

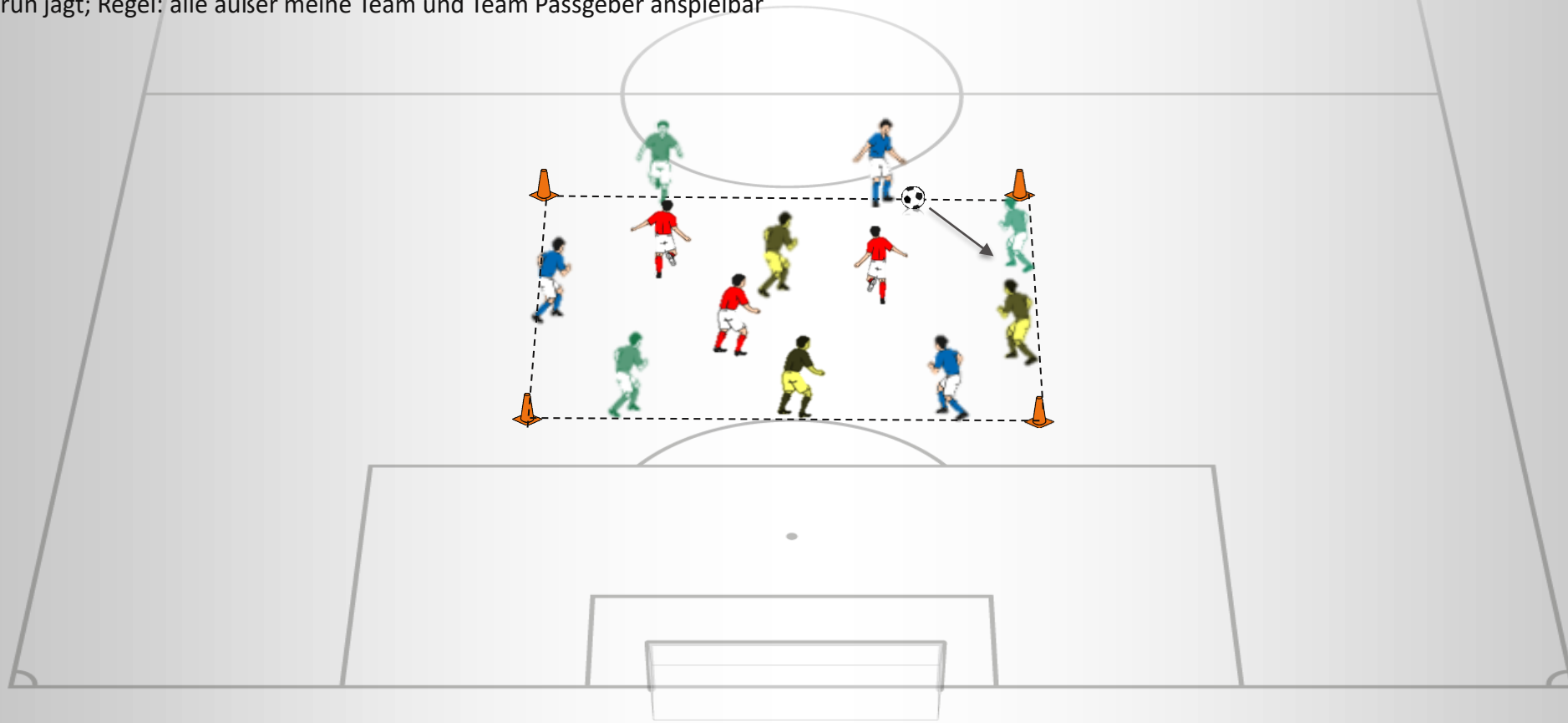
## EINLEITUNG: 4-FARBEN-RONDO

Feld ca. 18x18m

Level 1 (9v3): Grün jagt, 3 Eroberungen => Ausgabenwechsel, 2 Kontakte, 1=>2=>1=>2, frei

