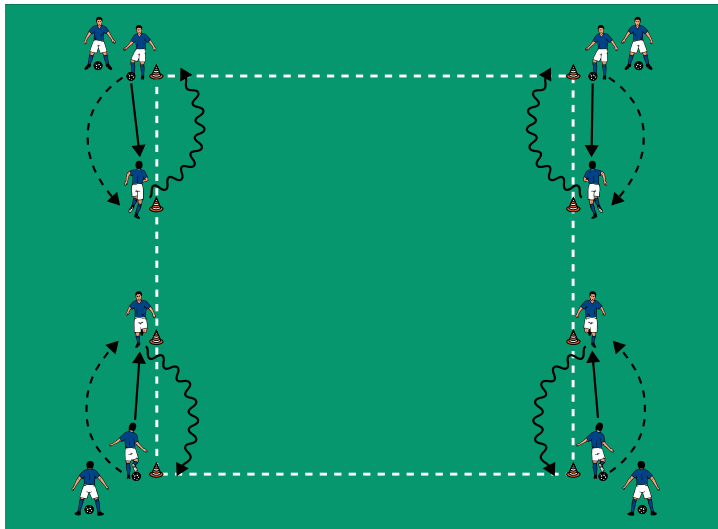


THEMA: AN- UND MITNAHME FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



AUFWÄRMEN 1:

DOPPELFELD I

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- ▶ 10 Meter vor jedem Eckhütchen 1 weiteres Hütchen aufstellen
- ▶ Je 1 Spieler ohne Ball an den Hütchen postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler stellen sich mit Bällen an den Eckhütchen auf

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Ballbesitzer passen zu den Spielern an den gegenüberliegenden Hütchen.
- ▶ Die Passempfänger nehmen nach vorne zum Starthütchen an und mit.
- ▶ Die Passgeber laufen ihren Abspielen nach, werden Passempfänger usw.

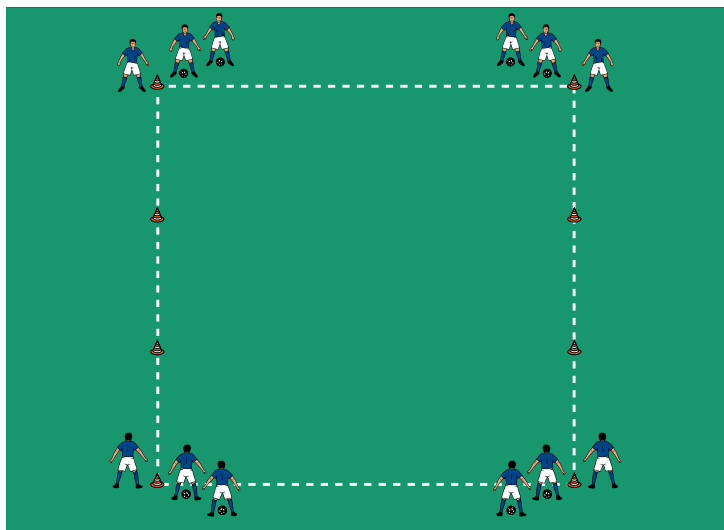
VARIATIONEN

- ▶ Den Passempfängern hoch zuwerfen bzw. per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- ▶ Die Passempfänger umlaufen zunächst das jeweils hintere Hütchen, ehe sie den Zuspielen von außen entgegenstarten.

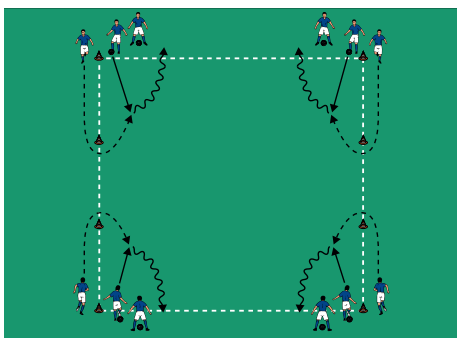
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zuspiele von außen dürfen erst nach Blickkontakt mit den Passempfängern erfolgen.
- ▶ Den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.
- ▶ Als Zuspieler nach dem Pass sofort zum inneren Hütchen starten („Spiel und geh!“).

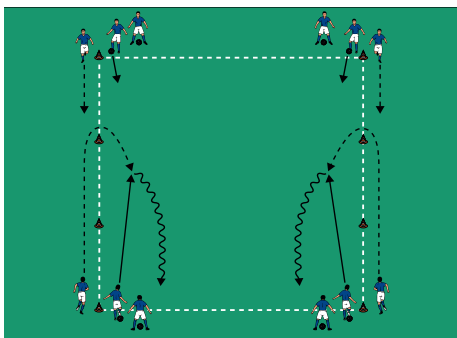
THEMA: AN- UND MITNAHME FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 2:

DOPPELFELD II

ORGANISATION

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler haben keinen Ball
- Alle übrigen Spieler haben je 1 Ball

ABLAUF ÜBUNG 1

- Die jeweils ersten Spieler an den Eckhütchen umlaufen das gegenüberliegende Hütchen, fordern ein Zuspiel vom jeweils nächsten Spieler und nehmen nach vorne in die Bewegung zum äußeren Hütchen an und mit.
- Nach jedem Zuspiel startet sofort der nächste Spieler.

