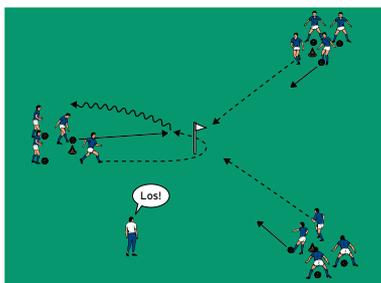


AUFWÄRMEN 1: Ballkontroll-Dreieck

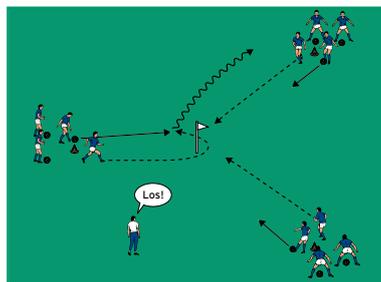
von Klaus Pabst (19.04.2016)



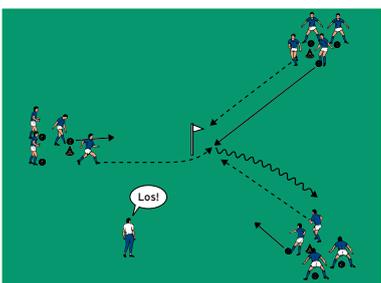
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 3 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern im Dreieck markieren
- Mittig zwischen den Hütchen eine Stange aufstellen
- Die Spieler gleichmäßig an die Starthütchen verteilen, wobei nur der jeweils erste Spieler keinen Ball hat

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umlaufen die Stange, fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler und dribbeln zum eigenen Starthütchen zurück.
- Die nächsten Spieler starten zur Stange, sobald sie den Pass gespielt haben.

Übung 2

- Wie Übung 1, jetzt nehmen die Spieler den Pass zum linken Starthütchen mit.

Übung 3

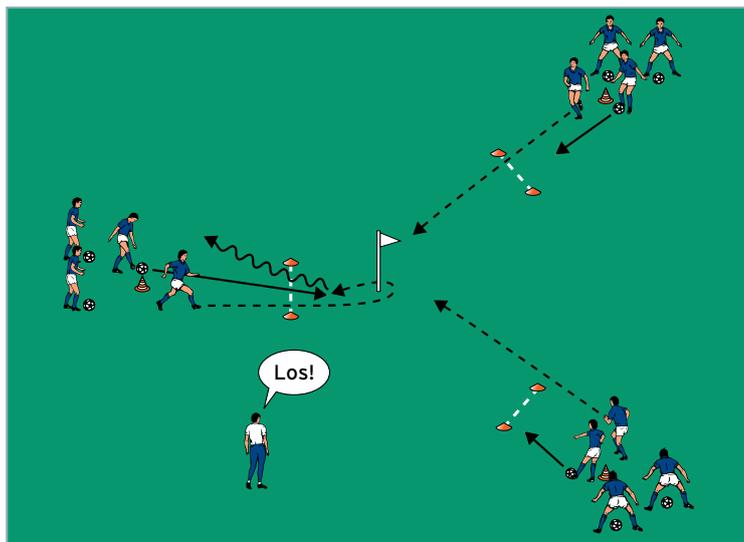
- Wie Übung 1, jetzt fordern die Spieler das Zuspiel vom nächsten Spieler am linken Starthütchen und nehmen zum dritten Starthütchen mit.

Tipps und Korrekturen

- Die jeweils ersten Spieler sollen sich abstimmen und stets gleichzeitig starten. zunächst kann der Trainer ihnen dabei helfen und ein Startkommando geben.
- Erst bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspielen, sobald dieser die Stange umlaufen hat.
- An der Stange orientieren, Mitspielern ausweichen, sich im freien Raum anbieten und mit dem ersten Kontakt in die gewünschte Richtung mitnehmen.
- Bei den Übungen 2 und 3 die Bälle auch zum rechten Starthütchen an- und mitnehmen bzw. vom rechten Starthütchen fordern.

AUFWÄRMEN 2: Ballkontroll-Staffel

von Klaus Pabst (19.04.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zwischen jedem Starthütchen und der Stange ein 2 Meter breites Hütchentor markieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler, umlaufen die Stange, fordern ein Zuspield und nehmen durch das Hütchentor an- und mit.
- Der nächste Spieler startet direkt nach dem Zuspield zur Stange.
- Welche Gruppe absolviert zuerst 4 komplette Durchgänge?