Level 2 (7v3): Grün jagt, 3 Eroberungen => Aufgabenwechsel; Regel: alles außer mein Team anspielbar

Level 4 (4v3): Grün jagt; Regel: alle außer meine Team und Team Passgeber anspielbar



# ERWÄRMUNG I: PASSDREIECK/ PASSVIERECK

## WIE KÖNNEN WIR DIESE ÜBUNGSFORMEN OPTIMIEREN??



### Aufgabe 1:

Freie Wahl: Direktes Passspiel, Passspiel mit 2 Ballkontakten, Änderung der Spielrichtung.

### Aufgabe 2:

Direktes Passspiel & Passspiel mit zwei Ballkontakten, wechseln sich ständig ab.

Wettspiel: Jederzeit darf die Spielrichtung geändert werden (3).

Welcher Spieler erzwingt die meisten Fehler?

### Aufgabe 3:

Mitnahme in Spielrichtung hinter der Markierung und Pass außen um das Dreieck und Mitnahme entgegen der Spielrichtung und Pass durch das Dreieck wechseln sich ab.

Wettkampf: Jederzeit darf mit einem Direkten Rückpass die Spielrichtung geändert werden.

Der Rückpass zählt nicht zur Abfolge. Welcher Spieler erzwingt die meisten Fehler?

### Aufgabe

Passspiel mit 2 Kontakten, Ball nachlaufen

Verschiedene Varianten

## OPTIMIERUNG PASSVIERECK I

### Optimierung Passviereck I:

2 Passquadrate überlappend

Passspiel mit 2 Kontakten, Ball nachlaufen (BLAU-BLAU, ROT-ROT)

