



**TF 1a:****Gemeinsames Aufwärmen: „Basistechniken BAM“****Beschreibung und Ablauf:****Organisation:**

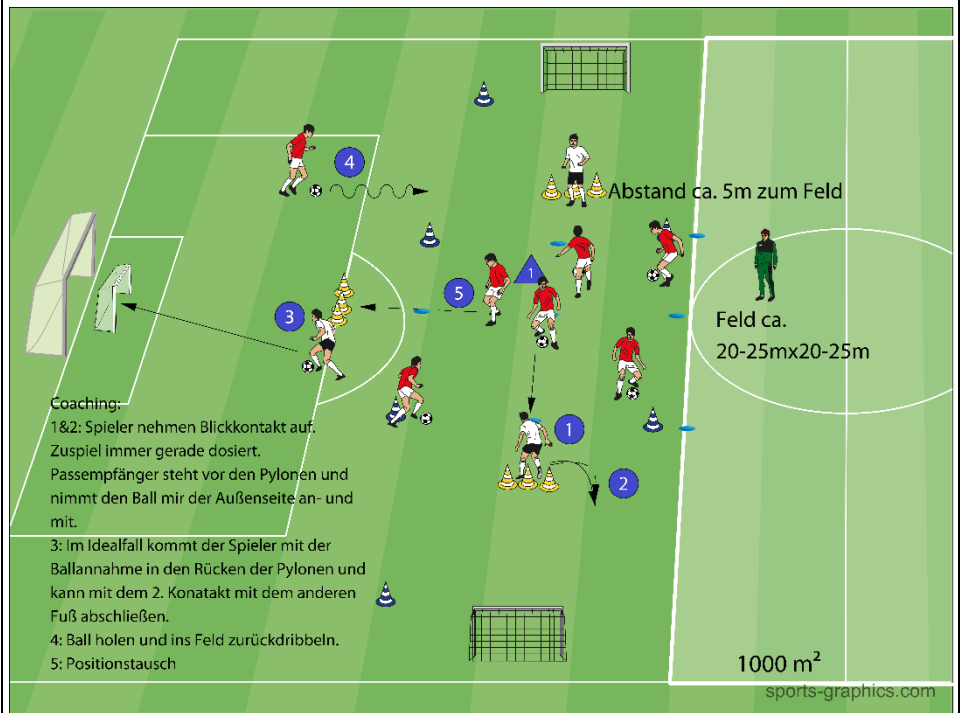
- ☉ Siehe Skizze

**Ablauf/Regeln:**

1. Ball in gerader Linie auf die Spitze spielen.
2. BAM mit der Außenseite.

**Coachingpunkte:**

- ☉ Dossiertes Passspiel.
- ☉ Ball rollt immer (BAM!)
- ☉ Mit dem 1. Kontakt in den Rücken des Gegners kommen!
- ☉ Blickkontakt und Timing!
- ☉ Beidbeinigkeits immer einfordern.

