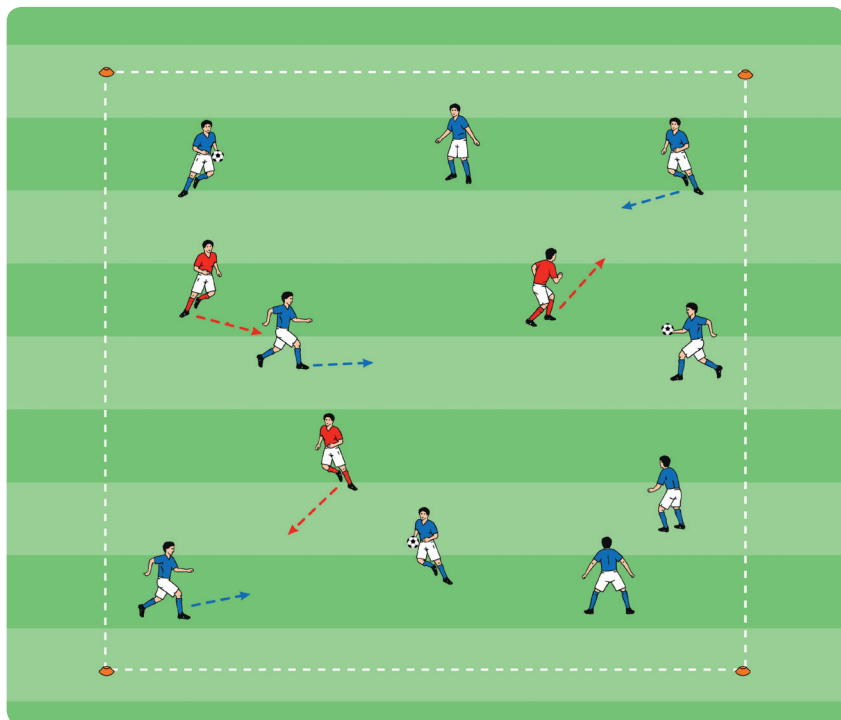


Wertebildende Trainingseinheit

Zusammenspiel – Aufwärmen

Mit diesem Trainingsschwerpunkt schulen Sie die Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit Ihrer Spielerinnen und Spieler. Diese Kompetenzen sind für ein erfolgreiches Fußballspiel wesentlich und tragen zu Teamgeist und Miteinander in der Gruppe bei.



Werte u. a.

- ▶ Verantwortung
- ▶ Teamgeist
- ▶ Miteinander
- ▶ Hilfsbereitschaft

Kompetenzen u. a.

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

Reflexion

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

Organisation

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ 3 Fänger bestimmen
- ▶ Die Läufer verteilen sich frei im Feld
- ▶ 2 Läufer haben je 1 Ball in der Hand

Ablauf

- ▶ Fangspiel: Die Fänger versuchen, die Läufer abzuschlagen
- ▶ Läufer, die einen Ball in der Hand halten, sind sicher und können nicht gefangen werden; dazu werfen sich die Läufer die Bälle zu
- ▶ Wird ein Läufer gefangen, wechselt er mit dem Fänger die Aufgabe

Variationen

- ▶ Die Läufer spielen sich per Flachpass zu
- ▶ Die Läufer spielen sich per Dropkick zu

Hinweise

- ▶ Die Anzahl der Fänger und Bälle je nach Gruppengröße anpassen
- ▶ Fangspiele stehen für ein vielseitiges Schnelligkeitstraining: neben der Reaktions- und Antrittsschnelligkeit wird vor allem die Handlungsschnelligkeit geschult
- ▶ Fangspiele sind Wettbewerbe mit hohem konditionellem Anspruch – daher ausreichend Pausenzeiten einplanen

Zusammenspiel – Hauptteil 1

Werte u. a.

- ▶ Miteinander
- ▶ Spielfreude
- ▶ Ausdauer

Kompetenzen u. a.

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

Reflexion

- ▶ Welche Probleme sind bei dieser Aufgabe aufgetreten?
- ▶ Welche Rolle spielt Kommunikation bei dieser Übung?
- ▶ Was nehmt ihr aus dieser Übung mit?
- ▶ Was bedeutet das für euch als Spieler und was als Team?

