

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</p> <p>Positionsstangen simulieren einen im Rücken der Passempfänger lauernden gegnerischen Verteidiger, so wie er auch im Spiel vorkommt, besser als Hütchen.</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</p> <p>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 Minitorer aufstellen.▶ Die Teams treten mit verschiedenen Aufgabenstellungen gegeneinander an und versuchen, jeweils beim gegnerischen Tor und/oder den Minitorern gültige Treffer zu erzielen. <p>→ Hinweis</p> <p>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-/Untersahl).</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 Gegnertoren 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.