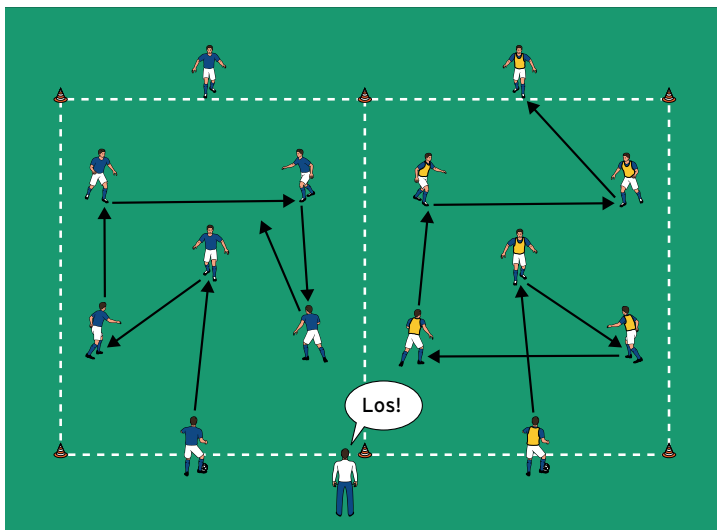


THEMA: RUHE INS SPIEL BRINGEN DURCH BALLSICHERUNG



AUFWÄRMEN 1

RISIKO-PASSSPIEL

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Pro Gruppe je 2 Anspieler benennen.
- ▶ Je 1 Anspieler als Startspieler festlegen und mehrere Bälle bereitlegen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passt der Startspieler ins Feld, wo nun 4 Pässe in der Gruppe gespielt werden müssen.
- ▶ Anschließend passen die Spieler im Feld zum anderen Anspieler, der den Ball zurück ins Feld klatschen lässt.
- ▶ Der Startspieler kann darüber hinaus entscheiden, ob er einen weiteren Ball ins Feld spielt, sodass die Aktion mit mehreren Bällen stattfindet.
- ▶ Für jeden Ball, der das Feld verlässt, wird 1 Punkt abgezogen.
- ▶ Welche Gruppe schafft in 2 Minuten die meisten Anspielerezuspiele?

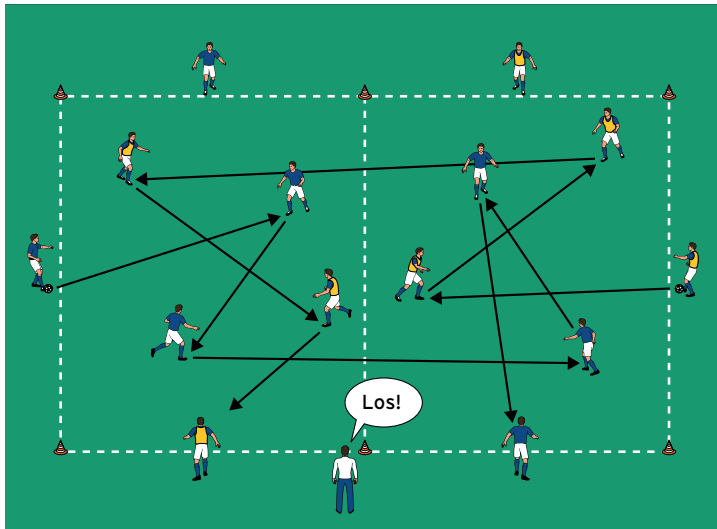
VARIATIONEN

- ▶ Rückpässe zum Passgeber sind nicht erlaubt.
- ▶ Mit der Hand spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Grundablauf ist sehr einfach.
- ▶ Daher müssen die Spieler ermutigt werden, den Reiz, mehrere Bälle ins Spiel zu bringen, selber zu setzen.

