



Trainingseinheit:

- Komplexe ÜF/SF mit taktischem Anspruch

1.Aufwärmen: 20

| | |
|---|---|
| <u>Organisation:</u> Gruppen bilden | <u>Trainingsprogramm/Inhalte:</u> Elementare Techniken – Schwerpunktorientiert <ul style="list-style-type: none">• z.B. Passformen; BA/BM |
|---|---|

2.Hauptteil: Schwerpunktorientiert 50

| | |
|---|---|
| <u>Organisation:</u> Komplexe ÜF/SF-en <ul style="list-style-type: none">• 2 Tore mit Torspieler• Hütchen | <u>Trainingsprogramm/Inhalte:</u> siehe Skizzen – exemplarisch Grossfeldspiel <ul style="list-style-type: none">• Reduziert auf 6:6 (7:7) Ablauf dto. |
|---|---|

Schluss: 20

| | |
|--|---|
| <u>Organisation:</u> Kleinspielfeld 50x40m | <u>Trainingsprogramm/Inhalte:</u> Abschluss-Spiel |
|--|---|

Grundsätze der Spieleröffnung:

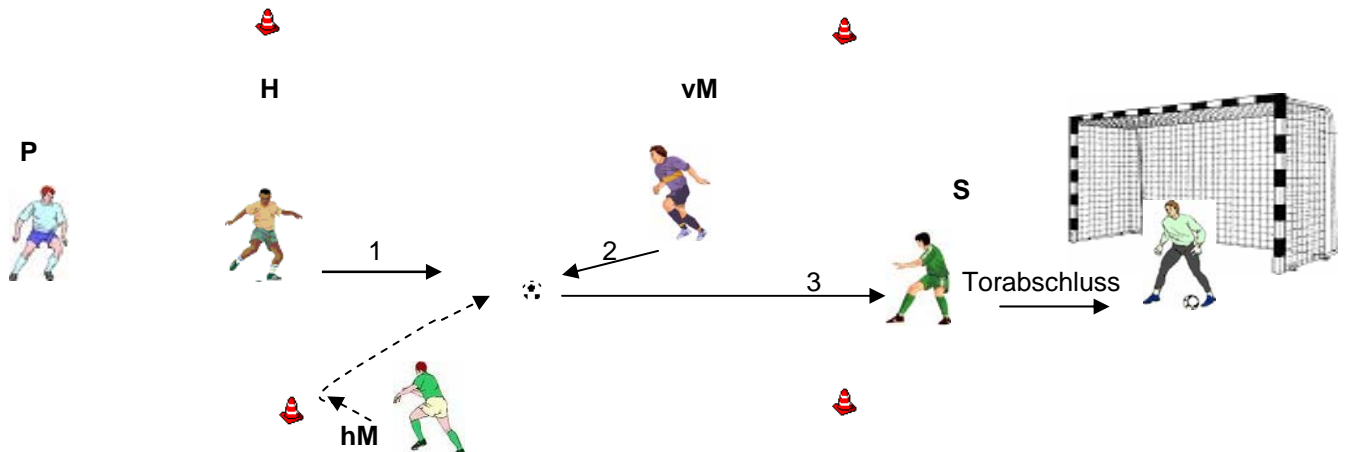
- Zuspiele erfolgen immer in den Blickwinkel der Mitspieler
- In der eigenen Hälfte Anspielmöglichkeiten in der zentralen Achse suchen
- Zuspiele parallel zur Seitenlinie sollten nur gespielt werden, wenn der Stürmer in die Tiefe geschickt werden kann (ansonsten immer Gegner im Rücken und nur die „Optionen“ nach hinten oder innen)
- Aussenbahn muss sowohl Option nach aussen als auch nach innen haben
- Spielpositionen können variiert
- Bei Ballverlust lassen sich die Spieler „senkrecht“ nach hinten fallen
- Dem Mitspieler eine Voraktion geben, um die 2. Aktion in den freien Raum zu nutzen
- Für die Spielgestaltung sind die zentralen MF-Spieler (beide 6-er und 10-er verantwortlich (Freiheiten nach allen Richtungen)
- In Spielrichtung immer eine Tiefenstaffelung zeigen
- Rückpasschance muss erhalten sein

TE-Einstieg: ÜF`en als Passfolgen als

A I) Der Hintere spielt den ersten Pass zum vorderen Mittelfeldspieler

1. Phase

- **hM** fordert den Ball von **H** diagonal (im Dreieck)
- **H** spielt den Ball steil auf **vM** und startet seinem Ball hinterher
- In diesem Moment dreht sich **hM** um und fordert den Ball von **vM**