Organisation

- ▶ Ein 60 x 40 Meter großes Feld mit 2 Toren und 4 Minitoren markieren
- ▶ Die Minitore stehen 2 Meter hinter den Grundlinien
- ▶ 3 Teams Blau, Gelb und Rot bilden, Tore mit Torhütern besetzen

Ablauf

- ▶ Blau und Rot spielen gegen Gelb mit 2 Kontakten auf Ballhalten
- ▶ Nach 20 Stationen in Folge dürfen sie auf ein beliebiges Minitor angreifen
- ▶ Gelb kontert nach Ballgewinn auf ein beliebiges Tor mit Torwart
- ▶ Nach jeweils 6 Minuten Aufgabenwechsel

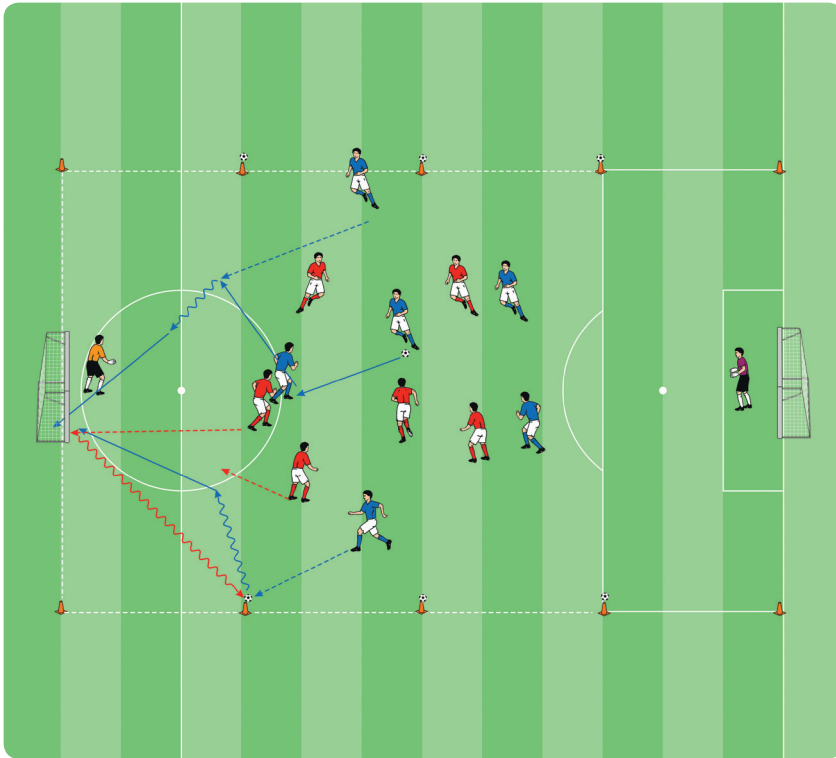
Variationen

- ▶ Die Torhüter spielen bei Überzahl mit
- ▶ 1 Punkt für Überzahl nach 20 Stationen, 2 Punkte bei Treffer ins Minitor

Hinweise

- ▶ Schaffen es die Ballbesitzer nur selten, 20 Stationen ohne Gegnerberührung zu spielen, die erforderliche Anzahl an Pässen verringern
- ▶ Lautes Mitzählen ist Pflicht

Zusammenspiel – Hauptteil 2



Werte u. a.

- ▶ Leidenschaft
- ▶ Verantwortung
- ▶ Miteinander

Kompetenzen u. a.

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

Reflexion

- ▶ Welche Lösungsstrategie habt ihr verfolgt?
- ▶ Welche Bedeutung hat diese Trainingsform für euch als Team?
- ▶ Was hat sich verbessert? Warum?

Organisation

- ▶ Das Feld und die 3 Teams aus Hauptteil I beibehalten
- ▶ Die Minitore entfernen
- ▶ An den Seitenlinien 8 Hütchen verteilen und auf jedes Hütchen 1 Ball legen

Ablauf

- ▶ Blau gegen Rot auf die 2 Tore im Feld
- ▶ Gelb pausiert und spielt derweil 4 gegen 2
- ▶ Nach einem Treffer holt 1 Spieler des erfolgreichen Teams einen der außen liegenden Bälle und eröffnet einen neuen Angriff
- ▶ 1 Spieler der Mannschaft, die das Gegentor erhalten hat, muss den Ball aus dem Tor holen und ihn auf das frei gewordene Hütchen legen
- ▶ Währenddessen geht das Spiel weiter, der Ballholder darf jedoch nicht eingreifen
- ▶ Somit hat das erfolgreiche Team eine kurzzeitige Überzahl
- ▶ Spielzeit: 4 Minuten

