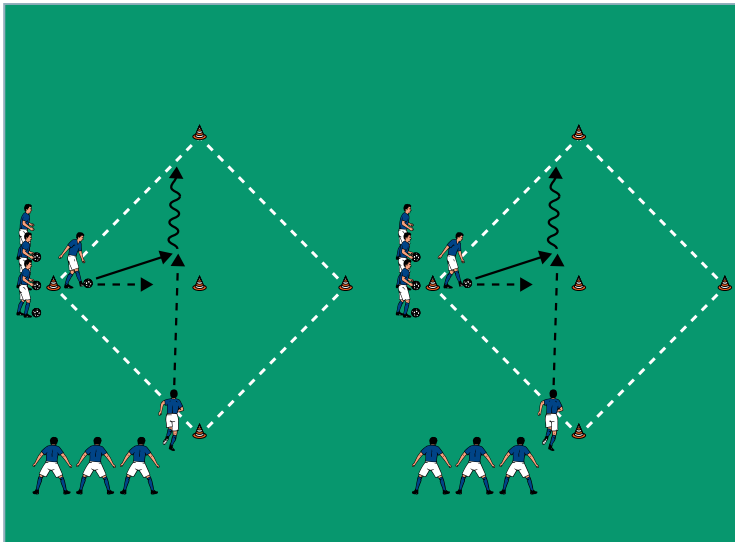


AUFWÄRMEN 1: Ballkontroll-Rauten

von Jörg Daniel (01.11.2016)



Organisation

- 2 Ballkontroll-Rauten nebeneinander markieren (Abstand zwischen den Hütchen: 15 Meter)
- In jedem Feld 1 zentrales Hütchen aufstellen
- Die Spieler in jedem Feld mit Bällen gleichmäßig an 2 nebeneinander liegenden Hütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler an einem Hütchen hat keinen Ball

Ablauf

- Der Spieler ohne Ball läuft zum zentralen Hütchen und fordert ein flaches Zuspiel vom ersten Spieler am anderen Hütchen.
- Dieses nimmt er zum gegenüberliegenden Hütchen an und mit.
- Der Zuspielder läuft seinem Abspiel sofort in Richtung Feldmitte nach und fordert ein flaches Zuspiel vom nächsten Spieler am anderen Hütchen usw.

Variationen

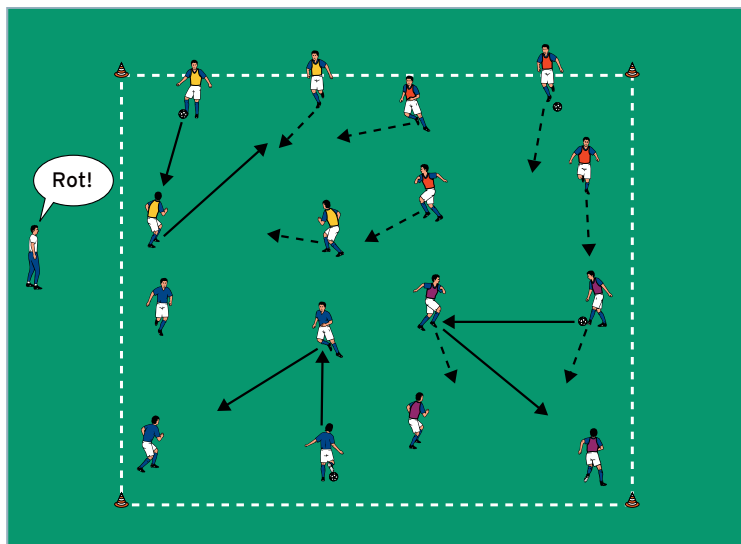
- Die Spieler halten die Bälle in der Hand und werfen/spielen volley mit dem Fuß hoch zu.
- Die Spieler an einem Hütchen halten die Bälle in der Hand und werfen hoch zu, die Spieler am anderen Hütchen passen flach.
- Nach der An- und Mitnahme mit einem Richtungswechsel zum anderen freien Hütchen dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Die Zuspiele durch (Namens-)Zuruf und mit Blickkontakt fordern.
- Sofort in die Bewegung an- und mitnehmen.
- Hoch zugeworfene/zugespielte Bälle mit möglichst wenig Kontakten schnell flach auf dem Boden kontrollieren.
- Nachdem alle Spieler die Position gewechselt haben, startet der Ablauf in entgegengesetzter Richtung erneut.

AUFWÄRMEN 2: Team-Fangen

von Jörg Daniel (01.11.2016)



Organisation

- Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- 4 Mannschaften einteilen
- Jedes Team hat 1 Ball
- Die Mannschaften frei im Feld verteilen

Ablauf

- Die Spieler passen sich innerhalb der eigenen Mannschaft zu.
- Auf ein Trainerkommando lassen alle Spieler die Bälle liegen.
- Die Spieler einer Mannschaft werden Fänger.
- Die Fänger versuchen, die Spieler der anderen Mannschaften abzuschlagen.
- Welche Mannschaft schlägt die meisten Spieler ab?

