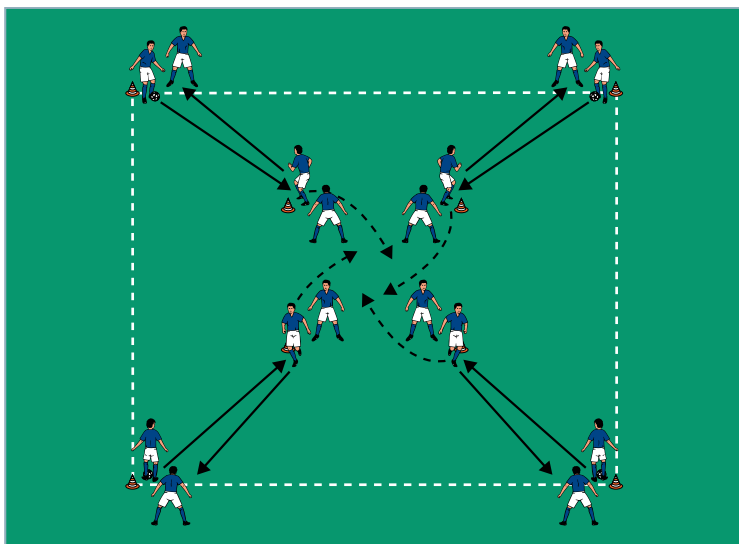


AUFWÄRMEN 1: Pass-/Schuss-Feld

von Frank Engel (14.06.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Innerhalb des Feldes ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- An jeder Ecke des äußeren Feldes jeweils 2 Spieler mit einem Ball und an den inneren jeweils 2 Spieler ohne Ball postieren

Ablauf

- Die ersten Ballbesitzer passen zum ersten Spieler am inneren Hütchen, der zurückspielt und zum inneren Hütchen diagonal gegenüber läuft.
- Anschließend passt sofort der zweite Spieler zum Mitspieler am inneren Hütchen.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Spieler nach mehreren Pässen.

Variationen

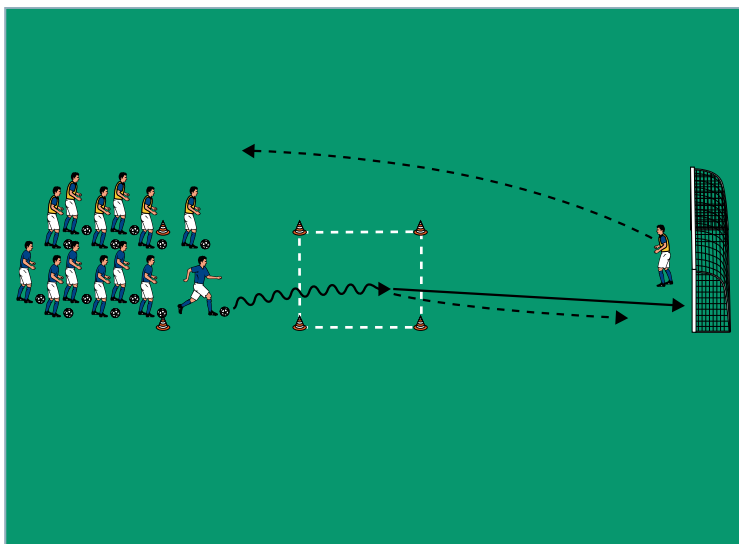
- Mit 2 Kontakten spielen.
- Nur Direktspiel erlauben.
- Per Volleyschuss aus der Hand mit der Innenseite/dem Spann zuspieren und den Ball fangen.
- Im/gegen den Uhrzeigersinn zum nächsten inneren Hütchen laufen.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Pass im inneren Feld orientieren und Zusammenstöße mit Mitspielern vermeiden.
- Präzise mit Blickkontakt zum Mitspieler zuspieren.
- Das Zuspiel mit deutlichem Kommando oder Namenszuruf fordern.
- Zugespielten Bällen entgegenlaufen und so das Tempo erhöhen.

