



Thema:

Wie verbessert man das Spiel seiner Mannschaft und seiner einzelnen Spieler?

Ansatzpunkt:

Veränderung / Verbesserung der Spieltechnik führt zur Veränderung / Verbesserung des Spielverhaltens und damit folglich verändert / verbessert sich das Spiel seiner eigenen Mannschaft und seiner eigenen Spieler.

Teil 1:

Das Dreieck

Technische Ziele:

- Passspiel
- Ballmitnahme (Technik „Abschleifen“)
- Dribbling
- Körperstellung - Körperhaltung

Das Dreieck (Grundform)

Anleitung:

- + Rechtsherum, also mit dem rechten Bein
- + Linksherum, also mit dem linken Bein
- + Spieler 2 fordert den Ball mit einem Antritt, erst zum Ball hin und dann vom Ball weg.
- + Spieler 1 spielt den Ball schnell auf das rechte Bein von Spieler 2.
- + Spieler 2 nimmt den Ball so an, dass er ihn sofort zu Spieler 3 weiterspielen kann.
- + Spieler 3 fordert den Ball mit einem Vorstoß, in dem Moment, in dem Spieler 2 den Ball annimmt.
- + Spieler 2 spielt den Ball schnell auf das rechte Bein von Spieler 3, der zur Position von Spieler 1 durchdribbelt.
- + Jeder Spieler läuft den Ball hinterher.
- + Wenn während der Übung doch ein Fehler passiert, läuft jeder Spieler trotzdem zur folgenden Position. Dadurch bleibt das Übungstempo hoch.
- + Die Dauer der Übung beträgt zwei oder drei Runden, rechtsherum und linksherum (also 4 x oder 6 x).

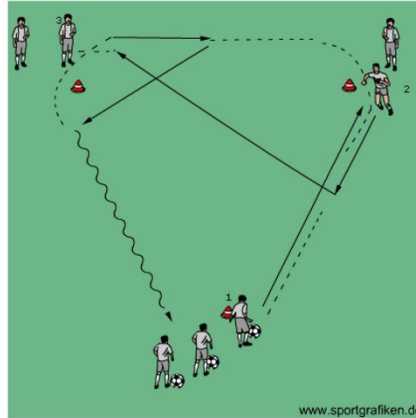
Wichtige Aspekte:

- + Die Passentfernung ist 10 bis 15 Meter.
- + Der Antritt muss explosiv kommen (im Spiel: Man muss sich vom Gegner lösen), Kontakt mit dem Mitspieler muss vorhanden sein und der Antritt muss (ganz) kurz vor dem Pass des Spielers kommen.
- + Der Ball muss möglichst exakt und möglichst schnell auf die Füße oder in den Lauf gepasst werden.
- + Der Ball darf nicht zurückspringen, das bremst das Tempo und erschwert die Ballannahme.
- + Der Ball muss angenommen und soweit vom Fuß des annehmenden Spielers sein, dass er immer gepasst (oder mitgenommen) werden kann.

Das Dreieck (Variante 2)

Anleitung:

- + Spieler 2 fordert den Ball mit einem Antritt.
- + Spieler 1 spielt Spieler 2 an, der den Ball auf Spieler 1 prallen lässt.
- + Spieler 1 flankt zur anderen Seite, wo Spieler 3 aus dem Antritt heraus den Ball fordert.
- + Spieler 3 lässt den Ball zu dem mittlerweile aufgeschlossenen Spieler 2 prallen.
- + Spieler 2 spielt auf Spieler 3, der nach seinem Abspiel schnell um den Kegel läuft.
- + Spieler 3 nimmt den Ball an und mit und dribbelt weiter bis zum Ausgangspunkt.



Quelle: Louis van Gaal

Teil 2:

4 gegen 4 mit 4 (8) Wandspieler

Technische Ziele:

- Passspiel und Ab-/Weglegen
- Ballmitnahme (Technik „Abschleifen“)
- Dribbling
- Körperstellung – Körperhaltung
- Anbieten und Freilaufen
- Spiel über den Dritten

Organisation:

- Ein Feld von 20 bis 25 x 20 bis 25 Meter markieren.
- Vier 4er-Teams einteilen.
- 2 Mannschaften im Feld postieren. Die beiden anderen Teams postieren sich jeweils an den Seiten.

Ablauf:

- Im Feld 4 gegen 4 auf Ballhalten
- Die jeweiligen Ballbesitzer sollen die Außenspieler der gleichen Farbe mit einbeziehen und möglichst lange den Ball behaupten und dabei die Überzahl gezielt ausnutzen.
- Die Außenspieler sollen sich auf der ganzen Breite ihrer Seite immer wieder anbieten. Wenn es die Spielsituation erlaubt, können sie auch direkt miteinander spielen. Entscheidend ist die Ballkontrolle!