Variationen

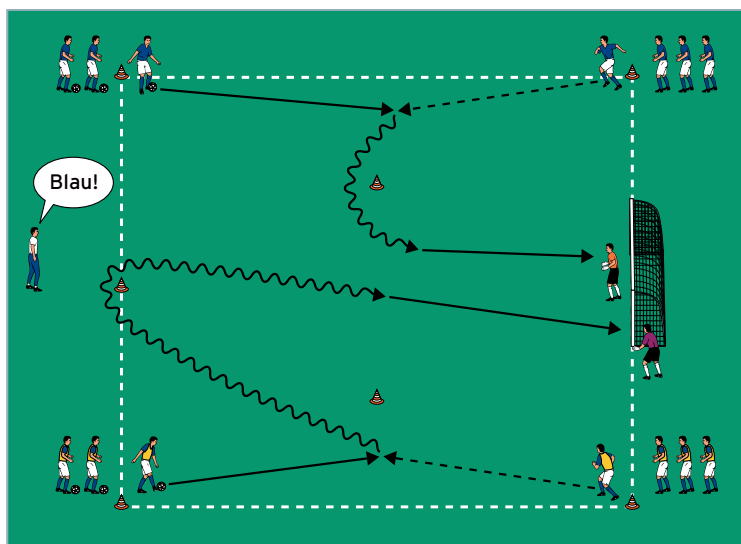
- Mit mindestens 3 Ballkontakten zupassen.
- Die Spieler tragen die Bälle in der Hand und werfen/spielen aus der Hand volley mit dem Fuß zu.

Tipps und Korrekturen

- Stets in die Bewegung an- und mitnehmen. Die Bälle möglichst nie anhalten!
- Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Darauf achten, dass die Bälle nicht zu häufig ins Aus gespielt werden.
- Die Anzahl der Bälle je nach Leistungsstand der Spieler gegebenenfalls erhöhen.

HAUPTTEIL 1: Schnelle Ballkontrolle I

von Jörg Daniel (01.11.2016)



Organisation

- Auf jeder Seite neben einem Tor mit Torhüter 1 Starthütchen aufstellen
- 15 Meter vor dem Tor 2 Wendehütchen markieren
- 25 Meter vor den Starthütchen und dem Tor 3 weitere Hütchen errichten
- 2 Mannschaften einteilen
- Die Spieler gleichmäßig an den Starthütchen sowie den gegenüberliegenden Hütchen postieren
- Die Spieler an den torfernen Hütchen mit Ball

Ablauf

- Der Trainer ruft eine Mannschaft auf und startet so die Aktion.
- Der erste Spieler der aufgerufenen Mannschaft fordert ein Zuspiel von seinem Mitspieler am torfernen Hütchen.
- Der Passempfänger nimmt das Zuspiel um das Wendehütchen herum zum Torschuss an und mit.
- Der erste Spieler der nicht aufgerufenen Mannschaft fordert ebenfalls ein Zuspiel vom Mitspieler am torfernen Hütchen. Jedoch muss dieser um das torferne Hütchen vor dem Tor herumdribbeln und darf erst dann auf das Tor abschließen.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt. Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

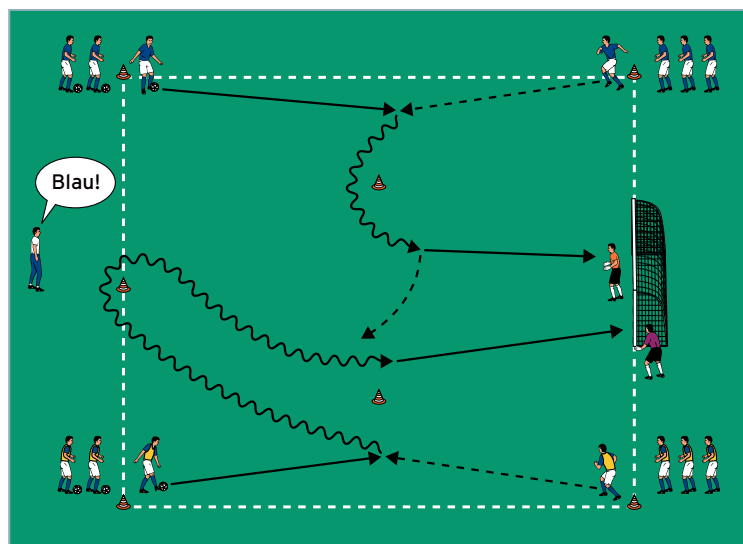
- Die Spieler an den torfernen Hütchen halten die Bälle in der Hand und werfen/spielen volley mit dem Fuß hoch zu.
- Die Passempfänger der aufgerufenen Mannschaft erhalten flache Zuspiele, das andere Team muss hohe Bälle kontrollieren.

