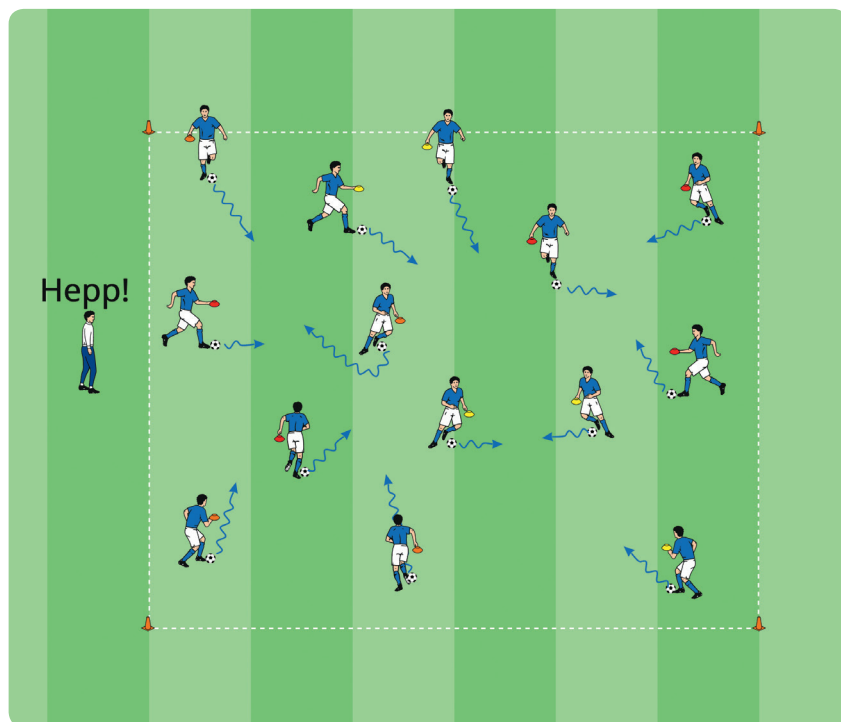


Wertebildende Trainingseinheit

Umschalten nach Ballgewinn – Aufwärmen

In dieser Trainingseinheit steht die Kommunikation im Mittelpunkt. Ihre Spielerinnen und Spieler erfahren, dass Leidenschaft mit Respekt und Spielfreude zusammengeht. Dabei lernen sie zugleich, Verantwortung zu übernehmen und situationsgerecht zu agieren und zu reagieren.



Werte u. a.

- ▶ Spielfreude
- ▶ Motivation
- ▶ Verantwortung
- ▶ Respekt

Kompetenzen u. a.

- ▶ Kommunikation und Abstimmung
- ▶ Kooperations- und Teamfähigkeit
- ▶ Zielstrebigkeit

Reflexion

- ▶ Was nehmt ihr aus der Übung mit?
- ▶ Welche Probleme gab es bei dieser Aufgabe?
- ▶ Welche Lösungsstrategie habt ihr verfolgt?

Organisation

- ▶ Ein 35 x 35 Meter großes Feld markieren
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball und 1 Hütchen (3 verschiedene Farben)

Ablauf

- ▶ Alle dribbeln frei im Feld
- ▶ Mit dem Trainersignal finden sich die Spieler mit der gleichen Hütchenfarbe zusammen

