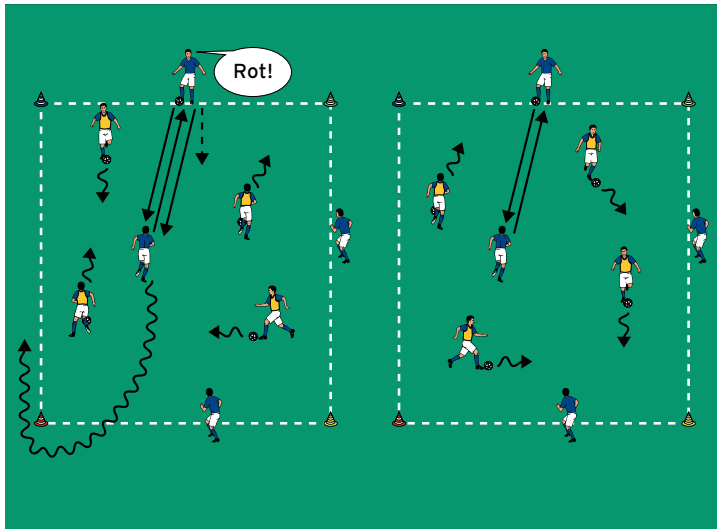


THEMA: MIT DEM ERSTEN KONTAKT ZUM ERFOLG



AUFWÄRMEN 1:

FARB-KOMMANDO

ORGANISATION

- ▶ Mit je 4 verschiedenfarbigen Hütchen 2 Felder markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ In den Gruppen jeweils Pass- und Dribbelspieler bestimmen.

ABLAUF

- ▶ Die Dribbelspieler bewegen sich frei mit dem Ball im Feld.
- ▶ Der erste Passspieler passt sich mit seinem Mitspieler im Feld zu.
- ▶ Er startet mit Zuruf einer Farbe die Aktion und der Spieler im Feld dribbelt anschließend um das vorgegebene Hütchen.
- ▶ Danach besetzt er eine freie Seite und der Passgeber rückt ins Feld.
- ▶ Die Spieler tauschen nach jeweils 3 Minuten die Aufgaben.

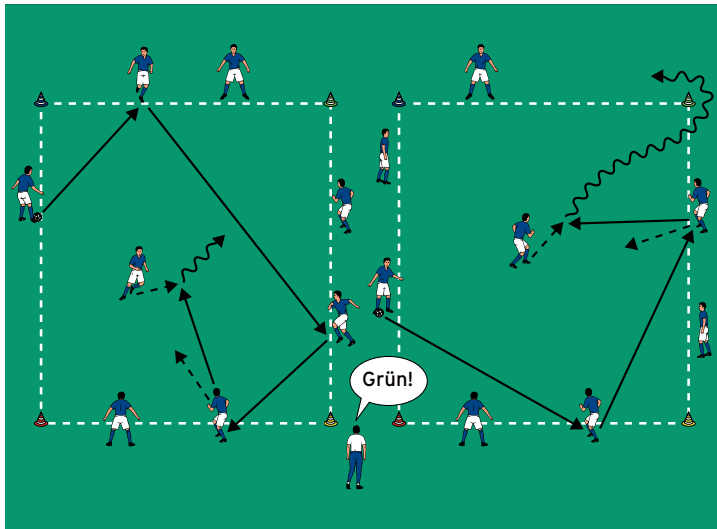
VARIATIONEN

- ▶ Die Dribbelspieler müssen Finten ins Dribbling einbauen.
- ▶ Die Dribbelspieler jonglieren den Ball im Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Passspieler im Feld sollte vor Beginn der Aktion wissen, wo sich welches Hütchen befindet.
- ▶ Der erste Kontakt sollte direkt in die entsprechende Richtung erfolgen.

THEMA: MIT DEM ERSTEN KONTAKT ZUM ERFOLG



AUFWÄRMEN 2:

FARB-FLIPPER

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Die Außenspieler passen sich den Ball mit mindestens 2 Kontakten zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando startet die Aktion.
- ▶ Der Ball wird zum Spieler im Feld gepasst, der anschließend zum angesagten Hütchen dribbeln muss.
- ▶ Der Spieler, der zuerst das Hütchen erreicht, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.
- ▶ Nach der Aktion rückt der Passgeber ins Feld und der Dribbelspieler nimmt eine freie Position ein.