2. Phase

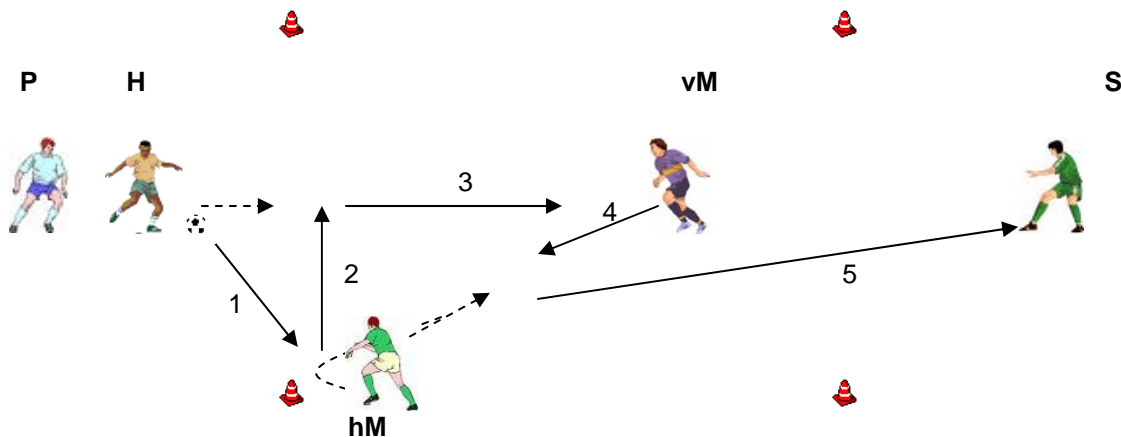
- **vM** lässt den Ball auf **hM** prallen und bleibt stehen
- **hM** läuft **vM** von innen an und spielt den kurzen Rückpaß von **vM** auf **S**
- **S** macht Torabschluss

Orga:

- **Positionswechsel:** H nach hM nach vM nach S stellt sich bei anderer Spielrichtung an
- **Paralleler Aufbau** in entgegengesetzter Spielrichtung

A II) Der Hintere spielt Doppelpass mit dem hinteren Mittelfeldspieler

1. Phase



- **hM** fordert den Ball von **H** auf diagonalem Laufweg (im Dreieck), wie in I 1. Phase
- **H** spielt jetzt aber zunächst einen Doppelpaß mit **hM** und spielt dann erst steil auf **vM** und startet seinem Ball hinterher
- nach dem Doppelpaß – Spiel dreht **hM** sofort um und fordert den Ball von **vM**

2. Phase: wie 2. Phase in I

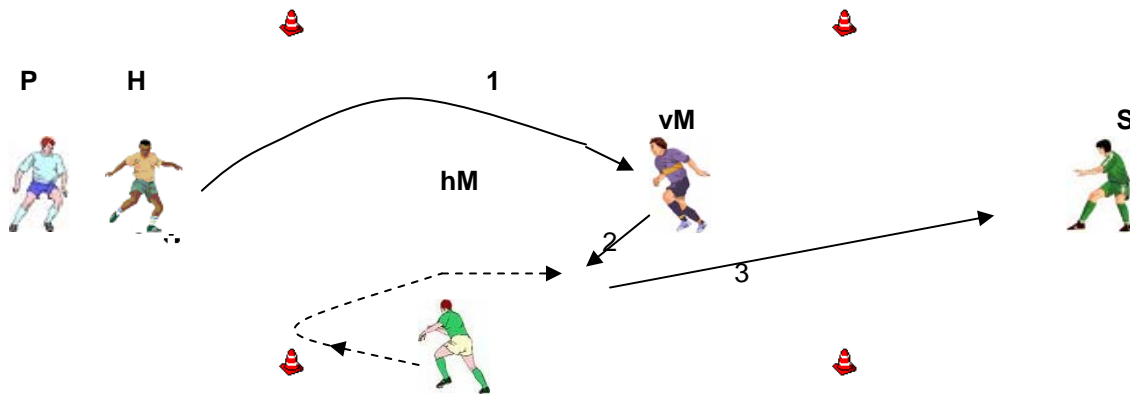
Orga:

- **Positionswechsel:** H nach hM nach vM nach S stellt sich bei anderer Spielrichtung an
- **Paralleler Aufbau** in entgegengesetzter Spielrichtung

A III) Der Hintere spielt einen unterschrittenen hohen Paß auf den vorderen Mfsp.