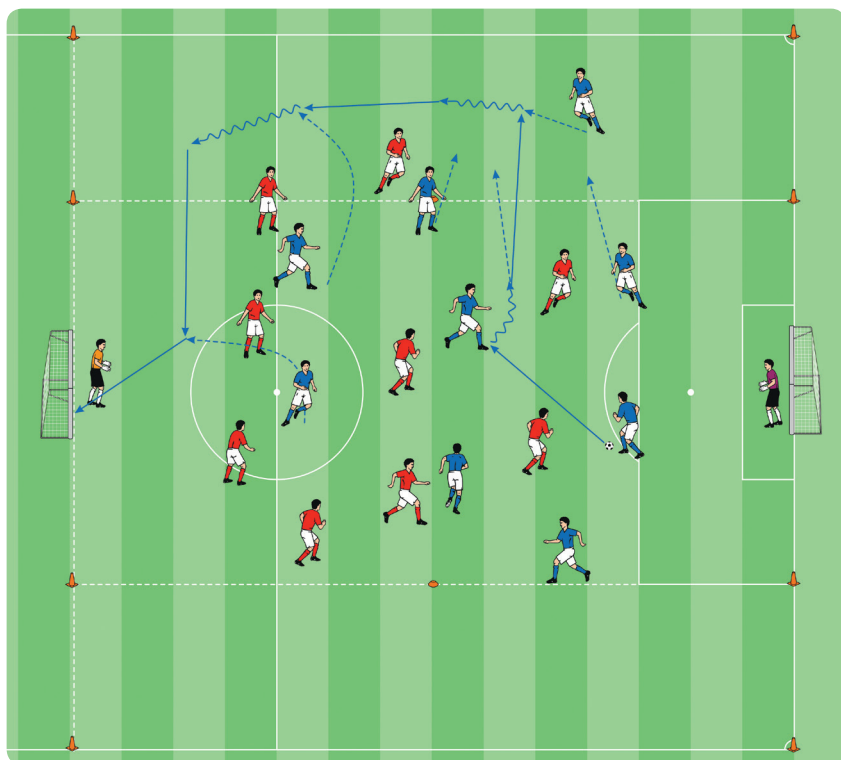
Variation

- ▶ Jeweils 1 Spieler darf in die nächste Zone nachgehen

Hinweise

- ▶ Die kurzzeitige Überzahl ausnutzen und zielstrebig zum gegnerischen Tor spielen
- ▶ Miteinander kommunizieren und darauf achten, nicht 2 Bälle gleichzeitig einzuspielen

Zusammenspiel – Schlussteil



Werte u. a.

- ▶ Miteinander
- ▶ Vertrauen
- ▶ Teamgeist

Kompetenzen u. a.

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

Reflexion der Trainingsform

- ▶ Wo liegt für euch der Sinn dieser Aufgabe?
- ▶ Welche Werte werden hier angesprochen?
- ▶ Was hat sich verbessert? Warum?
- ▶ Was bedeutet das für euch untereinander im Team?

Organisation

- ▶ In einem 2/3-Feld mit 2 Toren 3 Längszonen gemäß Abbildung markieren
- ▶ 10 gegen 10 (einschließlich 2 Torhütern)

Ablauf

- ▶ Sobald der Ball in eine Außenzone gespielt wird, müssen sofort 5 Spieler der angreifenden Mannschaft diese Zone besetzen
- ▶ Erst danach darf der Ball wieder aus der Zone herausgespielt werden
- ▶ Es gibt keine Vorgabe, wie oft und von wem der Ball in der Außenzone gepasst werden muss
- ▶ Falls der Ball aus der Zone herausgespielt wird, bevor die 5 Spieler in der Zone sind, wechselt der Ballbesitz
- ▶ Für die Mittelzone gelten keine Vorgaben

Variationen

- ▶ In der Mittelzone mit maximal 3 Kontakten spielen
- ▶ In den Außenzonen nur Direktspiel erlauben

Hinweise

- ▶ Den verengten Raum möglichst schnell mit wenigen Kontakten bespielen
- ▶ Zwischen den gegnerischen Spielern bewegen und immer wieder Tiefenläufe anbieten