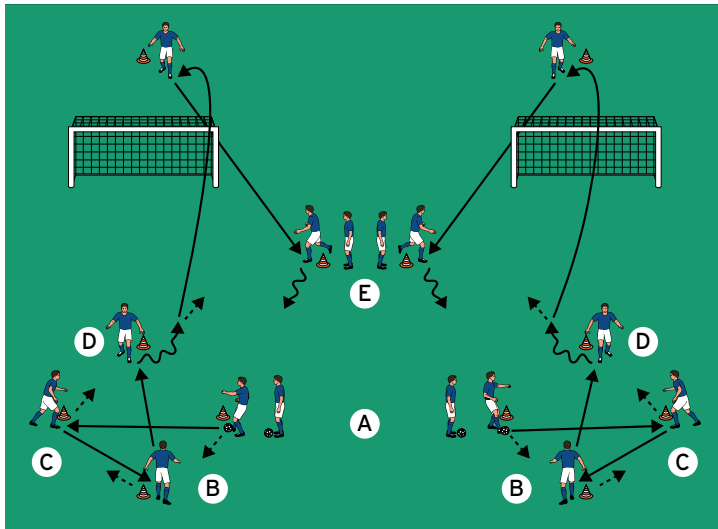


THEMA: KREATIVE TRAININGSWETTKÄMPFE ZUM SAISONABSCHLUSS



AUFWÄRMEN 1

FLUGBALL-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 1 Tor, Hütchenraute und 2 Positionshütchen errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Pro Gruppe 1 Kontrollspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ A passt zu C, der auf B klatschen lässt.
- ▶ B passt daraufhin zu D, der das Zuspiel kontrolliert und anschließend einen Flugball über das Tor zum Kontrollspieler spielt.
- ▶ Dieser verarbeitet das Zuspiel und passt zu E, der zurück zur Hütchenraute dribbelt.
- ▶ Alle Spieler bis auf den Kontrollspieler rücken 1 Position weiter.
- ▶ Nach jedem Durchgang den Kontrollspieler tauschen.

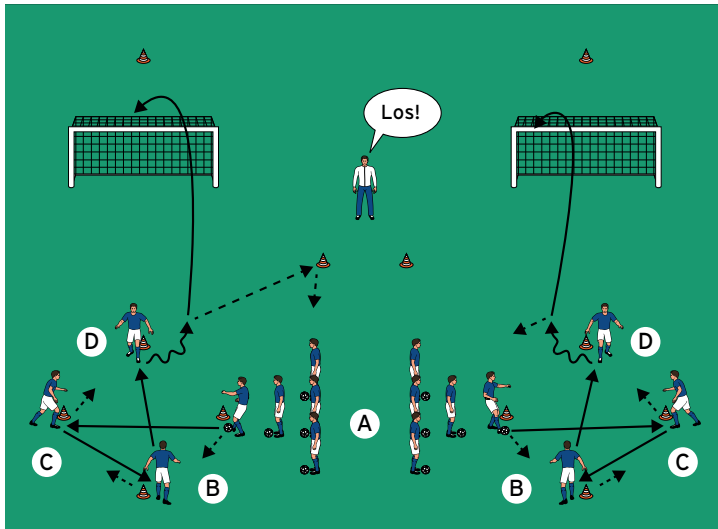
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler passen sich in der Hütchenraute mit 2 Kontakten zu.
- ▶ Der Kontrollspieler hat maximal 3 Kontakte.
- ▶ Für jeden fehlerfreien Durchgang 1 Punkt vergeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor dieser Übung sollte eine allgemeine Erwärmung stattgefunden haben.
- ▶ Die Spieler sollen sich nicht zu sehr an die Hütchen binden lassen, sondern großzügig um diese herum spielen.

