

Den Ball kontrollieren: 1.Kontakt

Altersbereich: F-/E-/D-Jugend

Trainer: Phil Weimer

Coachinghinweise: Fläche (Raum in Breite und Tiefe besetzen), Wahrnehmung (Blick vom Ball lösen, Blickkontakt), Handzeichen, Vororientierung, offene Stellung

Erwärmung:

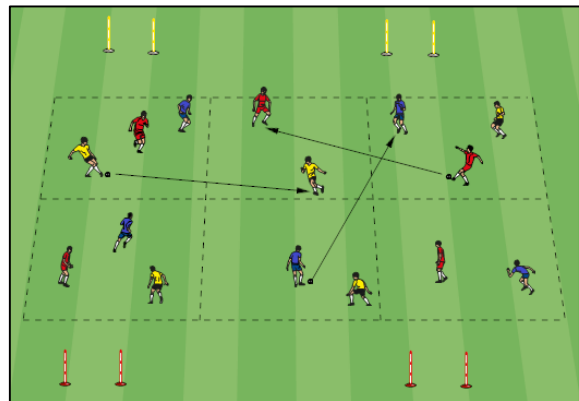
1. Begrüßung
2. individuelle Ballarbeit
3. Warmmachspiel **Farbenpassen**

Organisation und Ablauf:

- Feld 24x16 m (je Eck 8x8m)
- 3 Teams einteilen und farblich markieren
- Rot passt zu blau, blau zu gelb und gelb zu rot

Variationsmöglichkeiten:

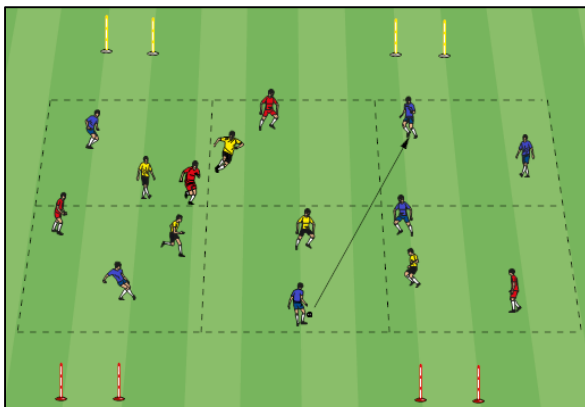
- Raumvorgaben (Pass in ein anderes Viereck)
- Laufwegvorgaben (nach dem Abspiel dem Ball nicht hinterher, sondern in ein neues Eck laufen)
- Kontaktvorgaben (den Ball mit 1 oder 2 Kontakten spielen)
- Störspieler (sie dürfen Bälle jagen und aus dem Feld rausdribbeln)



Coachinghinweise: Grundlagen des Passspiels

- Technik: so scharf wie nötig, so genau wie möglich (Innenseitstoß ohne Rotation)
- Räume erkennen und besetzen
- **Blickkontakt** aufnehmen (dem Ball eine Botschaft mitgeben)
- **Spieloffene Stellung** und **Vororientierung** (schon wissen wo der nächste Mitspieler steht)

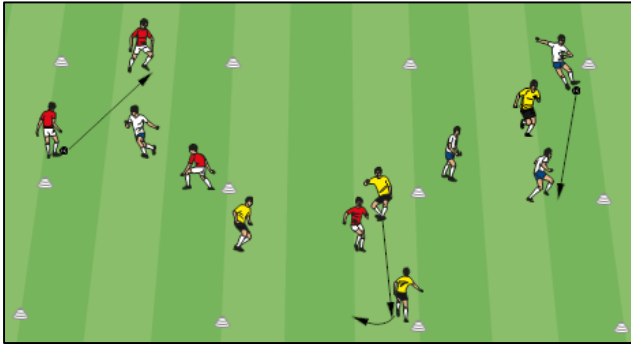
Große Spielform: 3-Farben-Spiel



Organisation und Ablauf:

- in dem gesamten Feld spielen nun 2 Teams gegen 1 Team das den Ball jagen soll
- nach erfolgreichem Ballgewinn wechselt die Mannschaft, die den Fehler gemacht hat in die Mitte und jagt nun die beiden anderen Teams

kleine Spielform: Rondo Grundlagen des 3 gegen 1



Organisation und Ablauf:

- die bestehenden Felder auf 8x8m vergrößern und je 4 Spieler zuteilen
- 3 gegen 1 auf Ballbesitz mit maximal 2 Kontakten
- der Verteidiger kommt aus der Mitte, wenn er den Ball abfängt und aus dem Eck dribbelt/passt (Ballberührung reicht nicht aus), bei Fehlpass oder

