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 8 Spieler und 2 Fänger im inneren Feld postieren.
- ▶ Alle übrigen Spieler stellen sich in der äußeren Zone auf.

##### ABLAUF

- ▶ Die beiden Fänger in der Innenzone versuchen, die anderen Spieler Feld zu fangen.
- ▶ Gefangene Spieler scheiden aus.
- ▶ Gleichzeitig versuchen die Spieler in der äußeren Zone, 20 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Nach 20 Pässen ist das Fangspiel im Zentrum beendet. Jeder gefangene Spieler ergibt 1 Punkt.
- ▶ Anschließend neue Fänger und Pass-Spieler bestimmen.

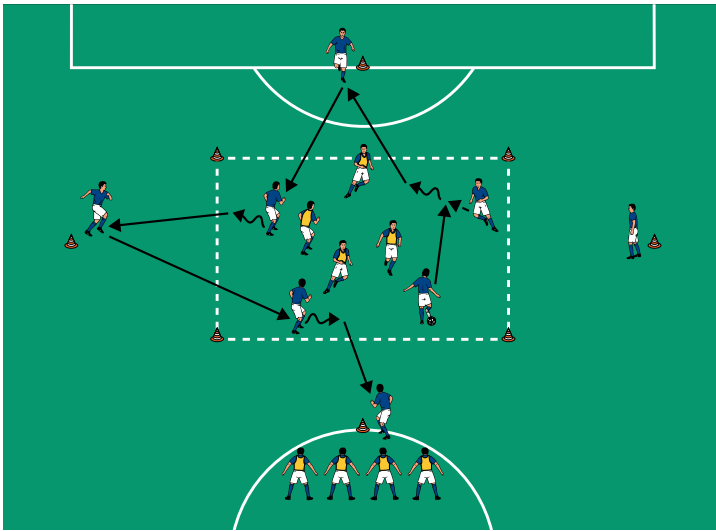
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Zuspiele in der äußeren Zone variieren.
- ▶ Ohne Pass-Spieler agieren und alle Spieler im inneren Feld postieren. 3 Fänger bestimmen, die versuchen, alle übrigen Spieler abzuschlagen.
- ▶ Im großen Feld spielen und das Fangspiel als Kettenfangen durchführen: Gefangene Spieler müssen die Fänger an der Hand fassen und diese beim Fangen unterstützen. Welcher Läufer wird bis zum Schluss nicht gefangen?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Größe der inneren Zone dem Leistungsstand der Spieler anpassen (gegebenenfalls verkleinern oder vergrößern).
- ▶ Auf die Belastungszeit der beiden Fänger achten.

## THEMA: DIE ELEMENTE DES ZUSAMMENSPIELS VERBESSERN



### HAUPTTEIL 1:

#### BALLBESITZ IN ÜBERZAHL

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Die äußere Zone entfernen.
- ▶ In Rautenform außerhalb des Feldes 4 Positionshütchen aufstellen.
- ▶ 2 Teams einteilen.
- ▶ 4 Spieler von Blau an den Hütchen aufstellen.
- ▶ Je 4 Spieler im Feld postieren.
- ▶ Die übrigen Spieler von Gelb pausieren außerhalb.

##### ABLAUF

- ▶ 4 plus 4 gegen 4 auf Ballhalten.
- ▶ Die Ballbesitzer im Feld versuchen, im Zusammenspiel mit den Anspielern an den äußeren Hütchen 10 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen (= 1 Punkt).
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten die Anspieler mit den Ballbesitzern im Feld sowie die Verteidiger mit den pausierenden Spielern tauschen.