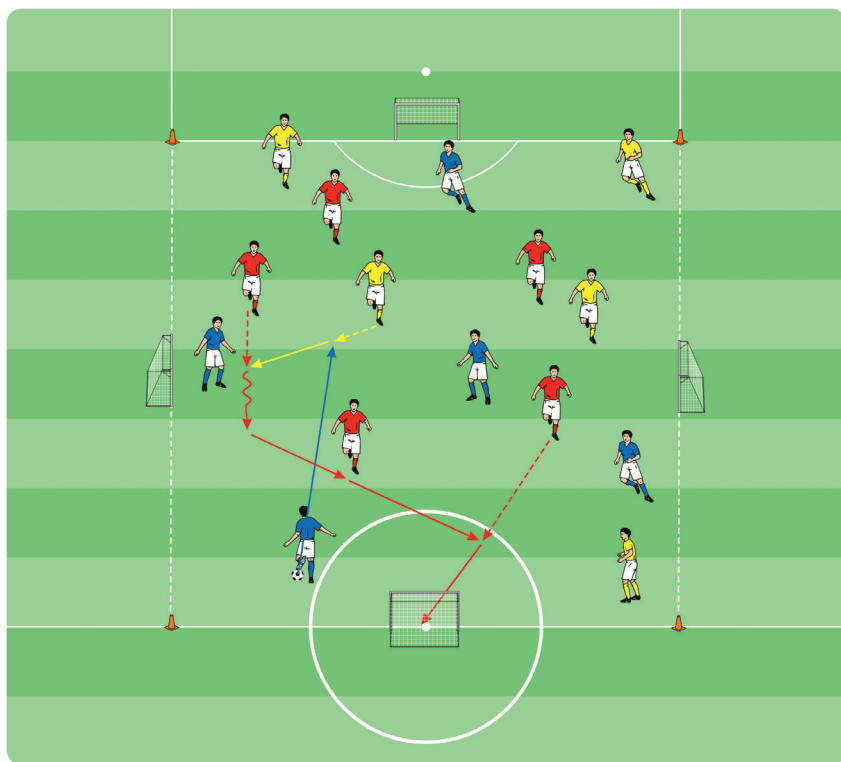
Variationen

- ▶ Die Spieler tauschen die Hütchen während des Dribbelns untereinander aus
- ▶ Verschiedene Dribbelaufgaben vorgeben
- ▶ Ein optisches Signal (Hütchen hochhalten) nutzen

Hinweise

- ▶ Reaktionsschnelligkeit: auf das Trainerkommando hin umgehend reagieren und schnellstmöglich zusammenfinden
- ▶ Schnell orientieren: ständig die eigene Hütchenfarbe und die anderen Spieler mit der entsprechenden Farbe im Blick haben

Umschalten nach Ballgewinn – Hauptteil 1



Werte u. a.

- ▶ Motivation
- ▶ Leidenschaft
- ▶ Fairness

Kompetenzen u. a.

- ▶ Kommunikation und Abstimmung
- ▶ Kooperations- und Teamfähigkeit
- ▶ Zielstrebigkeit
- ▶ Frustrationstoleranz

Reflexion

- ▶ Welche Bedeutung hat diese Trainingsform für euch als Team?
- ▶ Was nehmt ihr aus der Übung mit?
- ▶ Was hat sich verbessert? Warum?

Organisation

- ▶ Ein strafraumbreites Feld von Strafraum- bis Mittellinie markieren
- ▶ Auf den Grund- und Seitenlinien je 1 Minitor aufstellen
- ▶ 3 Teams à 5 Spieler bilden

Ablauf

- ▶ 2 Teams spielen gemeinsam auf Ballhalten
- ▶ 15 Pässe in Folge ergeben 1 Punkt
- ▶ Nach einem Ballgewinn kontert das Unterzahlteam auf die Minitore
- ▶ Nach dem Konter (Ausball oder Treffer) wird das Team, das den Ballverlust verursacht hat, die verteidigende Mannschaft
- ▶ Nach einer Ballrückeroberung weiter wie zuvor