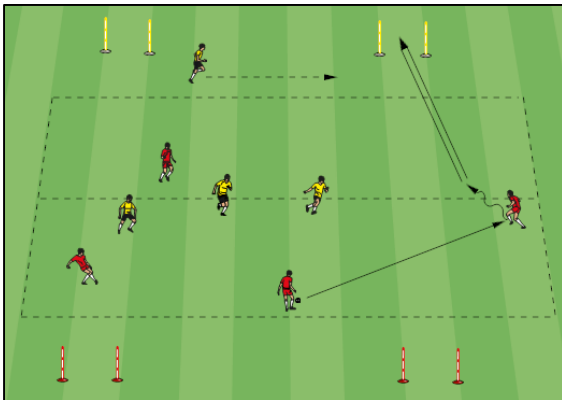
mehr als 2 Kontakten der Außenspieler

Variation: mind. 2 Kontakte

Coachinghinweise:

- Grundlagen des 3 gegen 1 vermitteln:
- spieloffene Stellung
- aus dem Deckungsschatten
- 1. Kontakt in die Bewegung, kein totstoppen

Hauptteil 1: 4:3 + 1 auf 4 Tore



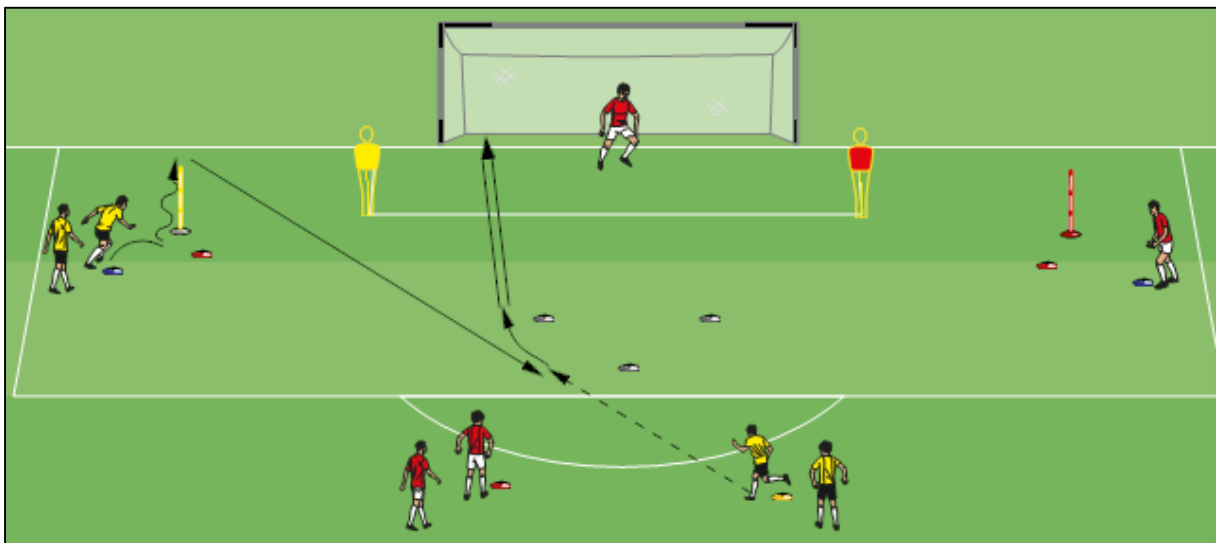
Organisation und Ablauf:

- Feld 24x16 m mit einer Mittellinie
- 4 gegen 4 auf Minitore/ Stangenpasstore
- Die verteidigende Mannschaft muss einen Spieler hinter dem Spielfeld postieren (dieser darf Torschüsse abwehren)
- Bei Ballbesitzwechsel hat man so einen Spieler zur Ballsicherung, jetzt muss ein Spieler der vormals angreifenden Mannschaft hinter das Feld laufen
- Tore erst in der gegnerischen Hälfte möglich

Coachinghinweise:

- **Spielkontrolle:** Angriffe bewusst vorbereiten (Breite und Tiefe besetzen)
- Überzahl ausspielen: über die **Ballsicherheit** zielstrebig zum Torerfolg
- **Ankerpass:** bei hohem Gegnerdruck eine Anspielmöglichkeit hinten zur Verlagerung geben
- Einen Spieler auf der anderen Seite **freispieln** und/oder **1:1 suchen**

Reißverschluss: 1.Kontakt und Torabschluss mit der Innenseite



Organisation und Ablauf:

- 2 Teams im Wettkampf gegeneinander
- Schräges Andribbeln und Finte auf der Außenposition mit Rückpass auf den nachrückenden Mittelfeldspieler
- Ballmitnahme mit dem 1.Kontakt zwischen den Hütchen und gezielter Abschluss mit der Innenseite
- Zuspieler wird Schütze – Schütze wird Torwart – Torwart holt den Ball und wird Zuspieler

Coachinghinweise:

- Wettkampf und Aufgabenwechsel nach 5 erzielten Toren (dann bis 10)
- Die Spieler sollen selbst mitzählen (**Siegermentalität**/Ehrlichkeit)
- Saubere Technik geht vor Schnelligkeit

Abschlussspiel: freies Spiel (evtl. in Turnierform)