THEMA: KREATIVE TRAININGSWETTKÄMPFE ZUM SAISONABSCHLUSS



AUFWÄRMEN 2

LATTEN-SPRINT

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die Spieler mit derselben Passfolge wie zuvor.
- ▶ D versucht nun zum Abschluss die Latte zu treffen.
- ▶ Gelingt ihm das, so kann direkt der nächste Durchgang gestartet werden.
- ▶ Andernfalls muss er erst zum freien Hütchen sprinten, ehe der nächste Durchgang starten darf.
- ▶ Die Gruppe, aus der zuerst alle Spieler die Latte getroffen bzw. den Versuch inklusive anschließender Strafe vollzogen haben, gewinnt.

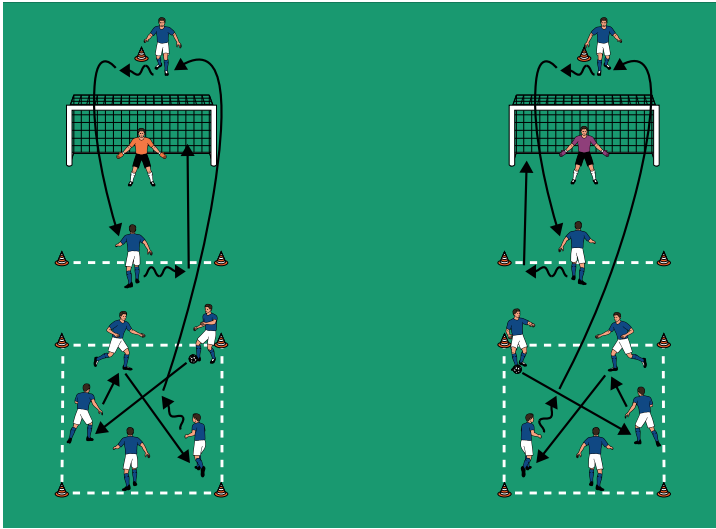
VARIATIONEN

- ▶ Nach einem Fehlversuch muss der Spieler um das Hütchen laufen und anschließend seinen Mitspieler in der Hütchenraute abschlagen, bevor dieser den nächsten Durchgang eröffnen darf.
- ▶ D muss eine Finte ins Dribbling einbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Wie gehabt rücken die Spieler nach jeder Aktion 1 Position weiter.
- ▶ D kann den Abstand zum Tor selbst wählen.
- ▶ Der Ball muss die Latte nur berühren.

THEMA: KREATIVE TRAININGSWETTKÄMPFE ZUM SAISONABSCHLUSS



HAUPTTEIL 1

FLUGBALL-VORBEREITUNG I

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Aus der Raute ein Quadrat machen.
- ▶ Zwischen Tor und Hütchenquadrat eine Hütchenlinie markieren.
- ▶ Pro Gruppe 1 Kontrollspieler und 1 Abschlussspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Nach 3 freien Pässen im Feld spielt der Empfänger des vierten Passes einen Flugball über das Tor zum Kontrollspieler.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und spielt einen weiteren Flugball zum Abschlussspieler.
- ▶ Dieser verarbeitet den Ball und kommt von der Hütchenlinie aus zum Torabschluss.
- ▶ Welche Gruppe erzielt bei 4 Versuchen mehr Treffer?
- ▶ Nach jedem Durchgang Kontroll- und Abschlussspieler tauschen.

