

Den Ball kontrollieren: 1.Kontakt (halbhohe/ hohe Bälle)

Altersbereich: F-/E-/D-Jugend

Trainer: Phil Weimer

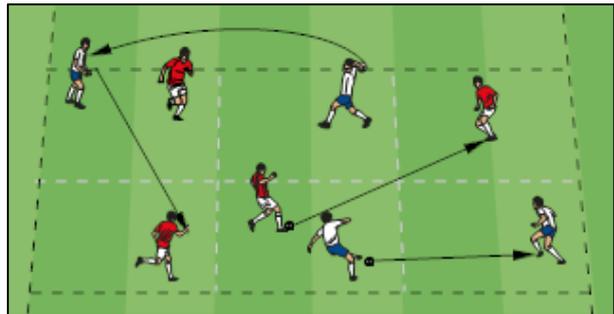
Coachinghinweise: Fläche (Raum in Breite und Tiefe besetzen), Wahrnehmung (Blick vom Ball lösen, Blickkontakt), Vororientierung, offene Stellung

Erwärmung:

1. Begrüßung
2. individuelle Ballarbeit
3. Warmmachspiel **Passen „mit Hand und Fuß“**

Organisation und Ablauf:

- Feld 24x20 m (je Eck 8x10m)
- Passspiel in der Gruppe mit 3 Bällen (Freilaufen und Anspiele nur in ein anderes Feld)
- Der Ball darf nicht ruhen (liegen bleiben) oder mit mehr als 2 Kontakten gespielt werden (→ ansonsten schnell reagieren: eine Finte machen und weiterspielen)



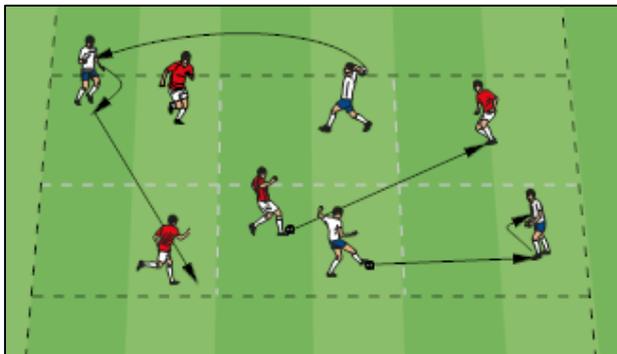
Variationsmöglichkeiten:

- Ein weiterer Ball wird mit den Händen zirkulieren gelassen (ohne Bodenkontakt)
- Spiel mit verschiedenfarbigen Bällen, die verschiedene Aufgaben haben (z.B. blauer Ball: Passen mit dem linken Fuß, grüner Ball: rechter Fuß)

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)

Hinführung zum Hauptteil: Ballverarbeitung halbhoher/hoher Anspiele



Organisation und Ablauf:

- Flache Pässe werden ohne sich zu bücken in die eigenen Hände gespielt und dann zu einem freien Mitspieler per Einwurf geworfen
- hohe Pässe werden möglichst schnell kontrolliert (Ballmitnahme in die Bewegung mit der Brust/

Oberschenkel/ Innenseite/ Spann) und zu einem freien Mitspieler gepasst

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

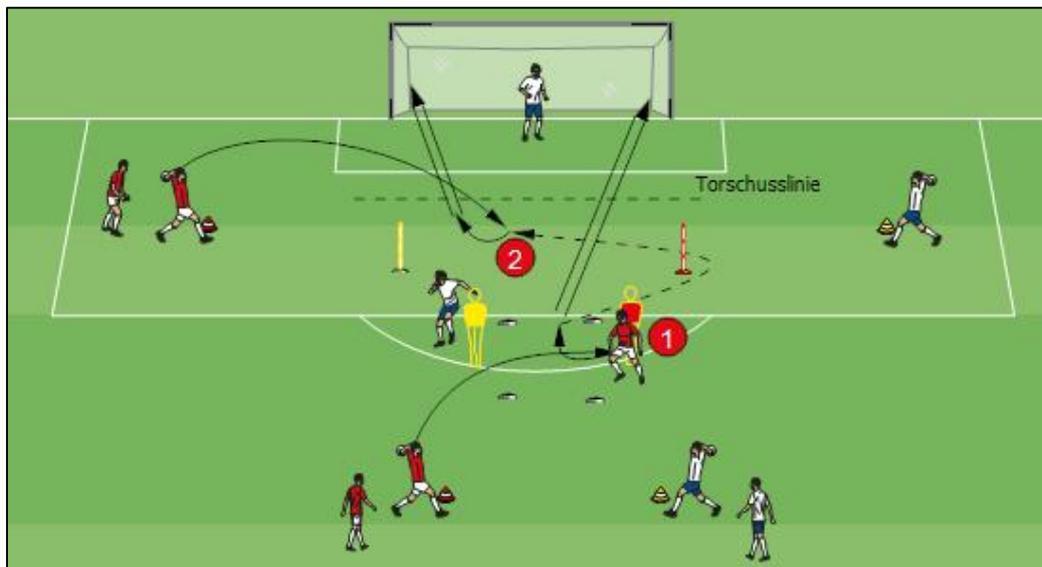
mehr als 2 Kontakten der Außenspieler

Variation: mind. 2 Kontakte

Coachinghinweise:

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

Reißverschluss: 1.Kontakt (halbhohe/ hohe Anspiele) und Torabschluss mit der Innenseite



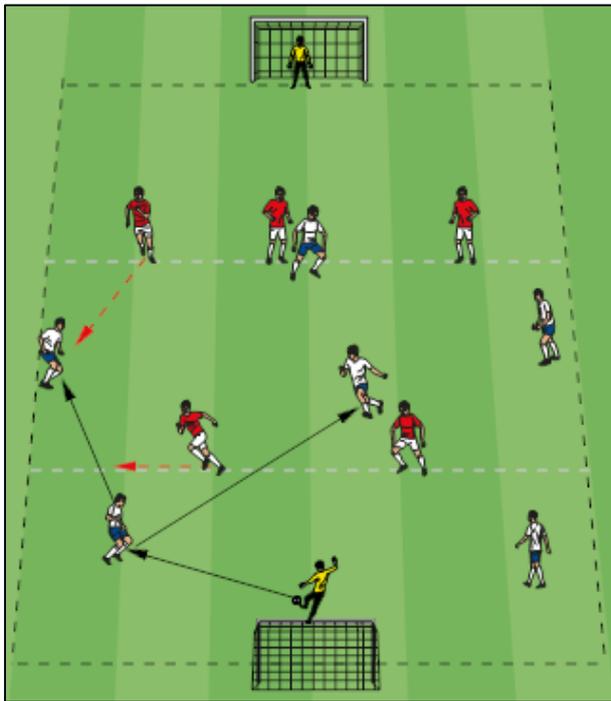
Organisation und Ablauf:

- 2 Teams im Wettkampf gegeneinander
- Aktion 1: Einwurf diagonal und Ballmitnahme mit dem 1.Kontakt aus der Luft in das Torschussfeld (grau) → Torschuss auf das Tor
- Aktion 2: Lauf um die entfernte Stange und Ballmitnahme aus der Bewegung → gezielter Torschuss mit der Innenseite vor der Torschusslinie
- Schütze wird Torwart – Torwart holt den Ball und wird Zusprieler – Zusprieler wird Schütze

Coachinghinweise:

- Wettkampf und Aufgabenwechsel nach 5 erzielten Toren (dann bis 10)
- Die Spieler sollen selbst mitzählen (**Siegermentalität**/Ehrlichkeit)
- Saubere Technik geht vor Schnelligkeit
- Ballmitnahme aus der Bewegung (→ hinter dem Dummy starten und vor dem Dummy den Ball mitnehmen)

Abschlusspiel: 3-Zonen-Spiel mit Startpositionen



Organisation und Ablauf:

- Spießfeld: 50 x 25 m in 3 Zonen einteilen (Mittelzone 20 m)
- die ballbesitzende Mannschaft darf sich frei bewegen und die Räume sinnvoll besetzen
- die verteidigende Mannschaft hat in spielberuhigten Situationen (TW hat den Ball, Ausball oder nach Torerfolg) feste Startpositionen vorgegeben
 - 2 Stürmer auf der vorderen,
 - 3 Verteidiger auf der hinteren Zonenlinie
- diese dürfen sich nur auf der Linie bewegen, bis der Ball in der Mittelzone ist (→ freies Spiel)

Coachinghinweise:

- Fläche: den Raum in Breite und Tiefe besetzen, um gute Anspielmöglichkeiten zu bieten (möglichst viel Zeit bei möglichst langen Laufwegen der Verteidiger)
- **Spieloffene Stellung** und **Vororientierung** (schon wissen von wo der Gegenspieler kommt und wo der nächste Mitspieler steht)
- Durch stabiles Passspiel den Angriff vorbereiten (**hintere Zone**: wenig Risiko – kontrolliert aufbauen, **mittlere Zone**: mehr Risiko – Seitenverlagerungen und Überzahlsituationen, **vordere Zone**: hohes Risiko – 1:1 suchen und schnell zum Torabschluss kommen)