Laufweg nach Pass: BLAU-ROT-BLAU-ROT



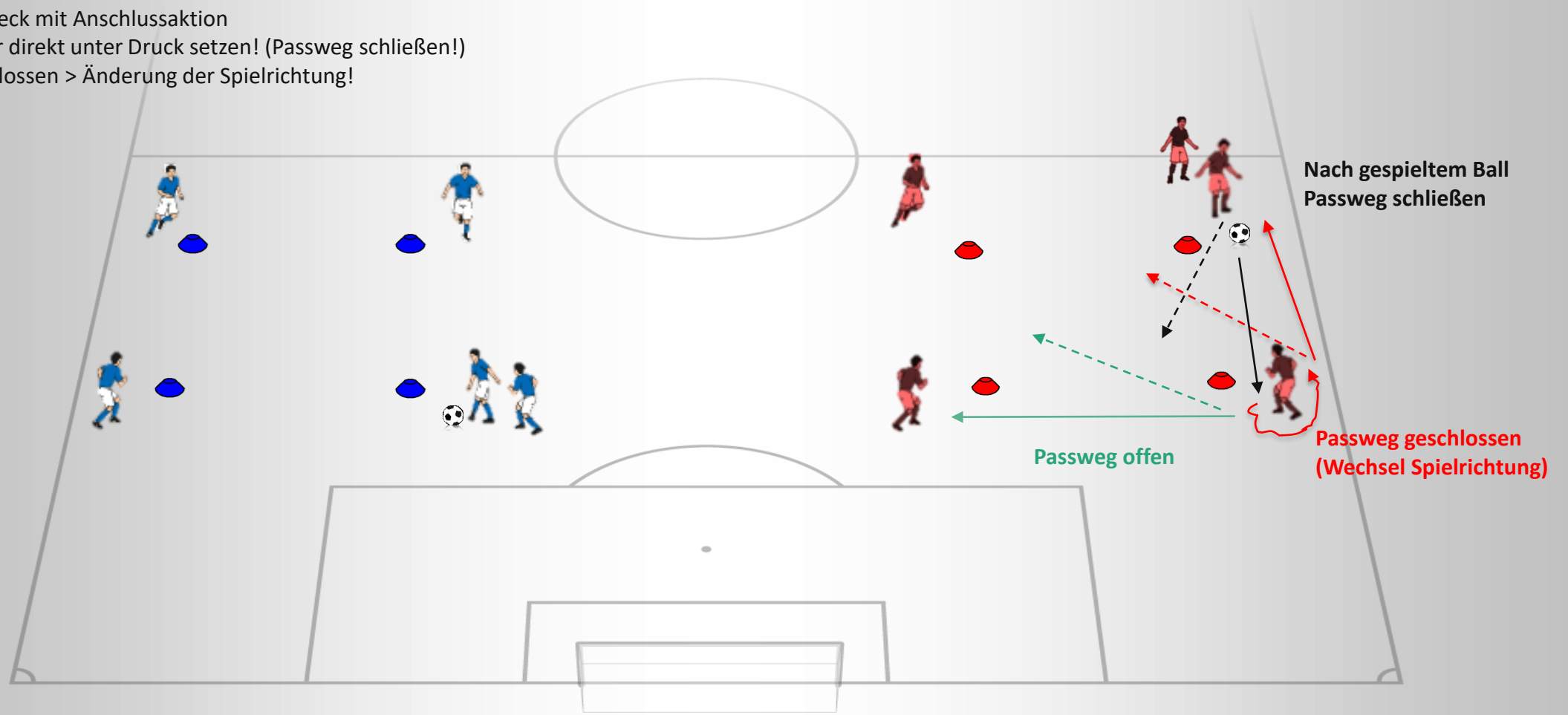
## OPTIMIERUNG PASSVIERECK II

### Optimierung Passviereck II:

Passen im Viereck mit Anschlussaktion

Passempfänger direkt unter Druck setzen! (Passweg schließen!)

Passweg geschlossen > Änderung der Spielrichtung!