AUFWÄRMEN 2: Torschuss-Wettkampf

von Frank Engel (14.06.2016)



Organisation

- 20 Meter vor einem Tor ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- 10 Meter hinter dem Feld jeweils ein Starthütchen aufstellen
- 2 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren
- Den ersten Spieler eines Teams als Torhüter im Tor postieren

Ablauf

- Der erste Spieler eines Teams passt ins Feld und schießt auf das Tor mit dem gegnerischen Torhüter.
- Direkt nach dem Torschuss wird der Schütze neuer Torhüter und der erste Spieler der anderen Mannschaft startet.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

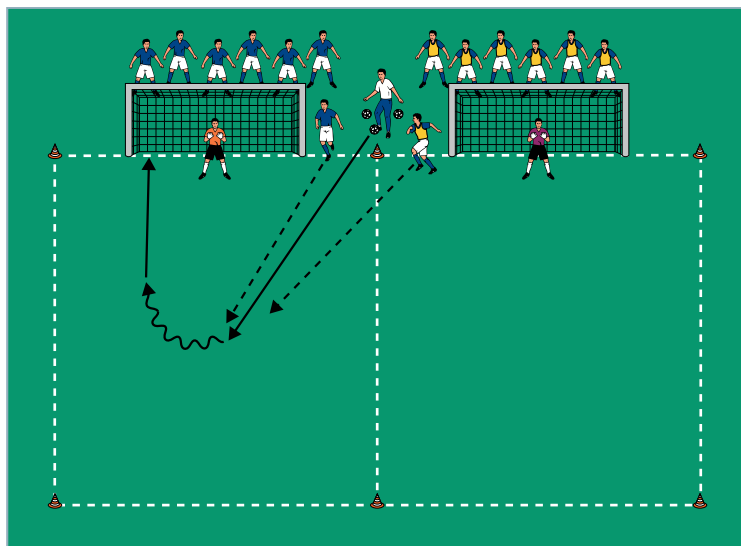
- Nur mit rechts/links passen.
- Nur mit rechts/links schießen.
- Den Ball hoch ins Feld werfen und nach dem ersten Bodenkontakt volley schießen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer mittig zwischen beiden Teams postieren und jeden erzielten Treffer laut mitzählen.
- Unabhängig von einem Torerfolg müssen die Spieler nach jedem Torschuss sofort die Torhüterposition übernehmen.
- Der Torhüter holt sich nach dem Torschuss sofort einen Ball und stellt sich bei seinem Team an.
- Nicht auf den Torhüter warten, sondern zielstrebig in freie Torecken schießen.

HAUPTTEIL 1: Einlaufen I

von Frank Engel (14.06.2016)



Organisation

- Zwei 10 x 20 Meter große Felder direkt nebeneinander markieren
- Auf jeweils einer Grundlinie jedes Feldes ein Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Teams einteilen und nebeneinander zwischen den Toren postieren
- Der Trainer steht mit Bällen zwischen den Teams

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er einen Ball in jedes Feld einspielt.
- Die ersten Spieler jedes Teams laufen ins Feld und versuchen im 1 gegen 1 einen Treffer zu erzielen.
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, verlassen die Spieler das Feld und der Trainer spielt einen neuen für die nächsten Spieler ein.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

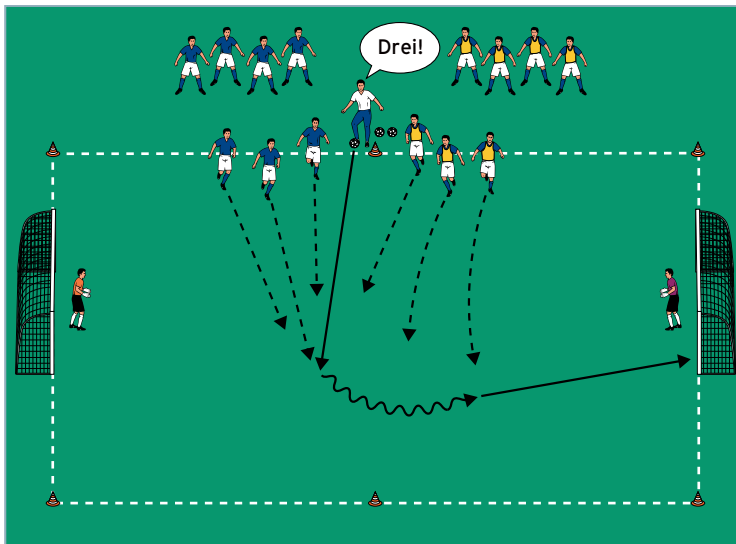
- Die ersten beiden Spieler jedes Teams laufen zum 2 gegen 2 ins Feld.
- Das Team, das zuerst in Ballbesitz ist, greift auf das Tor an und das andere Team kontert über die andere Grundlinie.