THEMA: RUHE INS SPIEL BRINGEN DURCH BALLSICHERUNG



AUFWÄRMEN 2

KLUGES PASSSPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Pro Gruppe 3 Anspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passt der Startspieler ins Feld, wo 3 Pässe innerhalb der Gruppe gespielt werden müssen.
- ▶ Anschließend passen sie zu einem anderen Anspieler, der den Ball zurück ins Feld klatschen lässt.
- ▶ Für jedes Anspielerspiel wird 1 Punkt vergeben.
- ▶ Bevor erneut zum Startspieler gepasst werden kann, müssen beide anderen Anspieler angespielt worden sein.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 2 Minuten.
- ▶ Die Anspieler nach jedem Durchgang tauschen.

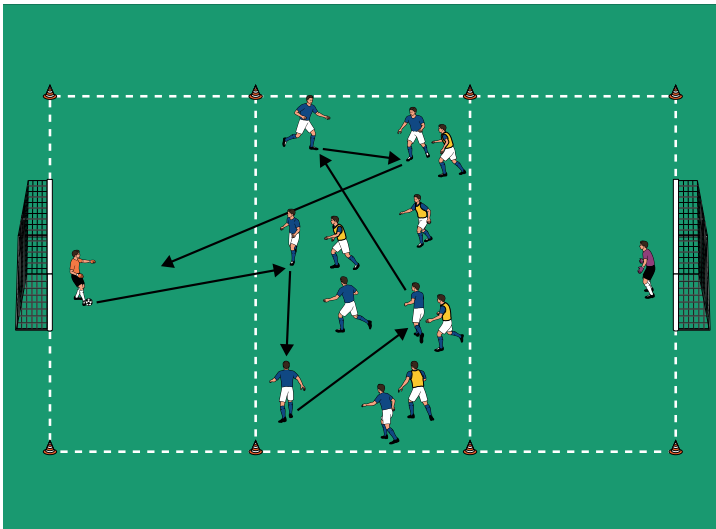
VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler müssen direkt spielen.
- ▶ Die Spieler im Feld haben 2 Pflichtkontakte.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beide Felder werden nun zusammen genutzt.
- ▶ Da 2 Aktionen im gleichen Feld stattfinden, müssen die Spieler hochkonzentriert sein.

THEMA: RUHE INS SPIEL BRINGEN DURCH BALLSICHERUNG



HAUPTTEIL 1

BALLSICHERUNGS-SPIEL I

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten.
- ▶ 3 Zonen markieren.
- ▶ 1 Angriffsteam mit 7 Spielern und 1 Verteidigungsteam mit 5 Spielern benennen.
- ▶ Die Tore mit Torhütern besetzen.

ABLAUF

- ▶ Der Torhüter der Angriffsmannschaft startet die Aktion durch ein Zuspiel auf einen Mitspieler.
- ▶ Die Angreifer müssen zunächst 4 Pässe in der Mittelzone spielen und anschließend noch einmal zum Torhüter zurückpassen.
- ▶ Daraufhin können die Angreifer den Abschluss auf das gegenüberliegende Tor suchen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so können sie einen Konter starten.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 4 Minuten.
- ▶ Nach 2 Durchgängen die Rollen tauschen.

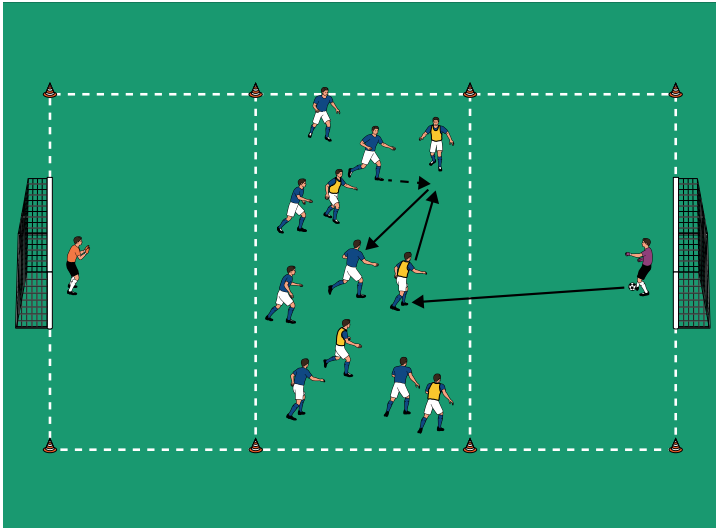
VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe in der Mittelzone variieren.
- ▶ Kontertore der Verteidiger zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die Zusatzregel werden die Angreifer gezwungen, das Spiel zu beruhigen und den Ballbesitz zu sichern.
- ▶ Erobern die Angreifer nach einem Ballverlust den Ball zurück, müssen sie auch zunächst wieder 4 Pässe in der Mittelzone spielen.