Organisation und Ausgangsstellung wie bei I und II

1. Phase



H spielt einen hohen, unterschrittenen Ball über hM auf die Brust von vM und startet seinem Ball hinterher

2. Phase: wie 2. Phase in I

- unmittelbar nachdem der hohe Ball hM passiert hat, dreht sich hM um und „geht in die Unterstützung“ und fordert den Ball
- vM läßt den Ball mit der Brust leicht seitlich auf hM prallen und bleibt stehen
- hM spielt ihn möglichst volley, oder als Halbflugball (Dropkick), oder mit dem Kopf auf S

Orga:

- **Positionswechsel: H nach hM nach vM nach S stellt sich bei anderer Spielrichtung an**
- **Paralleler Aufbau in entgegengesetzter Spielrichtung**

(A IV) wie I u. II, (evtl. auch III), nur halber Kombinationsabstand zwischen den Reihen

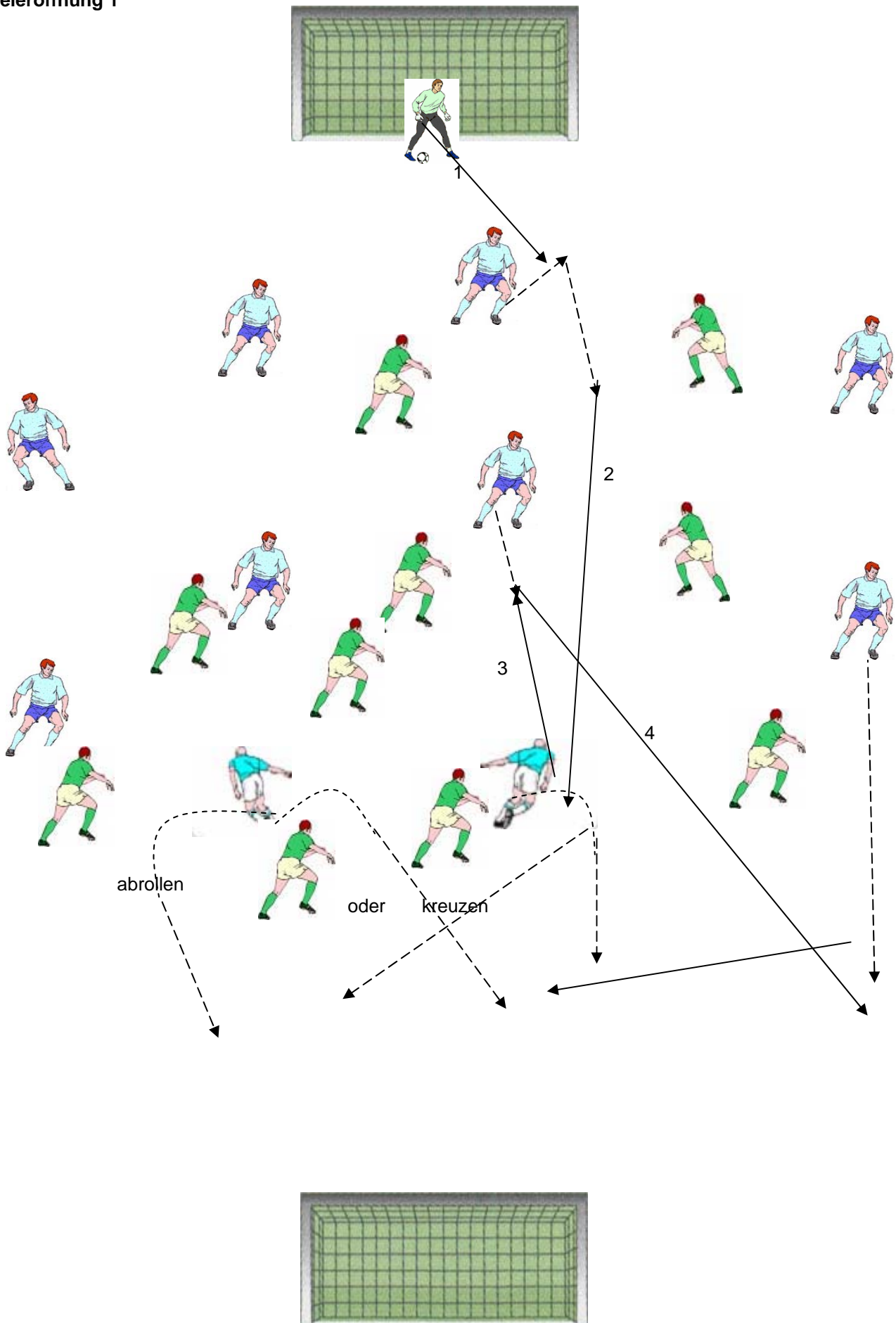
Organisation wie I, II und III

- (sehr) kurzer Kombinationsabstand
- maximal **halber Abstand** zwischen den Reihen, also max. 10 Meter Abstand zwischen 2. und 3. Reihe und 3. und 4. Reihe