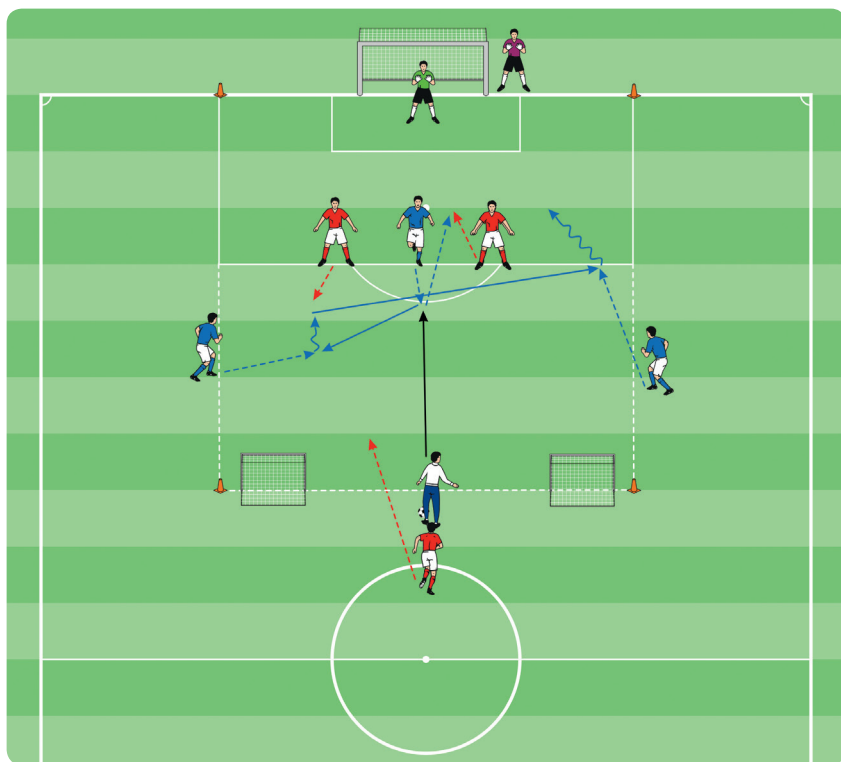
Variation

- ▶ Die Ballbesitzer agieren mit maximal 2 Kontakten

Hinweise

- ▶ Zielgerichtete Läufe: mit dem Ballgewinn Freiräume zu den Minitoren zielgerichtet mit höchstem Tempo belaufen und das Zuspiel fordern
- ▶ Zielgerichtet spielen: die Passoptionen bevorzugen, die zum Ziel (= Minitor) führen, um das kurze Zeitfenster der Unorganisation beim Gegner zu nutzen

Umschalten nach Ballgewinn – Hauptteil 2



Werte u. a.

- ▶ Motivation
- ▶ Vertrauen
- ▶ Spielfreude
- ▶ Ausdauer

Kompetenzen u. a.

- ▶ Kommunikation und Abstimmung
- ▶ Kooperations- und Teamfähigkeit
- ▶ Zielstrebigkeit
- ▶ Verantwortungsübernahme

Reflexion

- ▶ Wo liegt für euch der Sinn dieser Aufgabe?
- ▶ Was hat sich verbessert? Warum?
- ▶ Welche Lösungsstrategie habt ihr verfolgt?

Organisation

- ▶ Ein strafraumbreites Feld mit 40 Metern Tiefe, 1 Tor und 2 Minitoren markieren
- ▶ Tor mit Torhüter besetzen
- ▶ Dreierteams bilden
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen zwischen den Minitoren
- ▶ 2 Verteidiger eines Teams stehen an der Strafraumlinie, der dritte Verteidiger hinter dem Trainer
- ▶ 1 Angreifer steht an der Strafraumlinie, die anderen beiden besetzen die Außenpositionen