Variationen

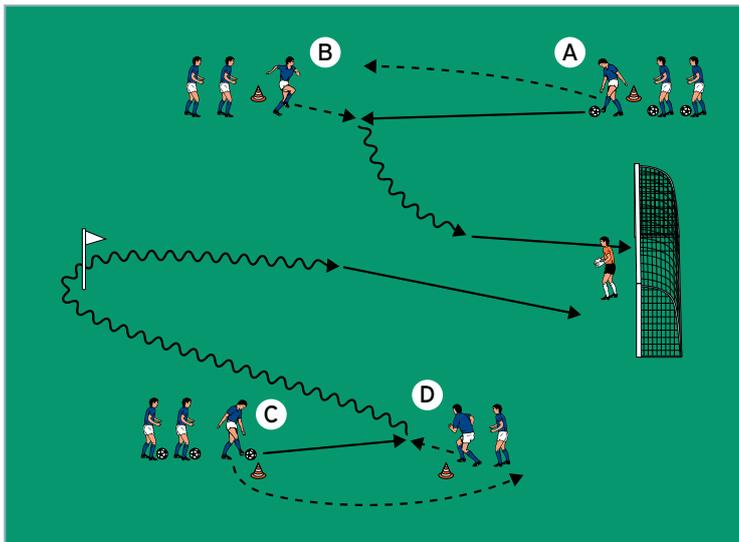
- Den Pass durch das rechte/linke Hütchentor an- und mitnehmen und dann zum eigenen Starthütchen dribbeln.
- Aus der Hand hoch zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspield.

Tipps und Korrekturen

- Stets durch das Hütchentor zum Partner zuspield, der dann durch das Hütchentor an- und mitnimmt.
- Der Ball darf erst bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspield werden, sobald dieser die Stange umlaufen hat.
- Die Hütchentore immer weiter verkleinern und so die Aufgabe erschweren.
- Um die siegreiche Gruppe schnell feststellen zu können, sollen sich die Spieler nach dem letzten Durchgang hinsetzen.

HAUPTTEIL 1: Verzögerter Torschuss

von Klaus Pabst (19.04.2016)



Organisation

- 20 Meter auf jeder Seite vor einem Tor mit Torhüter sowie auf einer Seite neben dem Tor und auf der anderen Seite 10 Meter vor dem Tor jeweils ein Starthütchen markieren
- 5 Meter hinter den torfernen Starthütchen eine Stange aufstellen
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die Spieler am Starthütchen neben dem Tor und diagonal gegenüber am torfernen Starthütchen Bälle haben

Ablauf

- A passt zu B und C zu D.
- B nimmt direkt zum Tor an und mit und schießt.
- D nimmt um die Stange herum an und mit und schießt zeitverzögert.
- A und C laufen ihren Pässen zum anderen Starthütchen nach.

Variationen

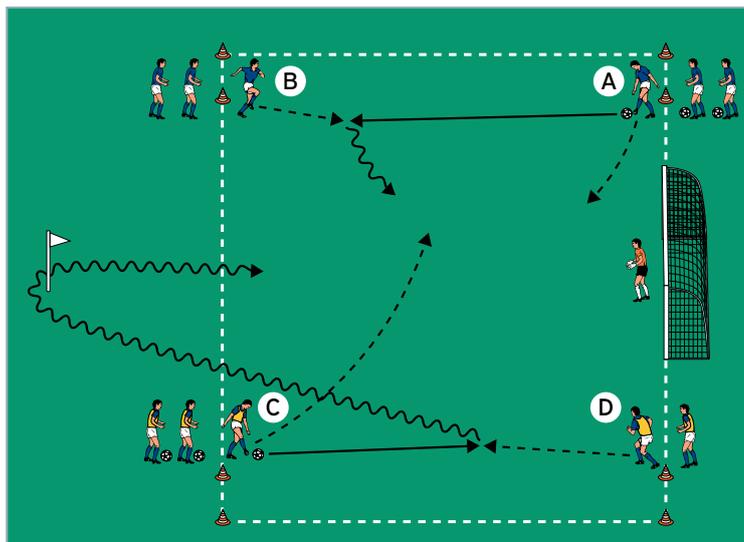
- Nach Umdribbeln der Stange greift D im 1 gegen 1 auf das Tor gegen A an.
- Aus der Hand hoch zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspieren.

Tipps und Korrekturen

- Zunächst jeden Durchgang mit einem Trainerkommando starten. Später sollen sich die Zuspieler abstimmen und selbstständig gleichzeitig starten.
- Nach mehreren Durchgängen wechseln die Gruppen zu den Starthütchen auf der anderen Seite neben dem Tor.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Den Torhüter regelmäßig entweder nach jedem Treffer oder nach jedem Fehlschuss wechseln.