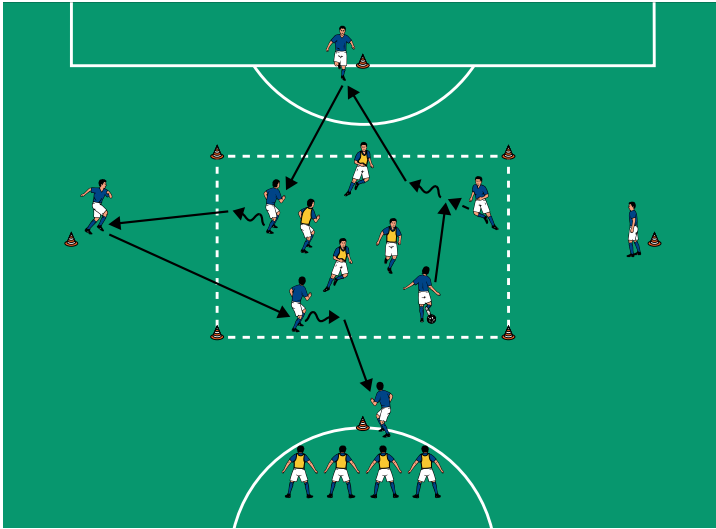
##### VARIATIONEN

- ▶ Die zentralen Spieler müssen jeweils mindestens einmal im Feld passen, ehe sie wieder auf einen Anspieler nach außen spielen dürfen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Angreifer-Team erzielt die meisten Punkte?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die zentralen Spieler müssen sich geschickt freilaufen, um gezielt Zuspiele von außen fordern zu können.
- ▶ Die Außenspieler sollen stets anspielbereit auf den Vorfüßen agieren.
- ▶ Auf die Belastungszeiten achten.
- ▶ Das Aufgaben regelmäßig wechseln.

## THEMA: DIE ELEMENTE DES ZUSAMMENSPIELS VERBESSERN



### HAUPTTEIL 2:

## BALLBESITZ-SPIEL IM 4 PLUS 4 GEGEN 4 PLUS 4

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten.
- ▶ Die Positionshütchen entfernen.
- ▶ Bis zum Strafraum erneut eine äußere Zone errichten.
- ▶ Je 4 Spieler pro Team in den inneren und äußeren Zonen postieren

### ABLAUF

- ▶ 4 plus 4 gegen 4 plus 4 auf Ballhalten.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen jeweils, mindestens 10 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen (= 1 Punkt).

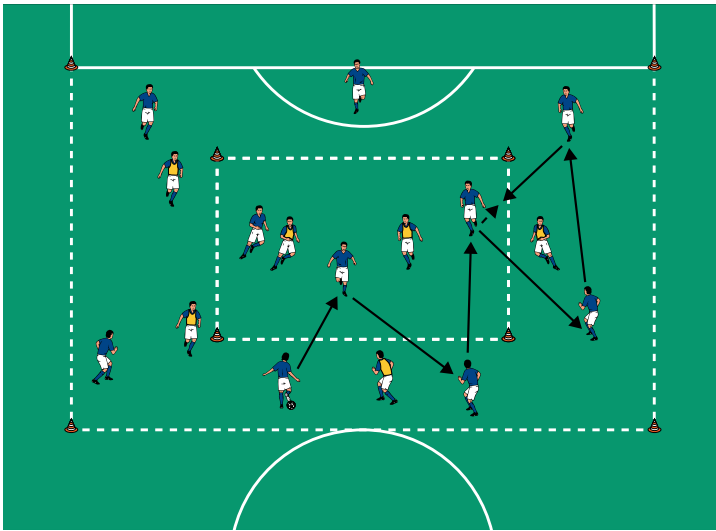
### VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer müssen zwingend einen Mitspieler in der jeweils anderen Zone anspielen (von innen nach außen und wieder nach innen usw.).
- ▶ Nach einem Zuspiel nach außen tauschen die jeweiligen Passgeber und -empfänger die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Im 5 plus 3 gegen 4 plus 4 spielen (Über-/Unterzahl).

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler möglichst immer anspielbereit sind.
- ▶ Die zentralen Spieler müssen sich stets vororientieren und auf engem Raum aktiv anbieten.
- ▶ Den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt entgegenstarten.

## THEMA: DIE ELEMENTE DES ZUSAMMENSPIELS VERBESSERN



### SCHLUSSTEIL:

## BALLBESITZ-SPIEL IM 7 PLUS 3 GEGEN 6

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden.
- ▶ 10 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen.
- ▶ 3 Spieler der Angreifer in der inneren Zone postieren.

### ABLAUF

- ▶ 7 plus 3 gegen 6 auf Ballhalten.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im Zusammenspiel mit den zentralen Spielern 10 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Die Verteidiger dürfen dabei im gesamten Feld agieren.

### VARIATIONEN

- ▶ Es dürfen nur Flachpässe gespielt werden.
- ▶ Die zentralen Spieler müssen mit mindestens 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die innere Zone entfernen und im 9 gegen 7 spielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler im großen Rechteck sollen möglichst an den Seitenlinien agieren, um größtmöglichen Raum zu schaffen.
- ▶ Bestenfalls mit höchstens 2 Kontakten spielen.
- ▶ Gegebenenfalls die Größe der Felder dem Leistungsstand der Spieler anpassen.