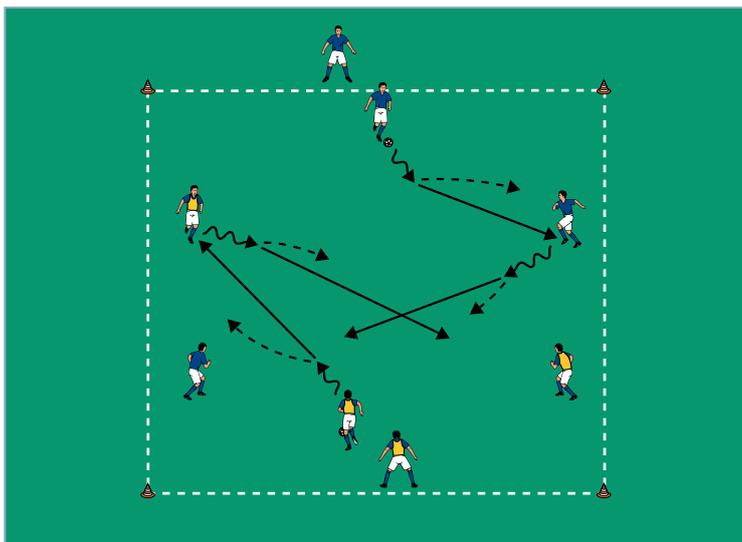


AUFWÄRMEN 1: Team-Rauten-Pass

von Klaus Pabst (12.07.2016)



Organisation

- Mit 4 Hütchen ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- Zwei Teams zu je 4 Spielern einteilen
- Die Spieler jedes Teams mittig auf 3 verschiedenen Seitenlinien des Feldes postieren
- Jedes Team hat 1 Ball

Ablauf

- Der jeweilige Ballbesitzer dribbelt kurz an, passt zu einem Mitspieler und läuft seinem Abspiel nach.
- Der Passempfänger nimmt ins Dribbling mit und passt zum nächsten Mitspieler.

Variationen

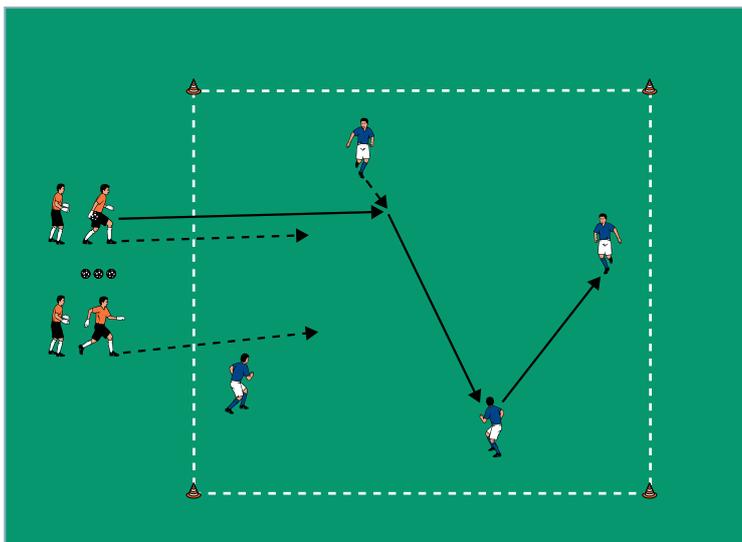
- Mit der Hand zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand mit dem Spann/der Innenseite zuspelen.
- Nach dem Zuspiel zu einer anderen Seitenlinie laufen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler der Teams immer wieder auf verschiedenen Seitenlinien postieren, so dass sich Dribbel- und Passwege kreuzen.
- Die Spieler sollen nur innerhalb des Feldes spielen.
- Nur bei freiem Passweg und Blickkontakt in den Lauf des Mitspielers zuspelen.
- Mit 2 Kontakten spielen.

AUFWÄRMEN 2: Team-Pass-Rekord

von Klaus Pabst (12.07.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter nutzen
- Ein Team im Feld verteilen und das andere als Torhüter mit Bällen außerhalb des Feldes postieren

Ablauf

- Ein Torhüter rollt einen Ball zum Team ins Feld und läuft mit einem Partner nach.
- Das Team im Feld versucht, den Ball gegen die beiden Torhüter im Passspiel zu behalten.
- Sobald die Torhüter den Ball abgefangen haben, rollen die nächsten Torhüter einen neuen ins Feld und laufen nach.
- Welches Team erzielt bei jeweils 6 Bällen den Pass-Rekord mit den meisten gespielten Pässen?

