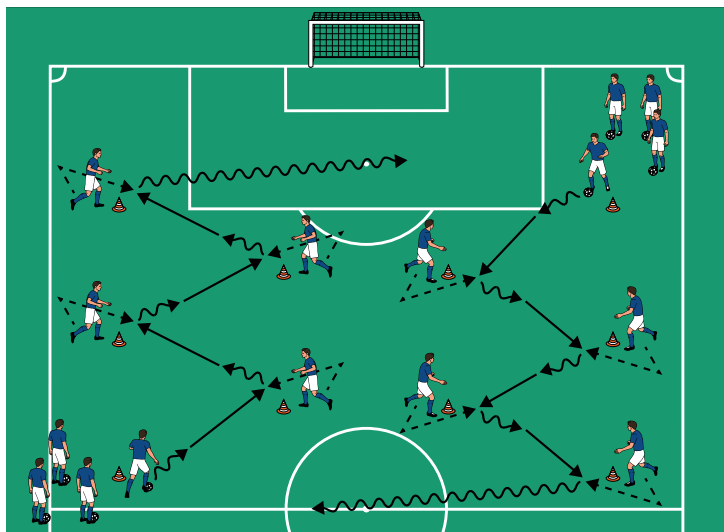


THEMA: SCHNELLES VERTIKALSPIEL DURCH DAS ZENTRUM



AUFWÄRMEN 1:

PASSKOMBINATION I

ORGANISATION

- In einer Spielfeldhälfte mit 10 Hütchen einen Zickzack-Parcours errichten.
- Jedes Hütchen mit 1 Spieler ohne Ball besetzen.
- Die übrigen Spieler mit Bällen gleichmäßig auf die Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen die Passkombinationen: Im Zickzack durch die Stationen passen.
- Der letzte Spieler auf jeder Seite dribbelt nach der An- und Mitnahme zur gegenüberliegenden Startgruppe und stellt sich dort wieder an.
- Jeder Spieler startet seinem Zuspiel nach und übernimmt die jeweils nächste Position usw.

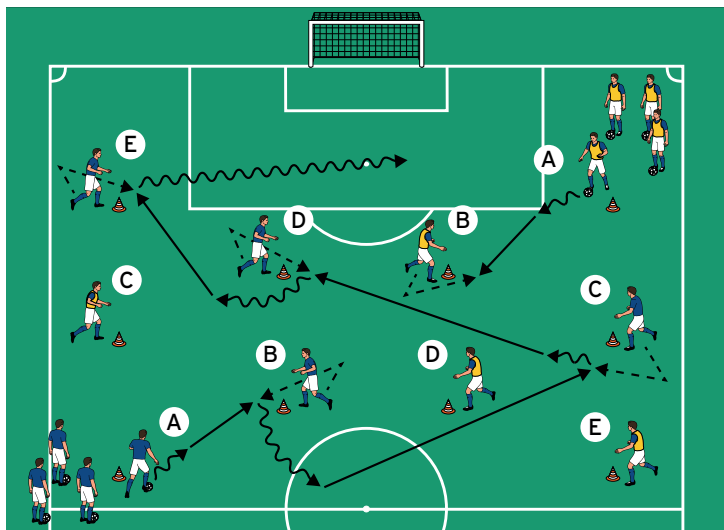
VARIATIONEN

- Die Passkombinationen in entgegengesetzter Richtung durchführen.
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Beim Dribbling zur gegenüberliegenden Gruppe verschiedene Aufgaben durchführen (z. B. nur mit rechts/links, nur mit der Innen-/Außenseite, im Wechsel usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- Vor jedem Zuspiel den Kopf heben und Blickkontakt mit dem Passempfänger herstellen.
- Beidfüßiges Passspiel mit der Innenseite fordern.
- Die Passempfänger sollen sich stets mit einer Konterbewegung vom Hütchen lösen und dem Zuspiel entgegenstarten.
- Gegebenenfalls bei einer höheren Spielerzahl weitere Hütchen aufbauen und die Übung erweitern.
- Die Torhüter wärmen sich separat auf.

THEMA: SCHNELLES VERTIKALSPIEL DURCH DAS ZENTRUM



AUFWÄRMEN 2:

PASSKOMBINATION II

ORGANISATION

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 weiter verwenden.

ABLAUF

- Den Grundablauf beibehalten.
- A passt zu B, der auf C auf der anderen Seite verlagert.
- C nimmt das Zuspiel an und mit und passt auf D, der wieder zu E auf die andere Seite zurückspielt.