Tipps und Korrekturen

- Beide Mannschaften ungefähr gleich häufig aufrufen.
- Die Distanzen zwischen den Hütchen so anpassen, dass die nicht aufgerufenen Spieler zeitverzögert abschließen.
- Stets auf eine korrekte Ballan- und -mitnahme achten.
- Möglichst immer in den Lauf zuspielen.
- Den Spielstand laut mitzählen.

HAUPTTEIL 2: Schnelle Ballkontrolle II

von Jörg Daniel (01.11.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften aus Hauptteil 1 beibehalten

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt wird der aufgerufene Spieler nach seinem Torabschluss Verteidiger und greift den Spieler der anderen Mannschaft an.
- 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt. Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

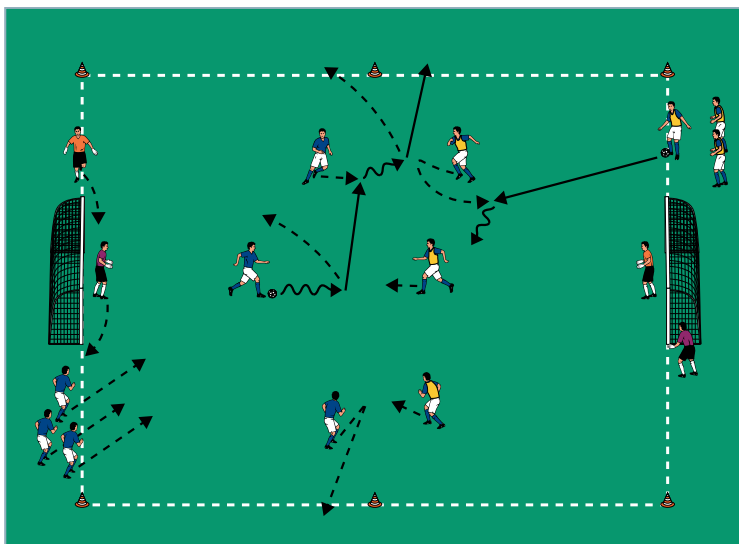
- Die Spieler an den torfernen Hütchen halten die Bälle in der Hand und werfen/spielen volley mit dem Fuß hoch zu.
- Die Passempfänger der aufgerufenen Mannschaft erhalten flache Zuspiele, das andere Team muss hohe Bälle kontrollieren.
- Der Verteidiger kontert nach Ballgewinn über die Linie zwischen den torfernen Hütchen.

Tipps und Korrekturen

- Beide Mannschaften ungefähr gleich häufig aufrufen.
- Die Distanzen zwischen den Hütchen so anpassen, dass die nicht aufgerufenen Spieler zeitverzögert abschließen.
- Stets auf eine korrekte Ballan- und -mitnahme achten.
- Die 1-gegen-1-Situationen in dem Raum zwischen den Positionshütchen ablaufen lassen. Wird der Ball ins Aus gespielt, endet auch das 1 gegen 1.

SCHLUSSTEIL: 4 gegen 4

von Jörg Daniel (01.11.2016)



Organisation

- Ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld mit Toren markieren
- 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden
- Jede Mannschaft stellt 2 Torhüter
- Je 3 Feldspieler und 1 Torhüter im Feld postieren, die anderen Spieler stellen sich hinter den Toren auf

Ablauf

- 3 gegen 3 plus Torhüter.
- Spielt eine Mannschaft den Ball aus dem Feld, wechseln alle Spieler mit den wartenden Mitspielern Position und Aufgabe.
- Die andere Mannschaft fordert von ihren Mitspielern hinter dem Tor das nächste Zuspiel und greift sofort auf das gegnerische Tor an.

Variationen

- Die wartenden Spieler postieren sich mit Bällen an den Seitenlinien.
- Die wartenden Spieler halten die Bälle in der Hand und werfen/schießen volley mit dem Fuß hoch ein.

Tipps und Korrekturen

- Den Spielablauf gegebenenfalls erleichtern, indem die Ballbesitzer bei jedem ausgespielten Ball aufgerufen werden.
- Eventuell eingreifen und die Spieler vorzeitig auswechseln, wenn diese zu lange nacheinander auf dem Feld verbleiben.
- Jede Mannschaft stellt bei jedem Spieldurchgang einen Torhüter. Diesen regelmäßig wechseln.
- Verschossene Bälle sofort zurückholen lassen.