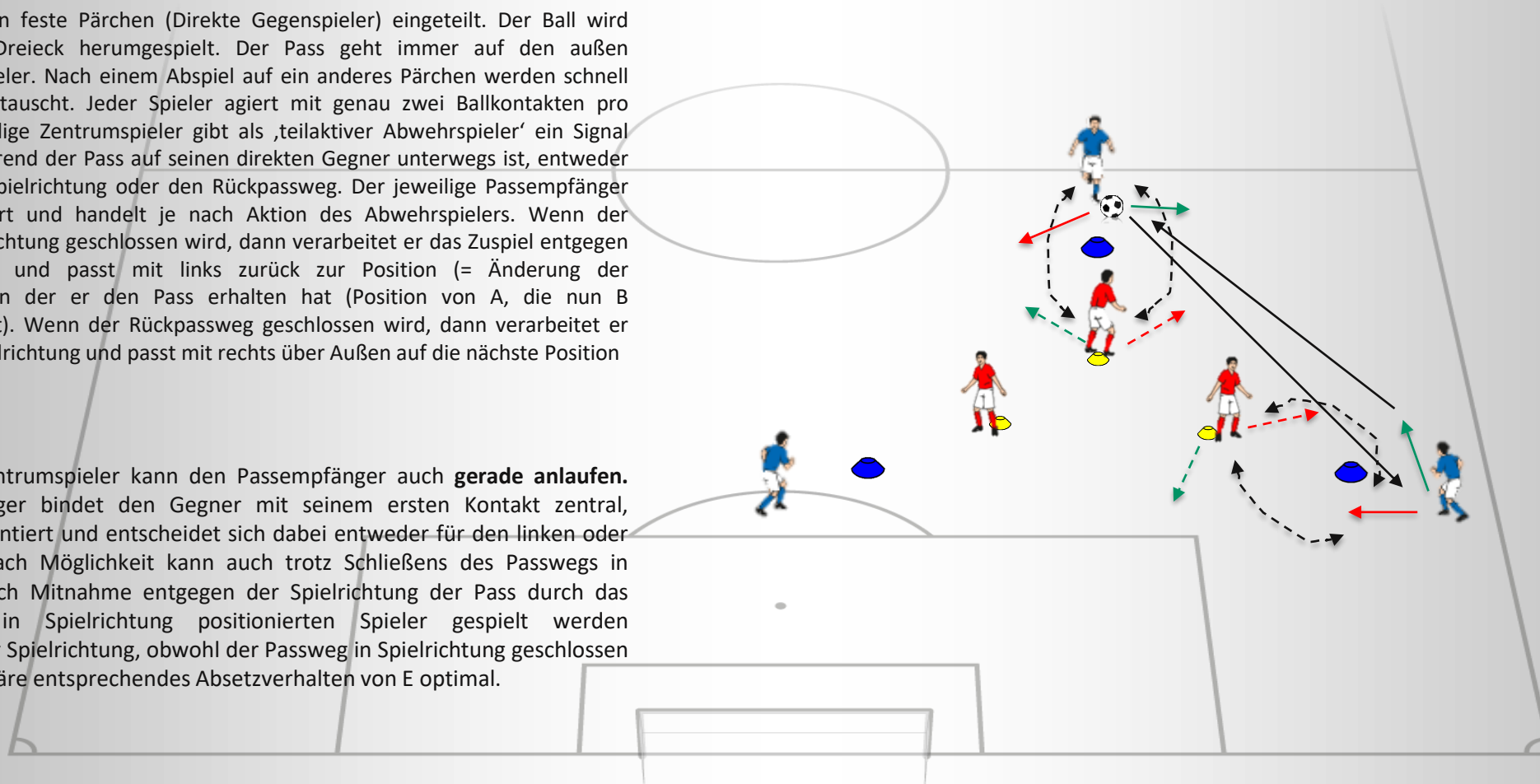
## OPTIMIERUNG PASSDREIECK I

### Aufgabe 1:

Die Spieler sind in feste Pärchen (Direkte Gegenspieler) eingeteilt. Der Ball wird außen um das Dreieck herumgespielt. Der Pass geht immer auf den außen positionierten Spieler. Nach einem Abspiel auf ein anderes Pärchen werden schnell die Positionen getauscht. Jeder Spieler agiert mit genau zwei Ballkontakten pro Aktion. Der jeweilige Zentrumsspieler gibt als ‚teilaktiver Abwehrspieler‘ ein Signal und schließt, während der Pass auf seinen direkten Gegner unterwegs ist, entweder den Passweg in Spielrichtung oder den Rückpassweg. Der jeweilige Passempfänger antizipiert, reagiert und handelt je nach Aktion des Abwehrspielers. Wenn der Passweg in Spielrichtung geschlossen wird, dann verarbeitet er das Zuspiel entgegen der Spielrichtung und passt mit links zurück zur Position (= Änderung der Spielrichtung), von der er den Pass erhalten hat (Position von A, die nun B eingenommen hat). Wenn der Rückpassweg geschlossen wird, dann verarbeitet er das Zuspiel in Spielrichtung und passt mit rechts über Außen auf die nächste Position

### Aufgabe 2:

Der jeweilige Zentrumsspieler kann den Passempfänger auch **gerade anlaufen**. Der Passempfänger bindet den Gegner mit seinem ersten Kontakt zentral, dribbelt ihn an, fintiert und entscheidet sich dabei entweder für den linken oder rechten Weg. Nach Möglichkeit kann auch trotz Schließens des Passwegs in Spielrichtung, nach Mitnahme entgegen der Spielrichtung der Pass durch das Zentrum zum in Spielrichtung positionierten Spieler gespielt werden (=Fortsetzung der Spielrichtung, obwohl der Passweg in Spielrichtung geschlossen wurde. Hierbei wäre entsprechendes Absetzverhalten von E optimal.



