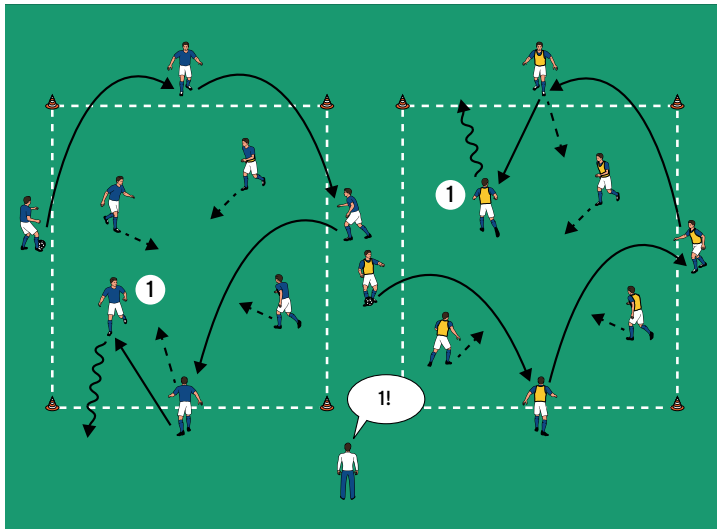


## THEMA: SCHNELLIGKEITSTRAINING DURCH SPIELEN IN DIE TIEFE



### AUFWÄRMEN 1:

#### KOORDINATIVE MITTE

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Pro Feld 4 Passspieler und 3 Läufer benennen.
- ▶ Die Läufer nummerieren.

##### ABLAUF

- ▶ Die Läufer bewegen sich ohne Ball im Feld und bauen verschiedene koordinative Elemente in die Bewegung ein.
- ▶ Die Passspieler jonglieren den Ball und passen sich volley zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando wird der Ball aufgerufenen Läufer angespielt und der Passgeber übernimmt die Läufer-Rolle.

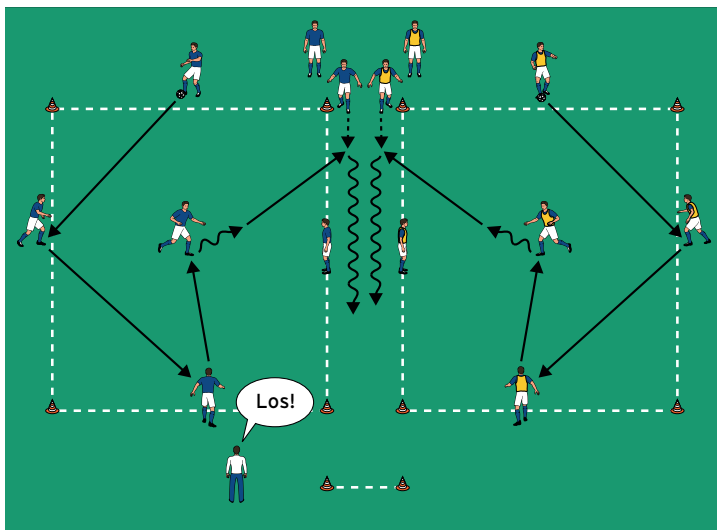
##### VARIATIONEN

- ▶ Alle Zuspiele erfolgen flach.
- ▶ Einen Wettkampf durchführen: Die Gruppe, die die Aktion zuerst abschließt, erhält 1 Punkt.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Möglichst keine Rückpässe spielen.
- ▶ Eine Aktion ist abgeschlossen, sobald der aufgerufene Läufer den Ball kontrolliert.

## THEMA: SCHNELLIGKEITSTRAINING DURCH SPIELEN IN DIE TIEFE



### AUFWÄRMEN 2:

## KOMPLEXES DRIBBELDUELL

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Zwischen den Feldern 1 Hütchenlinie markieren.
- ▶ Pro Gruppe 4 Passspieler und 2 Dribbelspieler benennen.

### ABLAUF

- ▶ Die Passspieler passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler 3 Pässe in der Gruppe spielen.
- ▶ Der Empfänger des dritten Passes spielt in den Zwischenraum und der Dribbelspieler beendet die Aktion durch ein Dribbling über die Ziellinie.
- ▶ Der Spieler, der die Linie zuerst überquert, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.
- ▶ Nach 3 Durchgängen die Aufgaben tauschen.