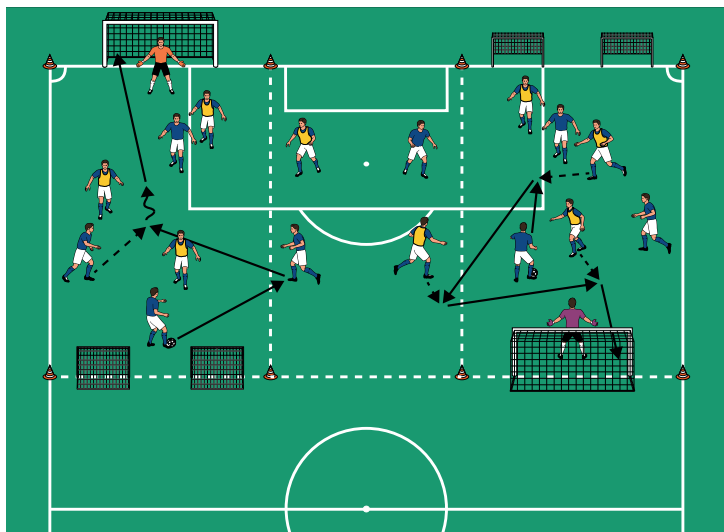
VARIATIONEN

- Die Passkombinationen in entgegengesetzter Richtung durchführen.
- B und D lassen die Zuspiele auf ihre jeweiligen Passgeber zurückprallen, die anschließend mit einem diagonalen Flugball auf die andere Seite verlagern.
- 2 Tore mit Torhütern auf der Grundlinie bzw. 16 Meter hinter der Mittellinie errichten. Die Torhüter in die Übung einbeziehen: E spielt einen Flugball auf den Torhüter auf seiner Seite, der sofort wieder in den Lauf des Passgebers abrollt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Zuspiele stets in die Bewegung mitnehmen.
- Auf die sich kreuzenden Lauf- und Passwege achten.
- Möglichst präzise in den Fuß des Empfängers passen.
- Nach jedem Pass sofort losstarten, um die jeweils nächste Position zügig einnehmen zu können.
- Die Torhüter wärmen sich separat auf.

THEMA: SCHNELLES VERTIKALSPIEL DURCH DAS ZENTRUM



HAUPTTEIL 1:

SPIEL AUF 2 FELDERN

ORGANISATION

- ▶ Zwei 35 x 25 Meter große Spielfelder nebeneinander markieren.
- ▶ Zwischen den Feldern eine 15 Meter breite neutrale Zone errichten.
- ▶ Auf den Grundlinien der Felder 1 Großtor und 2 Minitor aufstellen und so anordnen, dass sich die Groß- bzw. die Minitor jeweils diagonal gegenüberstehen.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Jedes Team stellt 2 Wandspieler, die sich in der neutralen Zone postieren.
- ▶ Alle übrigen Spieler der Mannschaften gleichmäßig auf die beiden Felder verteilen.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 in beiden Feldern.
- ▶ Vor jedem Torabschluss muss mindestens 1 Wandspieler angespielt werden.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt in 3-mal 5 Minuten mehr Spiele?

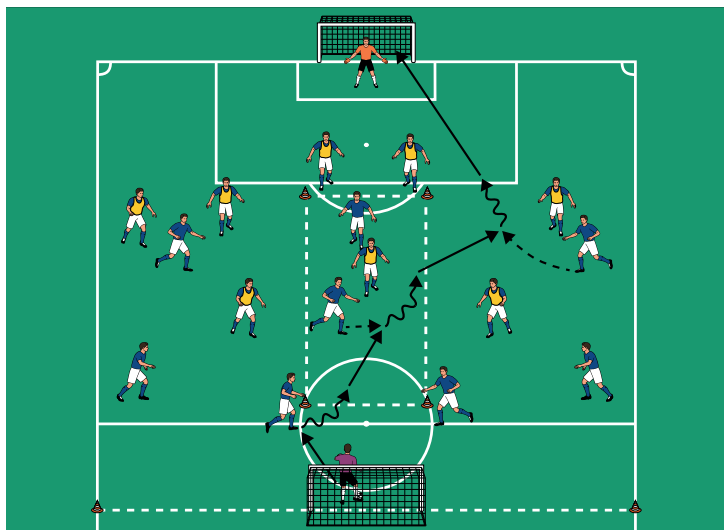
VARIATIONEN

- ▶ Nach jedem Treffer bleibt die erfolgreiche Mannschaft in Ballbesitz und wechselt die Spielrichtung.
- ▶ Die Wandspieler müssen nicht einbezogen werden. Tore nach Anspiel des Wandspielers zählen jedoch doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Wandspieler dürfen nur direkt passen.
- ▶ Den Ballbesitzern durch explosives Anbieten und Freilaufen mögliche Anspielstationen aufzeigen.
- ▶ Nach dem Anspiel zum Wandspieler sofort in die Tiefe starten.
- ▶ Zielstrebig auf die Tore abschließen.
- ▶ Die Wandspieler regelmäßig wechseln.