ABLAUF ÜBUNG 2

- Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- Jetzt umlaufen die Spieler das entfernte Innenhütchen und bieten sich zum Zuspiel an.

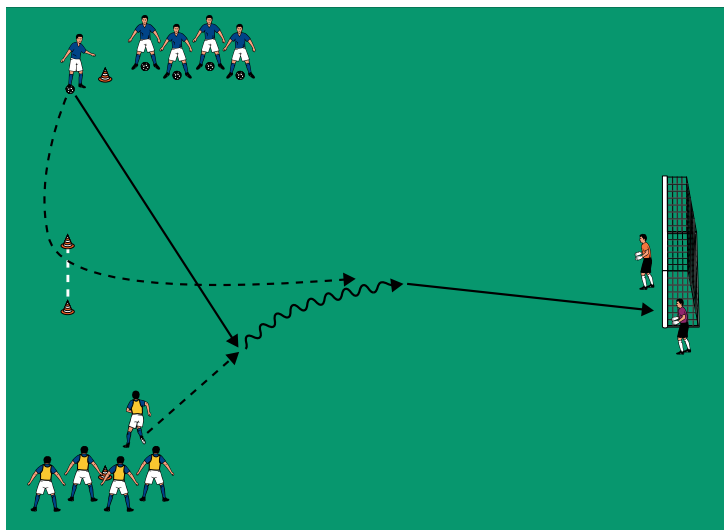
ABLAUF ÜBUNG 3

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt nehmen die Passempfänger zur Seite an und mit und dribbeln zum eigenen Starthütchen zurück.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Um den Ablauf zu erleichtern, jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- Um Zusammenstöße zu vermeiden, die Hütchen jeweils von rechts oder von links umlaufen lassen.
- Die Zuspiele dürfen jeweils erst nach Blickkontakt zwischen Passgeber und Passempfänger erfolgen.
- Gelingt die Kontrolle flacher Zuspiele, als Erschwerung hoch zuwerfen oder per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen lassen.

THEMA: AN- UND MITNAHME FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



HAUPTTEIL 1:

BALLKONTROLLE UND TORSCHUSS I

ORGANISATION

- ▶ 20 Meter vor 1 Tor mit Torhüter 2 Starthütchen in einem Abstand von 15 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ Mittig 1 Meter hinter den Starthütchen ein 2 Meter breites Hütchentor markieren
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler an einem Starthütchen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer passt zum ersten Spieler am anderen Starthütchen, der ins Feld an- und mitnimmt.
- ▶ Anschließend durchläuft der Passgeber das Hütchentor von hinten und läuft ebenfalls ins Feld.
- ▶ Der Ballbesitzer versucht, auf das Tor abzuschließen.
- ▶ Dabei wird er von dem nachsetzenden Spieler unter Druck gesetzt.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so darf er ebenfalls auf das Tor abschließen.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Als Zuspieler hoch zuwerfen bzw. per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- ▶ Die Passempfänger müssen spätestens mit dem dritten Kontakt abgeschlossen haben.
- ▶ 10 Meter vor dem Tor eine Dribbellinie markieren, die vor dem Torabschluss zunächst überdribbelt werden muss.

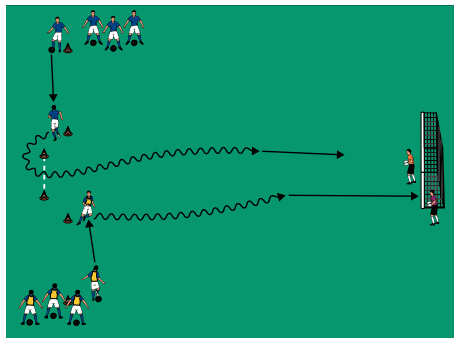
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Neben der Ballan- und -mitnahme verbessern die Spieler in dieser Übung auch ihre Schnelligkeit mit und ohne Ball.
- ▶ Den Abstand zwischen dem Hütchentor und dem Starthütchen so wählen, dass der Zuspieler eine realistische Möglichkeit auf einen Ballgewinn hat.
- ▶ Als Trainer darauf achten, dass die Zuspieler trotz des folgenden Zweikampfes den Passempfängern jeweils zielgenau in den Lauf zuspielen.
- ▶ Die Torhüter wechseln sich nach jedem Durchgang ab.