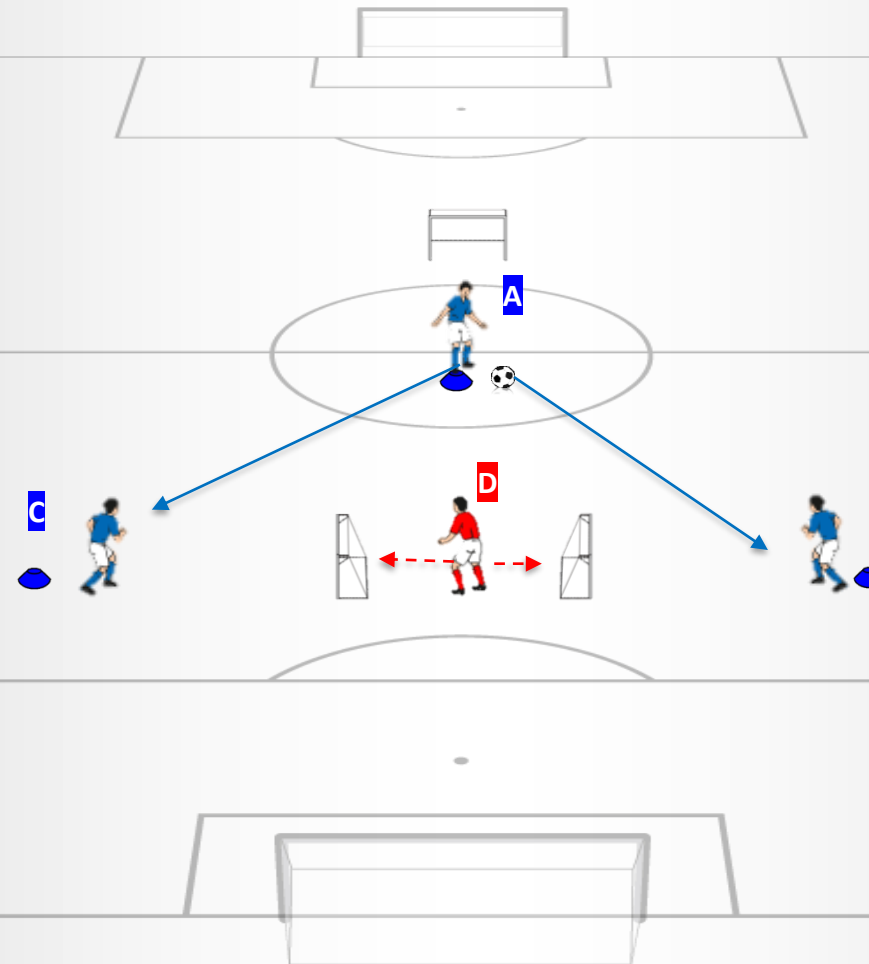
## SPIELNAHES TECHNIKTRAINING – „SPIELMACHERRONDO“

### Aufbau:

- Spieler **A**, **B** & **C** besetzt die 3 Position, welche in einem Dreieck angeordnet sind (Abstand ungefähr 6-8 Meter)
- zwei Minitorer werden im Abstand von 3 Meter zueinander aufgestellt
- ein Verteidiger **D** wird festgelegt, dieser bewegt sich zunächst nur zwischen den Toren

### Ablauf:

- **B** & **C** sollen durch schnelle Verlagerungen über den „Spielmacher“ **A** Tore erzielen
- dieses kann durch **D** durch die Berührung des Minitorers mit der Hand „verschlossen“ werden
- Wettkampffidee: Welcher Spieler kassiert während einer gewissen Zeitvorgabe (30-60s) die wenigsten Gegentreffer?