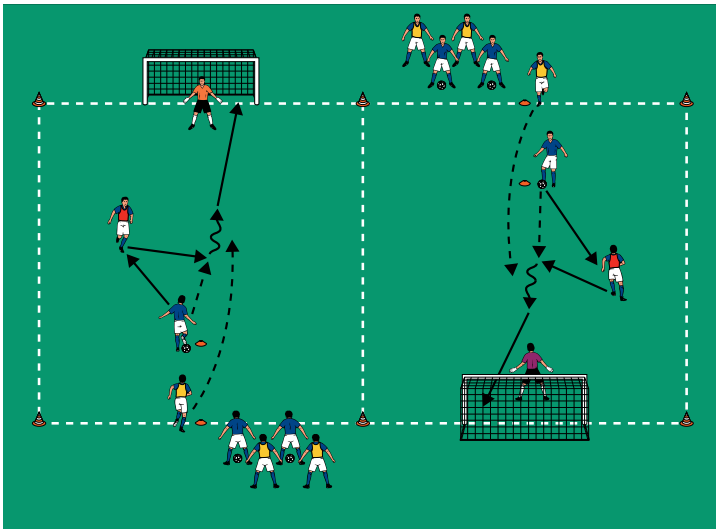
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen das angesagte Hütchen umdribbeln und anschließend den Ball 10-mal jonglieren.
- ▶ Die Spieler müssen eine Finte ins Dribbling einbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auch in dieser Übung steht der erste Kontakt im Mittelpunkt.
- ▶ Die Spieler sollten den Ball so empfangen, dass sie ihn direkt zum Hütchen mitnehmen können.
- ▶ Der Ball sollte möglichst nicht "totgestoppt" werden und in Bewegung bleiben.

THEMA: MIT DEM ERSTEN KONTAKT ZUM ERFOLG



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLE BALLKONTROLLE

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren.
- ▶ 2 Tore versetzt gegenüber voneinander aufstellen.
- ▶ Spielerpaare mit je 1 Angreifer und 1 Verteidiger bilden.
- ▶ 2 Anspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Der Angreifer passt den Ball zum Anspieler und startet ins Feld.
- ▶ Gleichzeitig darf auch der Verteidiger ins Feld nachstarten.
- ▶ Der Anspieler lässt das Zuspiel klatschen und der Angreifer nimmt den Ball in der Bewegung mit und kommt zum Torabschluss.
- ▶ Der Verteidiger versucht, den Angreifer am Abschluss zu hindern.
- ▶ Nach der Aktion wechseln beide Spieler ins andere Feld.
- ▶ Nach 3 Minuten die Anspieler wechseln.

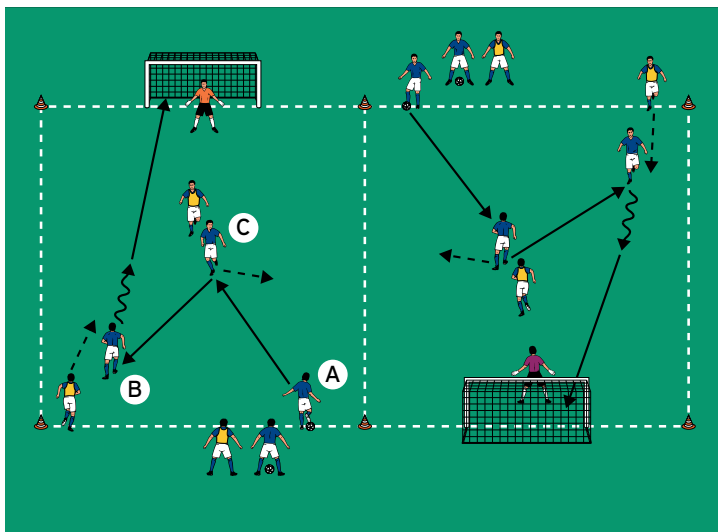
VARIATIONEN

- ▶ Den Abstand zwischen Angreifer und Verteidiger variieren.
- ▶ Nach einem Treffer behält der Angreifer das Angriffsrecht für maximal 3 weitere Aktionen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer müssen mit dem ersten Kontakt den späteren Torabschluss vorbereiten.
- ▶ Durch den Gegnerdruck läuft die Aktion im höchsten Tempo ab.