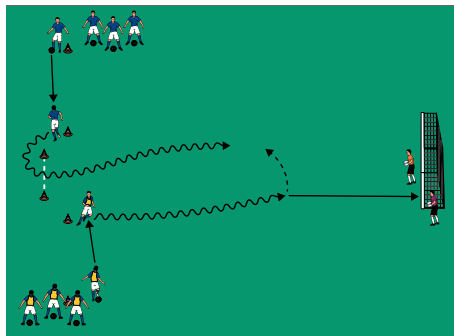
THEMA: AN- UND MITNAHME FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



Übung 1



Übung 2



Übung 3

HAUPTTEIL 2:

BALLKONTROLLE UND TORSCHUSS II

ORGANISATION

- Den Grundaufbau beibehalten
- 5 Meter vor jedem Starthütchen 1 weiteres Hütchen aufstellen und je 1 Spieler ohne Ball daran postieren
- Alle übrigen Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- Die ersten Spieler von jedem Starthütchen passen gleichzeitig zum Spieler am gegenüberliegenden Hütchen und laufen ihrem Abspiel nach.
- Der Passempfänger an einem der Innenhütchen nimmt in Richtung Tor an und schließt ab.
- Der andere Spieler durchdribbelt das Hütchentor und schließt zeitverzögert auf das Tor ab.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

ABLAUF ÜBUNG 2

- Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- Jetzt wird der erste Torschütze nach seinem Torabschluss Verteidiger und versucht, den anderen Spieler am Torschuss zu hindern.

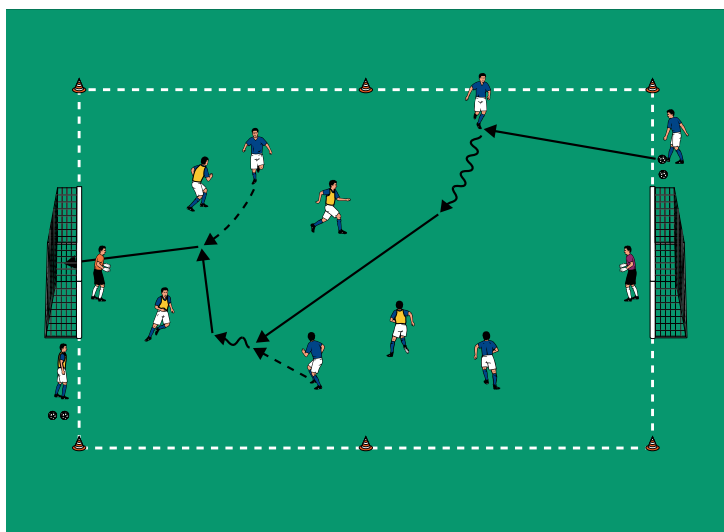
ABLAUF ÜBUNG 3

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passt der zweite Ballbesitzer nach dem Durchdribbeln des Hütchentores zum anderen Spieler und versucht, diesen am erneuten Torschuss zu hindern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Der Spieler, der durch das Hütchentor dribbelt, muss deutlich zeitverzögert zum Torabschluss kommen.
- Die Distanz des Hütchentores zum Starthütchen entsprechend anpassen.
- Schnell und zielstrebig abschließen!
- Zur besseren Orientierung gegebenenfalls ein Feld vor dem Tor markieren, aus dem die Spieler zum Torabschluss kommen müssen.

THEMA: AN- UND MITNAHME FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



SCHLUSSTEIL:

DOPPEL-ZUSPIELE

ORGANISATION

- Ein 40 x 25 Meter großes Feld mit Toren markieren
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- 1 Spieler jeder Mannschaft mit 2 Bällen als Zuspieler neben dem eigenen Tor postieren

ABLAUF

- 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- Wird ein Ball aus dem Feld gespielt, spielen die Zuspieler nacheinander weitere Bälle ein.
- Hat ein Anspieler beide Bälle eingespielt, so tauscht er mit einem Mitspieler im Feld Position und Aufgabe.
- Jedes Spiel dauert so lange, bis jeder Spieler bei- der Teams einmal als Zuspieler agiert hat.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- Die Zuspieler postieren sich hinter dem eigenen Tor und werfen oder spielen die Bälle hoch ein.
- Die Zuspieler neben/hinter dem gegnerischen Tor postieren.
- Die Zuspieler auf den Seitenlinien postieren.
- Die Spieldauer verlängern und jedem Zuspieler 3 oder 4 Bälle geben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Als Spieler im Feld sich dem Zuspieler deutlich anbieten und die Zuspiele aktiv fordern.
- Als Zuspieler nur dann einspielen, wenn der Mitspieler ungedeckt ist, um keine sofortigen Ballverluste zu riskieren.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.