Variationen

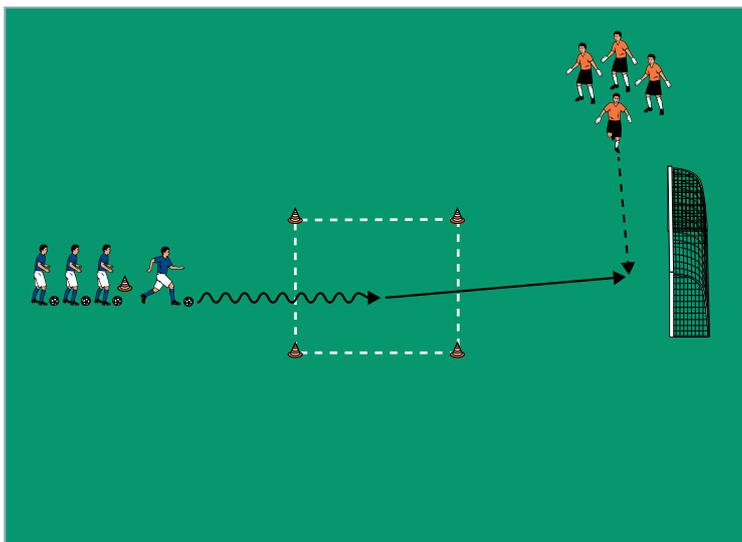
- Nur 1 Torhüter läuft ins Feld.
- Die Spieler im Feld werfen sich mit der Hand zu.
- Die Spieler im Feld passen sich per Volleyschuss aus der Hand mit dem Spann/der Innenseite zu.

Tipps und Korrekturen

- Das Feld gegebenenfalls vergrößern und so die Aufgabe für die Spieler erleichtern.
- Bevor die Torhüter ins Feld starten, müssen sie die Bälle zunächst zielgenau zurollen.
- Die Torhüter müssen die Bälle klar mit der Hand oder dem Fuß abfangen. Ein einfaches Berühren des Balles reicht nicht aus.
- Der Trainer zählt die gespielten Pässe laut mit und hält den erzielten Pass-Rekord für jedes Team fest.

HAUPTTEIL 1: Team-Torschuss I

von Klaus Pabst (12.07.2016)



Organisation

- 15 Meter vor einem Tor ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- 5 Meter vor dem Feld ein Starthütchen aufstellen
- 2 Teams einteilen
- Ein Team mit Bällen an dem Starthütchen und das andere Team als Torhüter neben dem Tor postieren

Ablauf

- Der erste Ballbesitzer startet, dribbelt in das Feld vor dem Tor und schießt.
- Gleichzeitig läuft der erste Spieler des anderen Teams als Torhüter ins Tor und versucht, den Schuss zu halten.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach mehreren Durchgängen.
- Welches Team erzielt mehr Treffer?

Variationen

- Den Ball mit einem Kontakt ins Feld passen und mit dem nächsten Kontakt schießen.
- Den Ball in der Hand tragen und im Feld per Volleyschuss aus der Hand schießen.
- Den Ball hoch ins Feld vorwerfen und nach dem ersten Bodenkontakt volley schießen.
- Nur mit rechts/links schießen.

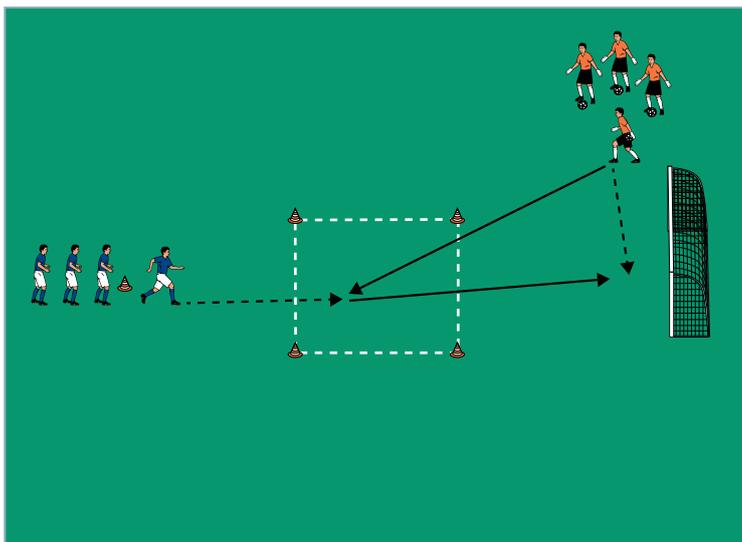
Tipps und Korrekturen

- Der nächste Spieler startet ins Dribbling, sobald der Vordermann geschossen hat.
- Die Distanz der Torhüter zum Tor variieren. Ein längerer Laufweg der Torhüter erleichtert den Spielern den Torabschluss.
- Darauf achten, dass jeder Spieler gleich viele Torschüsse hat.
- Der Trainer zählt die erzielten Treffer jeweils laut mit.