THEMA: MIT DEM ERSTEN KONTAKT ZUM ERFOLG



HAUPTTEIL 2:

VERZÖGERTES 2 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Spielerpaare beibehalten.

ABLAUF

- ▶ A passt den Ball zu C im Feld, der das Zuspiel auf B ablegt.
- ▶ B dribbelt ins Feld und wird dabei vom nachstartenden Verteidiger unter Druck gesetzt.
- ▶ Die beiden Angreifer versuchen nun, im 2 gegen 2 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Nach der Aktion rücken die Paare jeweils eine Position weiter.
- ▶ Das Spielerpaar 3 wechselt ins andere Feld.
- ▶ Die Spieler tauschen beim Felderwechsel die Aufgaben.

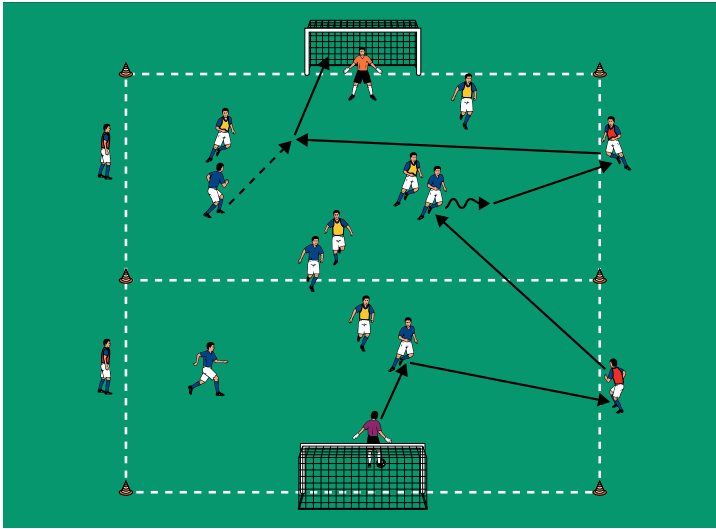
VARIATIONEN

- ▶ Den Abstand zwischen B und nachstartendem Verteidiger variieren.
- ▶ Spielerpaar 1 darf auch ins Feld rücken, sodass eine 3 gegen 3 Situation entsteht.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gelingt B ein guter erster Kontakt, können die beiden Angreifer für einen kurzen Moment eine 2 gegen 1 Situation ausspielen.
- ▶ Der Verteidiger im Feld muss daher möglichst lange den Raum verteidigen, um dem nachstartenden Verteidiger Zeit zu verschaffen nachzurücken.

THEMA: MIT DEM ERSTEN KONTAKT ZUM ERFOLG



SCHLUSSTEIL:

5 PLUS 4 GEGEN 5

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten.
- ▶ Mit Hütchen die Mittellinie markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ 4 neutrale Anspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Die beiden Mannschaften treten im 5 gegen 5 gegeneinander an.
- ▶ Jede Aktion wird von einem der beiden Torhüter gestartet.
- ▶ Beide Mannschaften können die Anspieler in den Spielaufbau einbeziehen.
- ▶ Die Anspieler haben 2 Pflichtkontakte.
- ▶ Nach dem Zuspiel eines Anspielers, hat der Passempfänger im Feld ebenfalls 2 Pflichtkontakte.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.
- ▶ Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Torabschlüsse dürfen nach Anspielerzuspiel direkt erfolgen.
- ▶ Gelingt es einer Mannschaft, alle Anspieler in den Spielaufbau einzubeziehen, zählt ein anschließendes Tor doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Da die Spieler nach Anspielerzuspiel nicht direkt spielen dürfen, wird der Schwerpunkt der Trainingseinheit auch im Abschlussspiel aufgegriffen.