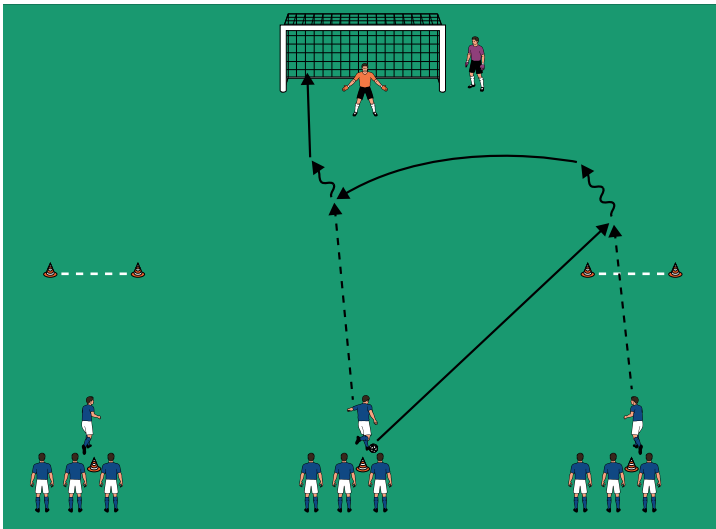
### VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Eine Kontaktbeschränkung festlegen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Zuspiel zum Dribbelspieler darf in den Raum erfolgen.
- ▶ Der Spieler darf jedoch erst loslaufen, wenn der Ball den Zwischenraum erreicht hat.

## THEMA: SCHNELLIGKEITSTRAINING DURCH SPIELEN IN DIE TIEFE



### HAUPTTEIL 1:

## FLÜGEL-SPRINT I

### ORGANISATION

- ▶ 1 Tor mit Torwart besetzen.
- ▶ Positionshütchen für Mittel- und Außenstürmer aufstellen und 2 Hütchenlinien markieren.

### ABLAUF

- ▶ Der Mittelstürmer passt diagonal auf den Flügel, wo der Außenstürmer in die Tiefe sprintet und den Ball hinter der Hütchenlinie mitnimmt.
- ▶ Nach einem kurzen Dribbling erfolgt die Hereingabe vor das Tor zurück zum Mittelstürmer.
- ▶ Dieser schließt spätestens mit dem zweiten Kontakt ab.
- ▶ Anschließend tauschen beide Spieler die Position und gehen außerhalb des Feldes zur Ausgangsposition zurück.

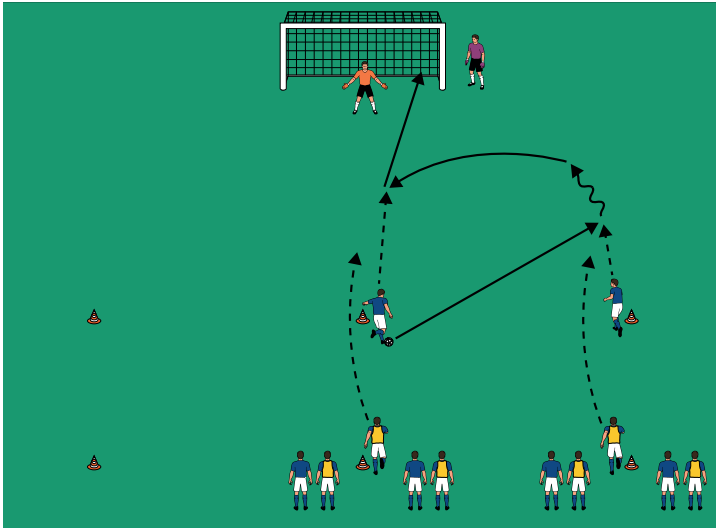
### VARIATIONEN

- ▶ Der Torabschluss soll direkt erfolgen.
- ▶ Das Zuspiel erfolgt vor die Hütchenlinie.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Übungsaufbau ist bewusst sehr einfach gehalten.
- ▶ Die Sprints sollten länger als 15 Meter sein.