THEMA: SCHNELLES VERTIKALSPIEL DURCH DAS ZENTRUM



HAUPTTEIL 2:

SPIEL MIT MITTELZONE

ORGANISATION

- ▶ Ein 2/3-Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren.
- ▶ In der Mitte des Feldes ein 30 x 15 Meter großes Rechteck errichten.
- ▶ Die Mannschaften beibehalten.

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ In der Zone in der Feldmitte darf der Ballbesitzer nicht angegriffen werden.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt mehr Treffer?

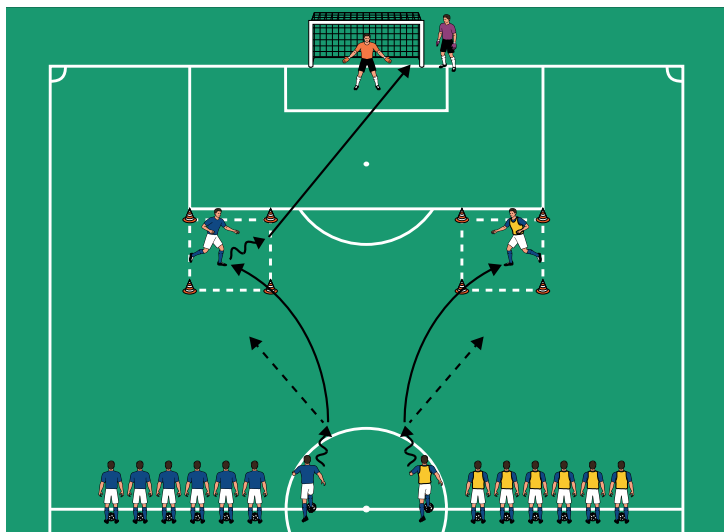
VARIATIONEN

- ▶ Treffer nach einer Kombination durch die mittlere Zone zählen doppelt.
- ▶ Die Mittelzone entfernen. In jeder Mannschaft einen "König" bestimmen, der nicht angegriffen werden darf. Dieser darf jedoch nur mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls besondere Spielregeln einführen: Fehlpässe aus der Mittelzone mit einem Elfmeter für die Gegner "bestrafen", gelungene Flügelwechsel durch die Zone im Anschluss an den Angriff mit einem zusätzlichen Elfmeter belohnen.
- ▶ Nach jeder Spielerverlagerung das Tempo steigern, um den Bewegungsvorsprung zielstrebig auszunutzen.

THEMA: SCHNELLES VERTIKALSPIEL DURCH DAS ZENTRUM



SCHLUSSTEIL:

TORSCHUSSWETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ An den Strafraumecken zwei 5 x 5 Meter große Felder markieren.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ 1 Spieler von Blau im rechten sowie 1 Spieler von Gelb im linken Feld postieren.
- ▶ Alle übrigen Spieler mit Bällen im Mittelfeld aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler beider Mannschaften spielen im Wechsel einen Flugball zum Mitspieler im Viereck.
- ▶ Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele und schießen auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Die Passgeber übernehmen die freie Position im Viereck.
- ▶ Jeder Treffer zählt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Welche Mannschaft hat nach 3 Durchgängen mehr Treffer erzielt?

VARIATIONEN

- ▶ Nach jedem Durchgang die Seiten wechseln.
- ▶ Die Spieler im Viereck müssen mit dem zweiten Kontakt abschließen (annehmen, schießen).
- ▶ Erzielt ein Team mehrere Treffer nacheinander, während die jeweils andere Mannschaft nicht trifft, so verdoppeln sich jeweils die Punktzahlen (1. Treffer = 1 Punkt, 2. Treffer = 2 Punkte, 3. Treffer = 4 Punkte usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball jeweils kurz vorlegen, um die Flugbälle aus der Bewegung spielen zu können.
- ▶ Nur Flugbälle, die auch in den Zielfeldern angenommen werden können, dürfen per Torschuss abgeschlossen werden.
- ▶ Zur Motivationssteigerung kleine "Reize" setzen: "Die Verlierer räumen ab!"