

TRAININGSEINHEIT: STEUERUNGSMITTEL

PRAXIS

SPIEL-/ÜBUNGSFORMEN				
ZIELE UND LEITLINIEN	ORGANISATION	ABLAUF	COACHING POINTS	VARIATIONEN
<p>PASSKOMBINATIONEN</p> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Zielgerichtetes Aufwärmen ► Verbesserung des Passens mit der Innenseite ► Verbesserung der Ballan- und -mitnahme <p>Leitlinien</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Wir wollen den Ball! ► Wir coachen uns gegenseitig! ► Offensiv: So präzise wie möglich, so scharf wie nötig passen! ► Räume im Rücken des Gegners erkennen und nutzen! ► Raum so tief wie nötig und so breit wie nötig aufteilen! ► Mit und ohne Ball Gegner binden, ohne Ball anspielbar sein oder Zugriff auf den Gegner haben! 		<ul style="list-style-type: none"> ► Positionsstangen aufstellen und die Spieler daran verteilen. ► A passt zu B, der um die eigene Stange an- und mitnimmt und zu C weiterspielt. C passt zu D, der um die eigene Stange herum zu E weiterdribbelt. ► E spielt einen doppelten Doppelpass mit F. Dieser nimmt um die eigene Stange an und mit und passt zu G. G spielt zu H, der um die eigene Stange herum zurück zu A dribbelt. ► Die Spieler laufen den Abspielen zur nächsten Position nach. <p>→ Hinweis Positionsstangen simulieren einen im Rücken der Passempfänger lauernden gegnerischen Verteidiger, so wie er auch im Spiel vorkommt, besser als Hüttchen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ► Als Passempfänger den Zuspielen nach Blickkontakt und einer Konterbewegung aktiv entgegenstarten. ► Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern. ► In offener Stellung in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen. ► Darauf achten, dass alle Spieler dauerhaft in Bewegung sind. 	<ul style="list-style-type: none"> ► A und B bzw. E und F spielen einen Doppelpass. Anschließend umlaufen B und F die Stangen und erhalten ein erneutes Zuspiel in den Fuß. ► C und G müssen mit dem dritten Kontakt zu D bzw. H weiterspielen. ► B und F müssen vor dem Umdribbeln der eigenen Stange eine Finte ausführen (z. B. Schere, Übersteiger).
<p>ECKE-SPIEL IM 4 GEGEN 2</p> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Anwenden technisch-taktischer Inhalte in komplexen Spielen schon im Aufwärmen ► Eigenständiges Wahrnehmen von Situationen, Finden von Lösungen und Durchführen von Aktionen zum Erreichen des Spielziels <p>Leitlinien</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Wir wollen den Ball! ► Wir coachen uns gegenseitig! ► Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung! ► Wir antizipieren statt zu spekulieren! ► Offensiv: So präzise wie möglich, so scharf wie nötig passen! 		<ul style="list-style-type: none"> ► 2 Felder nebeneinander markieren und 2 Teams bilden. ► Angreifer und Verteidiger bestimmen und jeweils auf den Positionen verteilen. Pro Feld 1 Ball. ► Die Ballbesitzer auf den Außenlinien passen sich in den eigenen Reihen zu. ► Die Verteidiger in der Feldmitte versuchen, den Ball zu erobern. ► Gelingt es den Angreifern, 10 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen, so erhalten sie 1 Punkt für die Teamwertung. Welches Team gewinnt die meisten Punkte? <p>→ Hinweis Darauf achten, dass die Spieler das klassische Ecke-Spiel konzentriert angehen und ihren Fokus auf die geforderten Schwerpunkte richten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ► Auf den Linien der Felder aktiv anbieten und freilaufen. ► Als Verteidiger diagonal gestaffelt agieren, sodass die Angreifer nicht einfach durch die Mitte spielen können. ► Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern. ► Nach dem Abspiel sofort wieder anbieten („Spiel und geh!“). ► Als Verteidiger gemeinsam agieren und sich gegenseitig absprechen bzw. coachen. 	<ul style="list-style-type: none"> ► Die Anzahl der erlaubten Kontakte variieren. ► Der Verteidiger, der den Ball erobert hat, tauscht mit dem jeweiligen Passgeber Position/Aufgabe. ► Mit nur 1 Ball spielen: Erobern die Verteidiger den Ball, passen sie zu einem Mitspieler im anderen Feld (= 1 Punkt). ► Nach 5 Pässen darf ein weiterer Verteidiger ins andere Feld starten.
<p>SPIELSTEUERUNG</p> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Training verschiedener technisch-taktischer Inhalte nur durch Veränderung organisatorischer Details bzw. durch Hinzugabe von Provokationsregeln ► Mittrainieren konditioneller Inhalte ► Verständnis der Steuerungsmittel des Trainers in Spielformen <p>Leitlinien</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Wir wollen den Ball! ► Wir coachen uns gegenseitig! ► Wir gestalten das Spiel jederzeit aktiv! ► Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung! ► Wir antizipieren statt zu spekulieren! ► Wir suchen und gewinnen jedes persönliche Duell! 		<ul style="list-style-type: none"> ► Ein Feld mit mehreren Zonen markieren und 2 Teams bilden. ► Auf den Grundlinien des mittleren Feldes je 1 Tor mit Torhüter und dahinter je 2 Minitore aufstellen. ► Die Teams treten mit verschiedenen Aufgabenstellungen gegeneinander an und versuchen, jeweils beim gegnerischen Tor und/oder den Minitoren gültige Treffer zu erzielen. <p>→ Hinweis Der Referent/Trainer soll die inhaltlichen Schwerpunkte der Spielform in einem Aufbau nur durch eine gezielte Anpassung/Veränderung der (Provokations-)Regeln variieren (siehe z. B. Variationen). Er kann weitere Beispiele aus dem eigenen Erfahrungsschatz ergänzen (z. B. Über-/Unterzahl).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ► Die Korrekturhinweise hängen vom jeweiligen Schwerpunkt der Spielform ab. ► Gezielt den Schwerpunkt coachen und auf andere Fehlerkorrekturen verzichten. ► Die Schwerpunkte nicht zu schnell nacheinander wechseln, damit sich die Teilnehmer auf die neuen Aufgaben einstellen können. 	<ul style="list-style-type: none"> ► Spiel in die Tiefe: Jedes Team stellt 2 Anspieler, die neben den Gegner-Toren angespielt werden müssen. ► Spiel über den Flügel: Die Ballbesitzer müssen in eine der Flügelzonen spielen, ehe sie abschließen dürfen. ► Spielverlagerung: In beide Flügelzonen kombinieren. ► 1 gegen 1 am Flügel: Je 1 Spieler beider Teams in den Flügelzonen postieren.