Tipps und Korrekturen

- Als wartender Spieler das Spielgeschehen jederzeit aufmerksam beobachten, um in das richtige Feld starten zu können.
- Nach Erlaufen des Balles möglichst schnell frontal zum Tor drehen.
- Nach jedem Durchgang das Spielfeld schnell nach außen verlassen, so dass der Trainer direkt den nächsten Ball einspielen kann.
- Jeder Durchgang endet auch, wenn der Torhüter den Ball hält.

HAUPTTEIL 2: Einlaufen II

von Frank Engel (14.06.2016)



Organisation

- Ein 20 x 30 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen
- 2 Teams mit Torhütern einteilen und nebeneinander mittig hinter einer Seitenlinie postieren
- Der Trainer steht mit Bällen zwischen den Teams

Ablauf

- Trainer spielt einen Ball ins Spielfeld ein und ruft eine Zahl von 1 bis 3.
- Die aufgerufene Anzahl an Spielern jedes Teams läuft ins Feld und spielt 1 gegen 1, 2 gegen 2 oder 3 gegen 3.
- Jeder Durchgang läuft bis ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

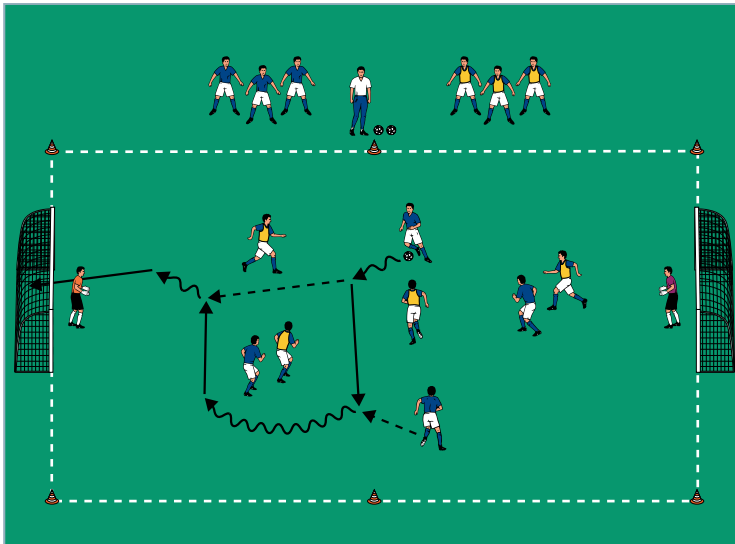
- Ein Team aufrufen, das in Überzahl 2 gegen 1 spielt.
- Ein Team aufrufen, das in Überzahl 3 gegen 2 spielt.

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter spielen mit ihren Teams zusammen und setzen das Spiel bei gehaltenen Bällen fort.
- Wird der Ball zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren einspielen.
- Nach jedem Durchgang das Spielfeld schnell verlassen, so dass der Trainer den nächsten Ball einspielen kann.
- Als Trainer jeden erzielten Treffer laut mitzählen.

SCHLUSSTEIL: 2-Minuten-Spiel

von Frank Engel (14.06.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 2 Teams einteilen und 4 Spieler jedes Teams im Feld sowie die anderen Spieler mittig hinter einer Seitenlinie postieren
- Der Trainer steht mit Bällen zwischen den wartenden Spielern der Teams

Ablauf

- Spiel 4 gegen 4, wobei das ballbesitzende Team auf beide Tore abschließen darf.
- Wird ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt, spielt der Trainer einen neuen ein.
- Jeder Durchgang dauert 2 Minuten.
- Anschließend wechseln die Spieler jedes Teams mit den wartenden Spielern Position und Aufgabe.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Jedes Team greift auf ein Tor an und verteidigt das andere.
- Jeder erzielte Treffer innerhalb der 2 Minuten verlängert das Spiel um 10 Sekunden.

Tipps und Korrekturen

- Das Spielfeld weiter verkürzen, so dass sich die Spieler ständig in Torschussentfernung befinden.
- Jede Möglichkeit zum Torabschluss entschlossen nutzen.
- Gehaltene Bälle spielen die Torhüter zielgenau zum Trainer, der sofort einen neuen einspielt.
- Die wartenden Spieler bringen verspielte Bälle zum Trainer, so dass dieser stets ausreichend zur Verfügung hat.