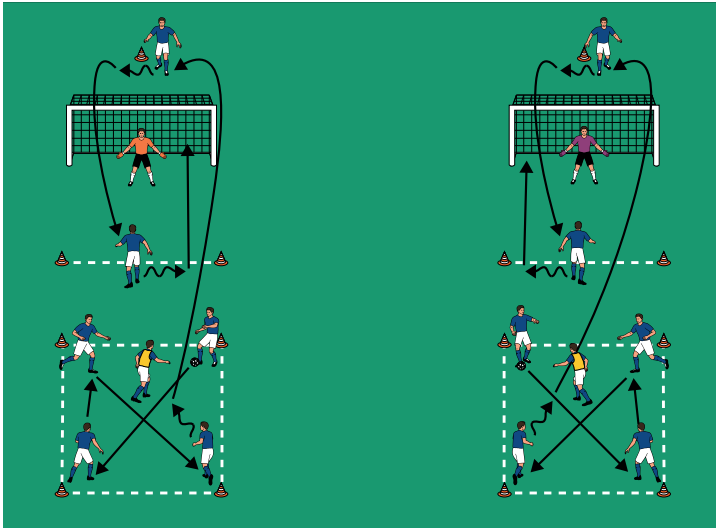
VARIATIONEN

- ▶ Volley-Treffer zählen doppelt.
- ▶ Die Zahl der Pässe im Feld variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bleiben die Flugbälle im Tor hängen, wird sofort die nächste Aktion gestartet.
- ▶ Die Vorlagenspieler können eigenständig tauschen.
- ▶ Der Abschlussspieler wechselt nach der Aktion mit dem Spieler die Position, der den Flugball gespielt hat.

THEMA: KREATIVE TRAININGSWETTKÄMPFE ZUM SAISONABSCHLUSS



HAUPTTEIL 2

FLUGBALL-VORBEREITUNG II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Pro Gruppe 1 Störspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler zunächst 3 Pässe im 4 gegen 1 im Feld spielen.
- ▶ Der Empfänger des dritten Passes kann ungestört einen Flugball zum Kontrollspieler spielen.
- ▶ Anschließend läuft die Aktion nach dem bekannten Muster weiter.
- ▶ Welche Gruppe erzielt in 2 Minuten mehr Tore?
- ▶ Nach jedem Durchgang die Stör-, Kontroll- und Abschlussspieler tauschen.

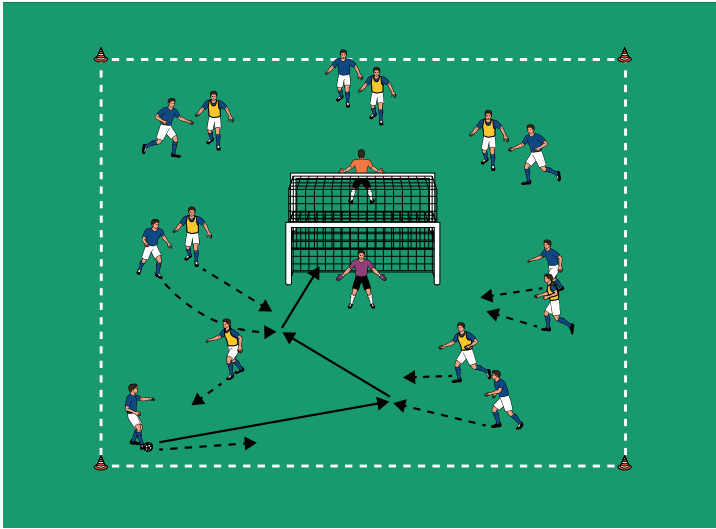
VARIATIONEN

- ▶ Die Pässe im Feld müssen direkt erfolgen.
- ▶ Tore, die mit maximal 2 Kontakten erzielt werden, zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Außerhalb der Felder sollten ausreichend Bälle bereitgelegt werden.
- ▶ Die Spieler zu mehr Risiko ermutigen, um einen schnellen Ablauf zu ermöglichen.

THEMA: KREATIVE TRAININGSWETTKÄMPFE ZUM SAISONABSCHLUSS



SCHLUSSTEIL

TORE-INSEL

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld markieren.
- ▶ 2 Tore in der Mitte des Feldes Rücken an Rücken aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.

ABLAUF

- ▶ Freies Spiel 7 gegen 7.
- ▶ Jede Aktion wird von den Ecken der Felder gestartet.
- ▶ Die Spieler können auf beide Tore angreifen.
- ▶ Wird 1 Schuss abgewehrt, so muss die andere Mannschaft ihren Angriff auf das andere Tor starten.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Jede Mannschaft kann pro Durchgang 1 Joker-Spieler benennen.
- ▶ Treffer dieses Spielers werden doppelt gewertet.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einem Torerfolg bleibt die Mannschaft im Ballbesitz.
- ▶ Der Trainer sollte intensive Zweikämpfe in Tornähe unterbinden.
- ▶ Die Spieler können den Ball als Vorlage auch über die Tore spielen.