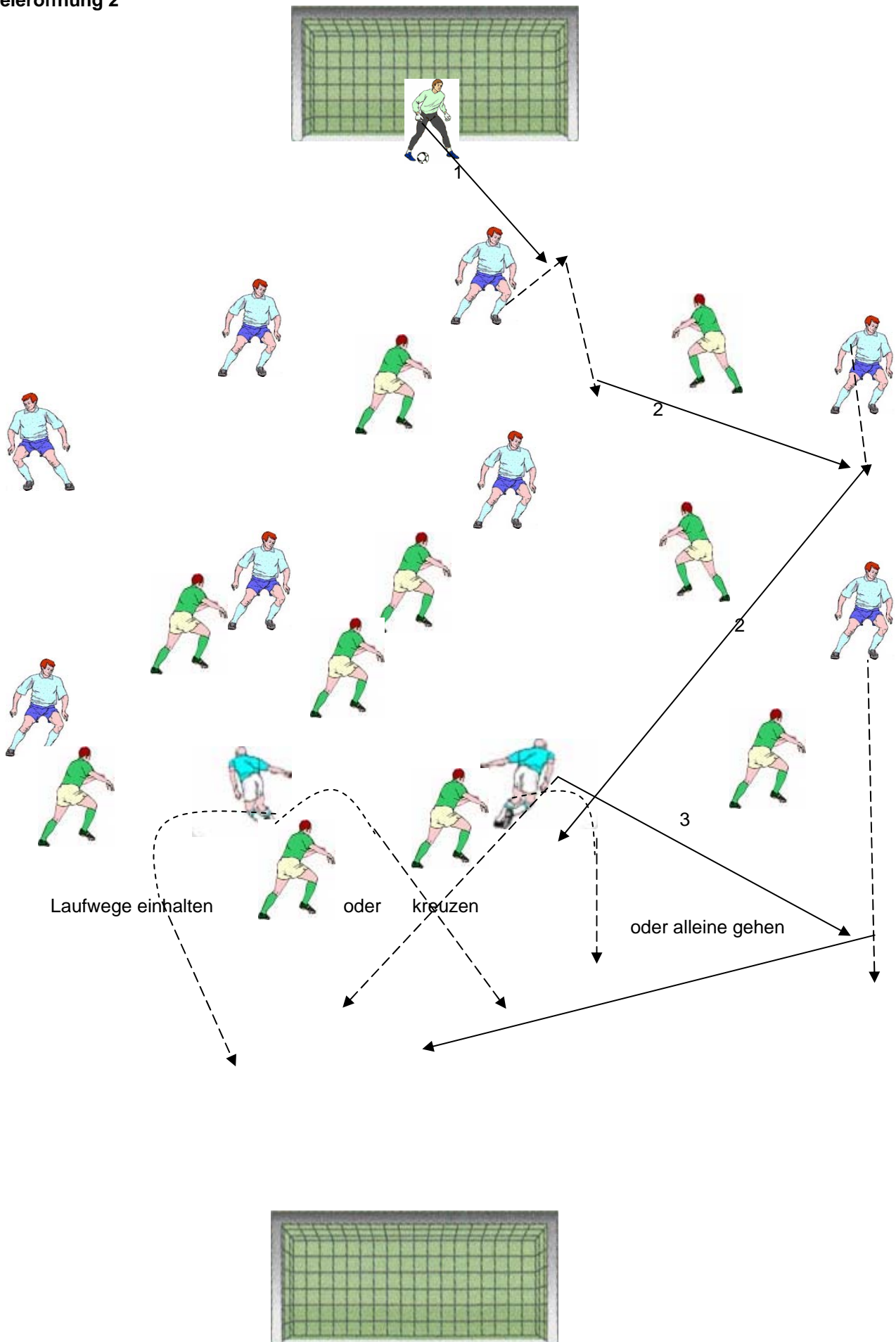
Grundspiel: siehe folgende SF`en

Kurz- und Langpass-Kombinationen mit der gesamten Mannschaft in vier Reihen über den ganzen Platz mit Flügelspiel und Torabschluß!

Spieleröffnung 1



Spieleröffnung 2



Spieleröffnung 3