THEMA: RUHE INS SPIEL BRINGEN DURCH BALLSICHERUNG



HAUPTTEIL 2

BALLSICHERUNGS-SPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Nun startet der Torhüter der Verteidigungsmannschaft die Aktion durch ein Zuspiel in die Mittelzone.
- ▶ Die Verteidiger versuchen, im 5 gegen 7 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobern die Spieler der Angriffsmannschaft den Ball, so müssen sie zunächst 4 Pässe in den eigenen Reihen spielen, bevor sie in die Angriffszone spielen bzw. den Torabschluss suchen können.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt wie gehabt 4 Minuten.

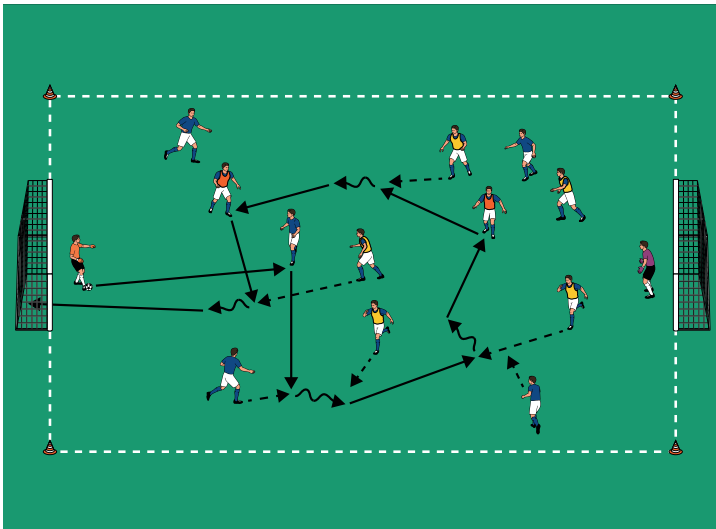
VARIATIONEN

- ▶ Nach Balleroberung müssen die Angreifer den Ball zum eigenen Torhüter zurück spielen.
- ▶ Tore der Verteidigungsmannschaft zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Unterschied zu Hauptteil I, müssen die Angreifer nun zunächst den Ball erobern, bevor sie den Ballbesitz sichern sollen.
- ▶ Nach der Ballsicherung und der notwendigen Anzahl von Pässen, sollten die Angreifer wieder zielgerichtet Richtung Torabschluss spielen.

THEMA: RUHE INS SPIEL BRINGEN DURCH BALLSICHERUNG



SCHLUSSTEIL

5 PLUS 2 GEGEN 5

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und 2 Anspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Freies Spiel 5 plus 2 gegen 5.
- ▶ Die beiden Anspieler dürfen nur nach einer Balleroberung ins Spiel eingebunden werden.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 5 Minuten.
- ▶ Die Anspieler nach jedem Durchgang tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Nach Balleroberung müssen zunächst 5 Pässe gespielt werden, bevor der Torabschluss gesucht werden darf.
- ▶ Tore nach Balleroberung zählen doppelt.
- ▶ Es werden freie Spielphasen eingebaut, in denen beide Mannschaften die Anspieler nutzen dürfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Art und Weise, wie die Anspieler ins Spiel eingebunden werden, vereinfacht die Ballsicherung durch Überzahl nach Ballgewinn.
- ▶ Dabei sollte den Spielern die Wichtigkeit des Schaffens von Rückpassoptionen und der entsprechenden Staffelung durch Absetzen etc. verdeutlicht werden.