## THEMA: SCHNELLIGKEITSTRAINING DURCH SPIELEN IN DIE TIEFE



### HAUPTTEIL 2:

## FLÜGEL-SPRINT II

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Lediglich die Hütchenlinien entfernen und stattdessen Positionshütchen aufstellen.
- ▶ Angreifer und Verteidiger benennen.

### ABLAUF

- ▶ Der Mittelstürmer passt erneut in den Lauf des Außenstürmers, der gefolgt vom Verteidiger Richtung Grundlinie dribbelt und vor das Tor passt.
- ▶ Der zentrale Angreifer startet, ebenfalls von einem Verteidiger gefolgt, Richtung Tor und kommt möglichst direkt zum Torabschluss.
- ▶ Nach dem ersten Angriff tauschen zunächst die Angreifer die Position.
- ▶ Nach dem zweiten Durchgang tauschen Angreifer und Verteidiger die Rollen.

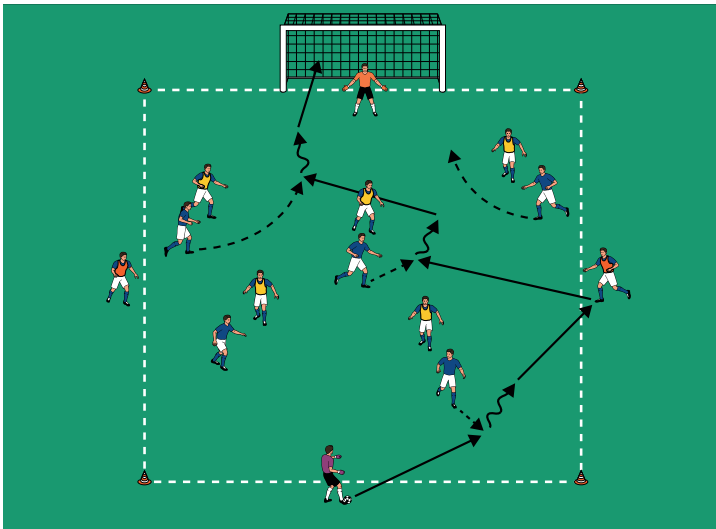
### VARIATIONEN

- ▶ Die Abstände zwischen den Spielern variieren.
- ▶ Das Zuspiel erfolgt als Flugball.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Einsatz der Verteidiger wird der Gegnerdruck erhöht.
- ▶ Hierdurch wird das Aktionstempo automatisch höher.
- ▶ Die Spieler sollen nach der Aktion zur Ausgangsposition gehen, um möglichst vollständig erholt die nächste Aktion starten zu können.

## THEMA: SCHNELLIGKEITSTRAINING DURCH SPIELEN IN DIE TIEFE



### SCHLUSSTEIL:

### 5 PLUS 2 GEGEN 5

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 1 Spielfeld markieren und das Tor mit Torwart besetzen.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und 2 Anspieler benennen.
- ▶ Der zweite Torwart übernimmt die Aufbauspielerrolle bei den Angriffen.

#### ABLAUF

- ▶ Jeder Angriff wird vom Torhüter von der Grundlinie aus mit einem Zuspiel auf die Angriffsmannschaft eröffnet.
- ▶ Die Angreifer können im Zusammenspiel mit den Anspielern den Torabschluss suchen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so müssen sie ihn zum Torhüter auf der Grundlinie passen, um das Angriffsrecht zu wechseln.
- ▶ Beide Mannschaften können die Anspieler in den Aufbau einbeziehen.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 4 Minuten.

#### VARIATIONEN

- ▶ Der Torhüter auf der Grundlinie kann auch während der Aktion als dritter Anspieler genutzt werden.
- ▶ Tore, die direkt nach Anspielerezuspiel erzielt werden, zählen doppelt.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Einsatz der Anspieler soll die Intensität etwas aus dem Spiel genommen werden.
- ▶ Da die beide Hauptteile jeweils eine hohe Intensität hatten, sollte der Trainer seinen Coaching-schwerpunkt auf das Zusammenspiel legen.
- ▶ Durch regelmäßiges Wechseln der Anspieler, kann die Belastung zusätzlich gesteuert werden.