### Coachingpunkte:

- schnelle Seitenwechsel durch gezieltes Passspiel in den situativ richtigen Fuß
- Fintierbewegungen des „Spielmachers“ **A**, um **D** auf die falsche Seite zu locken
- spieloffene Körperpositionierung für flüssigen Ablauf des Passspiels

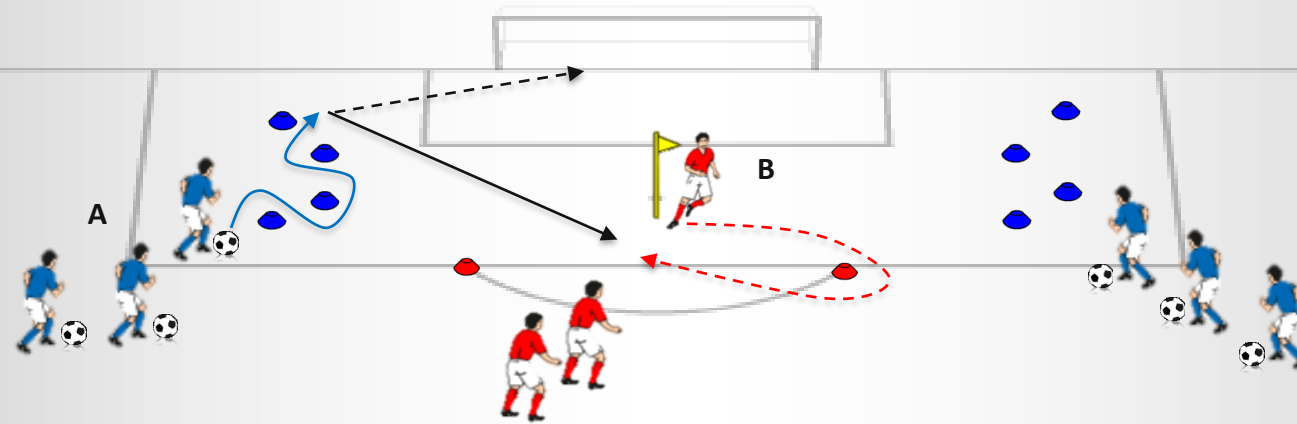
### Variation 1:

zusätzliches Passtor hinter „Spielmacher“ **A**, **D** darf Pässe abfangen und auf Minitor hinter „Spielmacher“ abschließen

### Variation 2:

zusätzliche Option **Chipball** für **B** und **C**, wenn **D** „spekuliert“

## SPIELNAHES TECHNIKTRAINING – BALLMITNAHME UND TORABSCHLUSS



- Außenspieler (A) wird nach asynchronem Dribbling und 90°-Pass zum TW
- Schütze (B) startet parallel mit dem Dribbler im Sprint zum diagonalen Hütchen und zurück
- Bei BA/ BM vor (links) der Stange das Tempo beibehalten und „vor den Gegenspieler“ ziehen > Abschluss mit dem 2. Kontakt
- Bei BA/ BM nach (rechts) der Stange Mitnahme in offener Stellung & „in den Rücken des Gegenspielers kommen > Abschluss mit dem 2. Kontakt

## SPIELNAHES TECHNIKTRAINING – 1V1 AM FLÜGEL

### Schwerpunkt technisch:

seitliche Hereingabe (Chip, 90°-Ball)

1. Ballkontakt

180°-Richtungswechsel mit Ball

### Schwerpunkt technisch:

Gegner auf den falschen Fuß locken

Fuß vor den Ball bringen (Blocken)

### Durchführung:

Startposition: Mitte der seitlichen 16er-Linie

Startsignal: 1. Ballkontakt

Ziel: Chipball in Reifen oder Abschluss Minitor, Alternative für Reifen: Minitore/ Passtore

Bei Minitore anstatt Reifen (zentrales Passtor 3 Punkte, andere 1 Punkt)

Regel:

Abschluss erst nach Erreichen eines seitlichen Hütchens möglich

Spielfeld offen nach erfolgreichem Block

Bei Fehlschuss Wechsel Ballbesitz

Ausball nach Block > Angreifer bleibt im Ballbesitz

### Erweiterung:

Ankertor als Reset-Button/Spielfortsetzung

(wieder auf Anfang; Ballbesitz bleibt oder Spielfortsetzung nach Balleroberung)