**TF 1b:****Gemeinsames Aufwärmen: „Basistechniken BAM“****Organisation:**

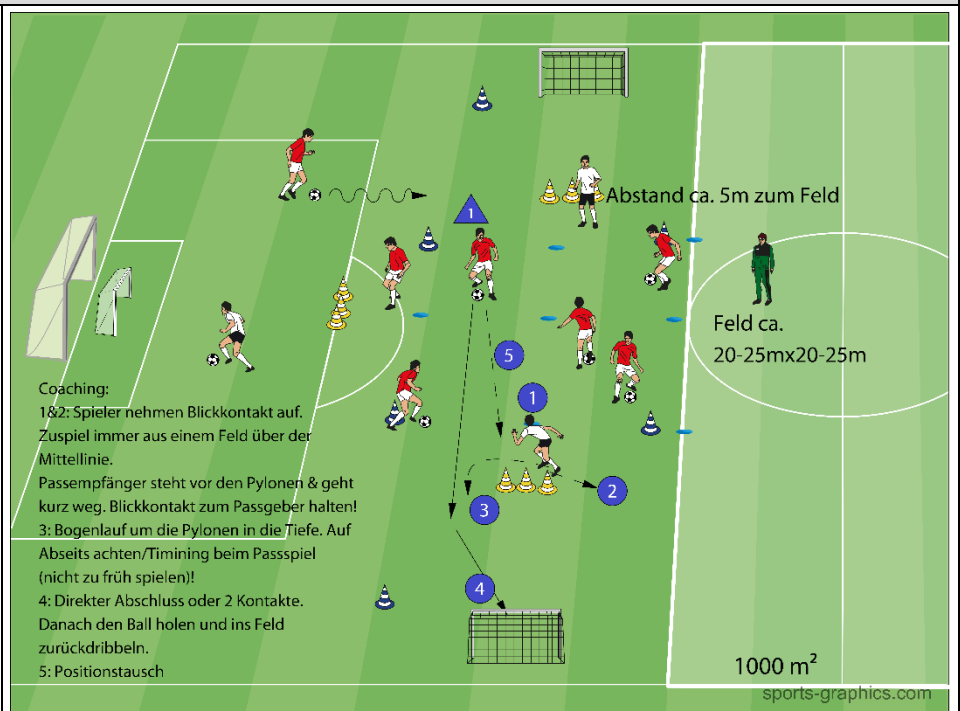
- ☉ Siehe Skizze

**Ablauf/Regeln:**

1. Blickkontakt aufnehmen.
2. Spitze zieht den „Gegner“ auf eine Seite weg und startet im Bogen auf die andere Seite.
3. Pass gerade in die Tiefe!

**Coachingpunkte:**

- ☉ Kommunikation
- ☉ Explosives wegziehen und explosives Starten in die Gegenrichtung
- ☉ Bogenlauf (Absaits)
- ☉ Getimter Pass in die Tiefe



**TF 2:****„Entscheidungstraining in der Raute“****Organisation:**

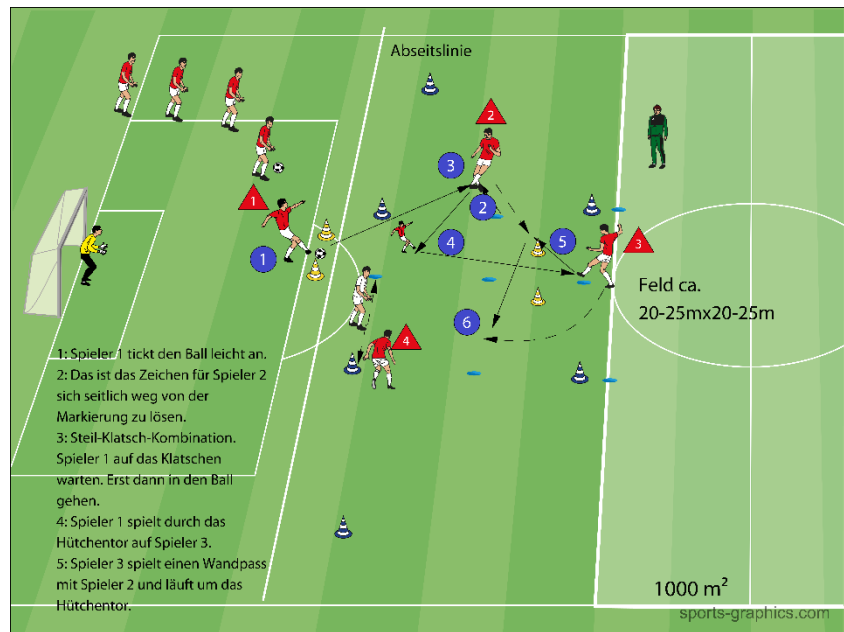
- ☉ Siehe Skizze

**Ablauf/Regeln:**

1. Pass von 1 auf den sich seitlich anbietenden Spieler 2
2. Spieler 2 lässt auf Spieler 1 prallen, um in den Ballgehen zu können.
3. Spieler 1 spielt einen genauen Pass durch das Hütchentor auf Spieler 3.
4. Spieler 3 spielt einen Wandpass mit Spieler 2.
5. Jetzt entscheidet sich der weiße Störspieler, ob er den Steilpass zustellt oder auf das Abspiel nach außen spekuliert.