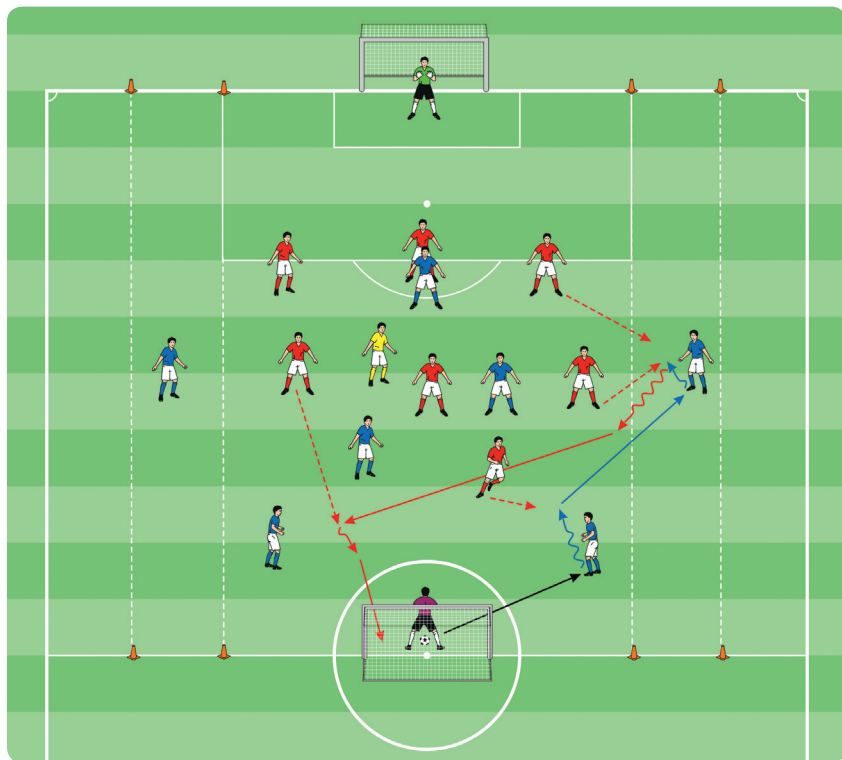
Ablauf

- ▶ Der Trainer passt zu einem der 3 Angreifer
- ▶ Mit dem Pass startet der dritte Verteidiger ins Feld
- ▶ Mit Abseits spielen
- ▶ Die Verteidiger kontern nach Ballgewinn auf die Minitore

Hinweise

- ▶ Raum öffnen: die Spieler ohne Ball können durch ihr Freilaufen Verteidiger binden und somit dem Ballführenden einen Raum freiziehen
- ▶ Mit Ball Gegner binden: dribbelt der Ballführende den Verteidiger an, bindet er diesen, sodass sich der Überzahlspieler für ein Anspiel absetzen kann

Umschalten nach Ballgewinn – Schlussteil



Werte u. a.

- ▶ Leidenschaft
- ▶ Motivation
- ▶ Ausdauer

Kompetenzen u. a.

- ▶ Kommunikation und Abstimmung
- ▶ Kooperations- und Teamfähigkeit
- ▶ Zielstrebigkeit

Reflexion der Trainingsform

- ▶ Was nehmt ihr aus der Übung mit?
- ▶ Welche Lösungsstrategie habt ihr verfolgt?
- ▶ Was bedeutet das für euch untereinander im Team?
- ▶ Welche Rolle spielt Kommunikation bei dieser Übung?

Organisation

- ▶ Ein 55 Meter breites Feld mit 2 Toren bis zur Mittellinie mit 2 Außenzonen gemäß Abbildung markieren
- ▶ 2 Teams à 7 Feldspieler bilden, Tore mit Torhütern besetzen und 1 Neutralen bestimmen
- ▶ Blau agiert im 1-4-2-1-, Rot im 1-3-3-1-System

Ablauf

- ▶ 8 plus 1 gegen 8
- ▶ Mit Abseits spielen
- ▶ Freies Spiel in den Außenzonen
- ▶ In der Mittelzone ist nur Direktspiel erlaubt

Variationen

- ▶ Maximal 1 Spieler pro Team darf die Außenzone betreten
- ▶ Feste Besetzung: Die Außenzonen müssen stets besetzt sein; dazu geht der Passgeber seinem Zuspiel nach und nimmt die Position außen ein
- ▶ Ohne Neutralen: Die Teams spielen in Über- bzw. Unterzahl

Hinweise

- ▶ Der Neutrale darf keine Tore schießen
- ▶ Über die Flügel möglichst schnell nach vorne spielen und Raum überbrücken
- ▶ Nach Ballverlust direkt umschalten und zurückerobern