HAUPTTEIL 2: Kurzzeitige Überzahl

von Klaus Pabst (19.04.2016)



Organisation

- Ein 10 x 20 Meter großes Spielfeld markieren und auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Auf jeder Seite neben dem Tor und auf der anderen Grundlinie jeweils ein Starthütchen markieren
- 5 Meter hinter der Grundlinie eine Stange aufstellen
- 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams an 2 Starthütchen gegenüber postieren, wobei die Spieler am Starthütchen neben dem Tor und diagonal am torfernen Starthütchen Bälle haben

Ablauf

- A passt zu B und C zu D.
- A und B versuchen als Angreifer beim Tor einen Treffer zu erzielen.
- C startet als Verteidiger zum 1 gegen 2 gegen A und B ins Feld.
- D nimmt zur Stange an und mit, umdrribbelt die Stange und dann zum 2 gegen 2 auf das Tor ins Feld.
- Bei Ballgewinn kontert das verteidigende Team und versucht, die Grundlinie gegenüber zu überdrribbeln.

Variationen

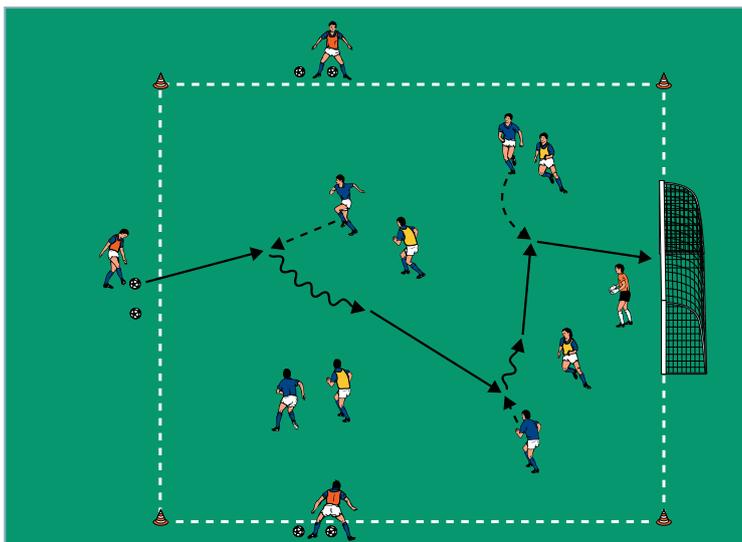
- Aus der Hand hoch zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspelen.
- Nur die Angreifer bzw. nur die Verteidiger werfen/spielen hoch zu.
- Der Spieler ohne Ball des anderen Teams postiert sich in der Feldmitte und nimmt von dort zur Stange an und mit.

Tipps und Korrekturen

- Sobald der Spieler die Stange umdrribbelt hat und ins Feld dribbelt, wird nur noch mit dessen Ball gespielt.
- Das Team, dessen Spieler den jeweiligen Ball eindribbelt, greift auf das Tor an, so dass sich jeweils ein schneller Spielrichtungswechsel ergibt.
- Der Torhüter spielt mit dem jeweils verteidigenden Team zusammen und spielt gehaltene Bälle wieder ein.
- Nach mehreren Durchgängen wechseln die Teams Position und Aufgabe.

SCHLUSSTEIL: 6-Bälle-Spiele

von Klaus Pabst (19.04.2016)



Organisation

- Ein 20 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor aufstellen
- 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen
- 2 Teams im Feld postieren und die Spieler des anderen Teams als Zuspieler mit jeweils 2 Bällen um das Feld und als Torhüter ins Tor verteilen

Ablauf

- Die Teams im Feld spielen 4 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter.
- Wird ein Ball ausgespielt oder ein Treffer erzielt, spielt ein Zuspieler einen neuen ein.
- Sobald alle 6 Bälle von den Zuspielern eingespielt wurden, wechseln die Teams Positionen und Aufgabe.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Die Zuspieler werfen aus der Hand hoch zu.
- Die Zuspieler spielen per Volleyschuss aus der Hand hoch zu.
- Jeder Zuspieler hat nur einen Ball.
- Ein Angriffs- und Abwehrteam bestimmen. Das Angriffsteam fordert die Zuspiele und greift auf das Tor an, das Abwehrteam kontert über die Grundlinie gegenüber.

Tipps und Korrekturen

- Jeweils einen Zuspieler auf jeder Seitenlinie und auf der Grundlinie gegenüber des Tores postieren.
- Die Zuspieler von 1 bis 3 nummerieren und als Trainer jeweils den Zuspieler aufrufen, der den nächsten Ball einspielt.
- Als Zuspieler dem Spieler zuspielen, der sich deutlich freiläuft und anbietet.
- Gehaltene Bälle spielt der Torhüter zu einem Zuspieler zu, der direkt wieder einspielt.