**Coachingpunkte:**

- ☉ So präzise wie möglich und so stark wie nötig passen.
- ☉ Timing

**TF 2a:****„Entscheidungstraining in der Raute“****Organisation:**

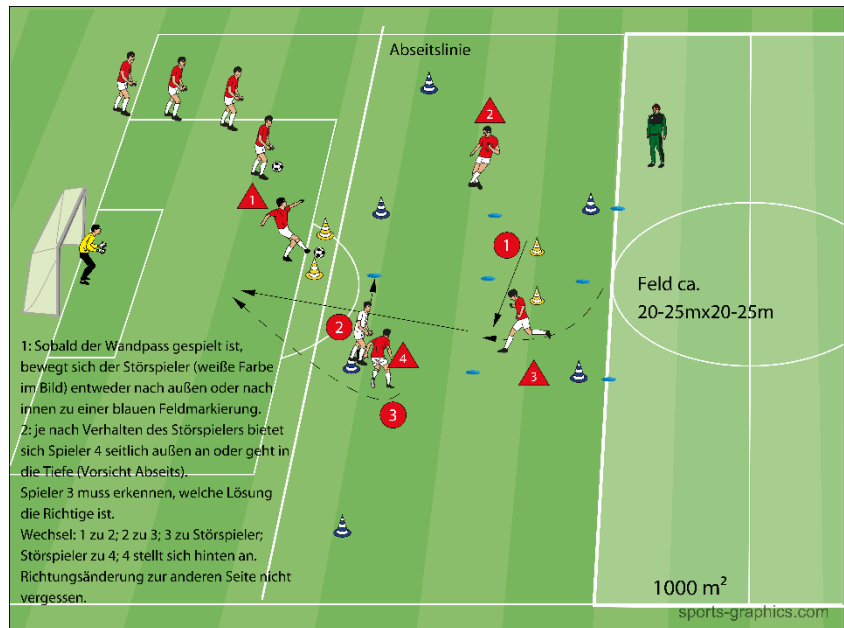
- ☉ Siehe Skizze

**Ablauf/Regeln:**

1. Spekuliert der Störspieler auf einen Pass nach außen:
2. Pass in die Tiefe und Bogenlauf der Spitze
3. Stellt der Störspieler den Steilpass zu:
4. Pass nach außen auf den sich seitlich in offener Stellung anbietenden Stürmer.
5. Wechsel der Passrichtung beachten!

**Coachingpunkte:**

- ☉ Beidbeinig agieren
- ☉ Genauigkeit vor Stärke
- ☉ Timing (Abseits) beachten
- ☉ Erkennen der Bewegung des Störspielers und richtige Entscheidung treffen.

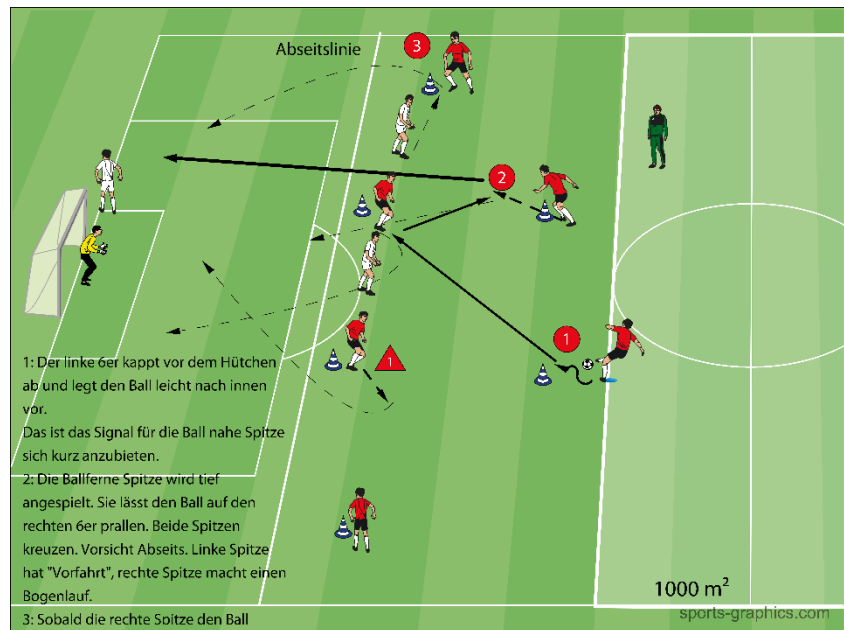


**TF 3:****„Torchancen herausspielen – tiefe Laufwege“****Organisation:**

☉ Siehe Skizze

**Ablauf/Regeln:**

1. Spieler 1 legt den Ball am Hütchen zur Seite vor.
2. Signal für Spitze 1 kurz entgegen zu kommen.
3. Scharfer Pass auf die diagonale Spitze, die tief bleibt.
4. Spitze lässt auf 6er prallen.
5. Jetzt entscheidet sich der Störspieler, ob er den Steilpass zustellt oder auf einen Pass nach außen spekuliert.
6. Pass in die Tiefe oder nach außen.
7. Störspieler 2 bewegt sich auf der 5Meterraum-Linie und blockiert entweder einen flachen Pass auf den 1. Pfosten oder stellt den Rückraum zu.
8. Die Spitzen kreuzen und die 6er rücken in den Rückraum nach.

**TF 3:****„Torchancen herausspielen – tiefe Laufwege“****Coachingpunkte:**

- ☉ Kommunikation/Blickkontakt zwischen den Vorbereitern und der Spitze
- ☉ Wahrnehmung der Bewegung der Störspieler.
- ☉ Timing (Abseits)
- ☉ **Kreuzen der Spitzen: Spitze, die auf den kurzen Pfosten läuft, hat Vorfahrt und sprintet hinter dem Störspieler auf den Pfosten zu.**
- ☉ Präziser Pass in die Tiefe
- ☉ Nachrücken der 6er einfordern.
- ☉ Seitenwechsel beachten