HAUPTTEIL 2: Team-Torschuss II

von Klaus Pabst (12.07.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die Torhüter postieren sich mit Bällen neben dem Tor

Ablauf

- Der erste Torhüter startet, rollt den Ball in das Feld und läuft zum Tor.
- Gleichzeitig läuft der erste Spieler des anderen Teams in das Feld und versucht mit dem zugerollten Ball einen Treffer gegen den Torhüter zu erzielen.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach mehreren Durchgängen.
- Welches Team erzielt mehr Treffer?

Variationen

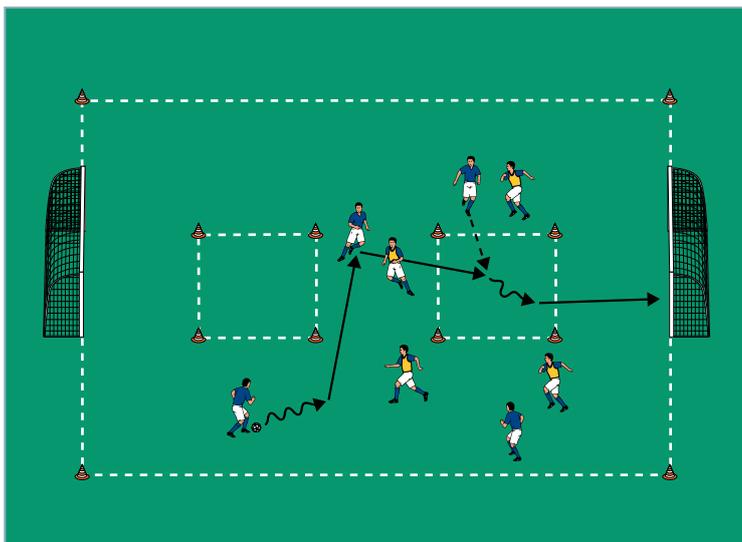
- Den zugerollten Ball nur direkt schießen.
- Den zugerollten Ball mit dem zweiten Kontakt schießen.
- Die Torhüter passen in das Feld zu und die Passempfänger schießen mit dem ersten/zweiten Kontakt.
- Die Torhüter werfen hoch ins Feld zu und die Spieler schießen nach dem ersten Bodenkontakt volley auf das Tor.

Tipps und Korrekturen

- Als Torhüter die Bälle zielgenau zurollen oder zuspülen. Bei ungenauen Zuspielen den Durchgang wiederholen.
- Der nächste Torhüter startet, sobald der Vordermann das Tor verlassen hat.
- Als Torhüter nach jeder Aktion hinter dem Tor zum Startpunkt zurücklaufen.
- Der Trainer zählt die erzielten Treffer jeweils laut mit.

SCHLUSSTEIL: Schusszonen-Spiel

von Klaus Pabst (12.07.2016)



Organisation

- Ein 20 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen
- 10 Meter vor jedem Tor eine 5 x 5 Meter große Schusszone markieren
- 2 Teams zu je 4 Spielern einteilen

Ablauf

- Spiel 4 gegen 4.
- Gültige Treffer können nur aus der Schusszone vor dem jeweiligen Tor erzielt werden.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Die Schusszonen vergrößern oder verkleinern.
- Vor jedem Tor 2 Schusszonen markieren.
- Vor jedem Tor 3 Schusszonen markieren.
- Das ballbesitzende Team schließt auf beide Tore ab.

Tipps und Korrekturen

- In der Schusszone schnell und zielstrebig zum Torabschluss kommen.
- Versperrt ein Team die Schusszone konsequent, die Schusszone vergrößern oder mehrere Schusszonen markieren.
- Den Leistungsstand der Spieler beachten und die Schusszonen so markieren, dass viele Torerfolge möglich sind.
- Sind mehr Spieler vorhanden, auch mit Torhütern spielen. Die Torhüter dann aber regelmäßig wechseln.