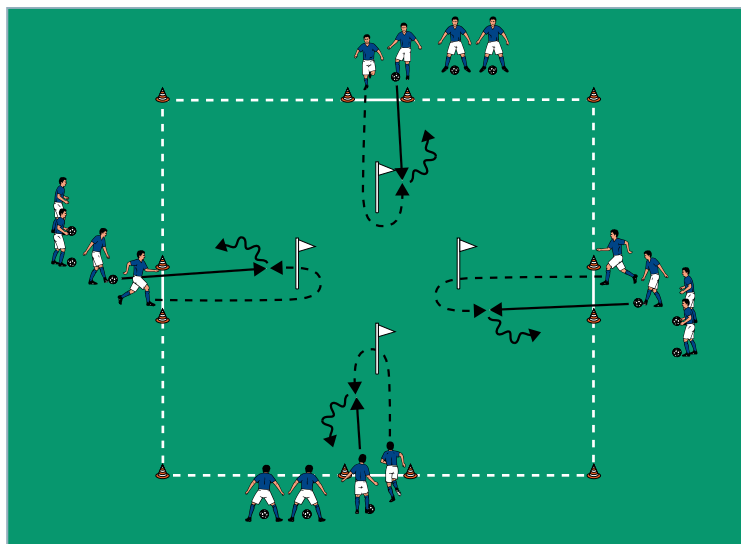


# AUFWÄRMEN 1:

## Ballan-/ -mitnahme ohne Gegner

von Paul Schomann (15.11.2016)



### Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Auf jeder Seitenlinie ein 2 Meter breites Hütchentor errichten
- 8 Meter vor jedem Hütchentor 1 Stange aufstellen
- Die Spieler gleichmäßig auf die Hütchentore verteilen
- Der jeweils erste Spieler ohne, alle übrigen mit Ball

### Ablauf

- Die ersten Spieler starten von den Hütchentoren um die Stange vor ihnen und fordern ein flaches Zuspiel von den jeweils nächsten Spielern.
- Das Zuspiel nehmen sie nach vorne durch das eigene Hütchentor an und mit.
- Die nächsten Spieler starten, sobald sie den Ball zugespielt haben.

### Variationen

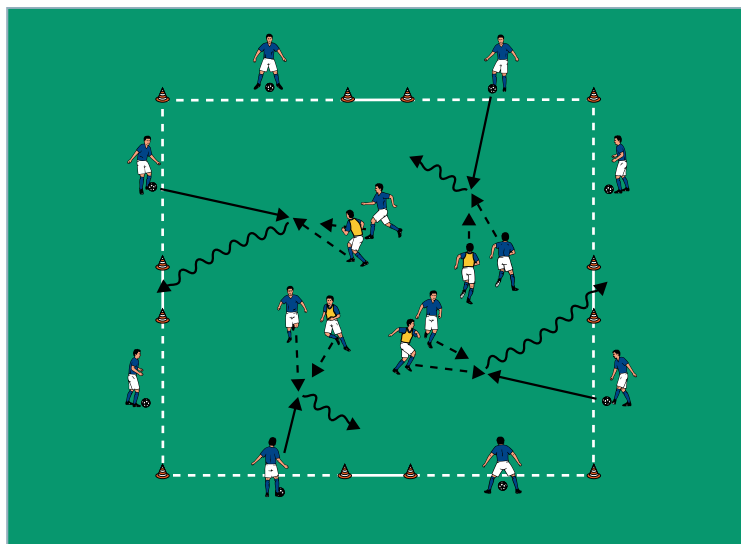
- Seitlich durch das rechte/linke Hütchentor einer anderen Gruppe an- und mitnehmen.
- Mit einer Drehung nach hinten durch das gegenüberliegende Hütchentor an- und mitnehmen.
- Die Zuspieler werfen/spielen aus der Hand volley mit dem Fuß hoch zu.

### Tipps und Korrekturen

- Erst nach Blickkontakt zupassen.
- Damit die Spieler die flachen Zuspiele möglichst schnell kontrollieren, mit 3 bis 5 Pflichtkontakten zum Hütchentor dribbeln lassen.
- Hohe Zwürfe/Zuspiele möglichst schnell flach auf dem Boden kontrollieren.
- Jede Ballan- und -mitnahme möglichst mit einer Körpertäuschung verbinden.

## AUFWÄRMEN 2: Ballan-/ -mitnahme mit Gegner

von Paul Schomann (15.11.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Stangen entfernen
- 4 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen
- 2 Teams im Feld postieren, die übrigen Spieler fungieren als neutrale Anspieler mit Ball auf den Seitenlinien
- Eine Mannschaft im Feld spielt als Angreifer, die andere als Verteidiger

### Ablauf

- Die Angreifer fordern Zuspiele von den Anspielern, kontrollieren diese im Feld und passen zu einem anderen Anspieler ohne Ball zurück.
- Erobern die Verteidiger den Ball, dribbeln sie durch ein Hütchentor aus dem Feld und legen den Ball dort ab.
- Wird ein Ball ins Aus gespielt, passt ein Anspieler zurück ins Feld.
- Spielzeit: 2 Minuten.
- Welche Mannschaft hat am Ende der Spielzeit mehr Bälle gesammelt?
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Spiel.

### Variationen

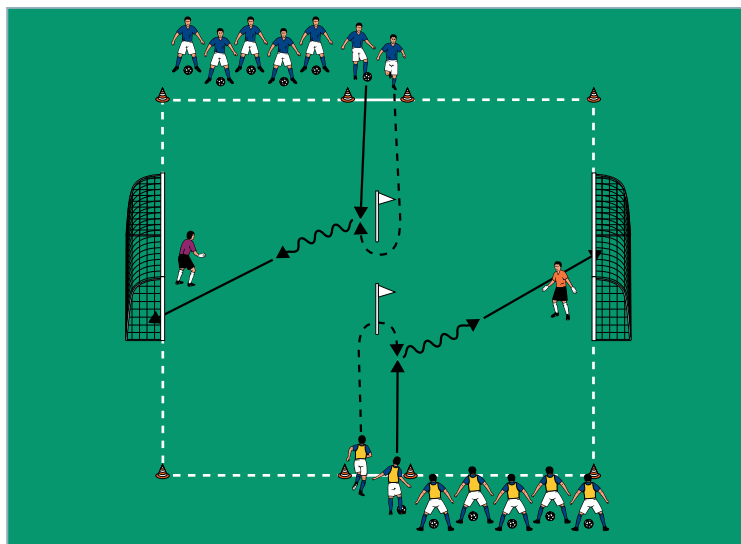
- Die Anspieler werfen/spielen aus der Hand volley mit dem Fuß hoch zu.
- Die Angreifer dürfen auch zum gleichen Anspieler zurückspielen.

### Tipps und Korrekturen

- Die Zuspiele durch Zuruf und Blickkontakt fordern.
- Stets in die Bewegung mitnehmen.
- Die Ballan- und -mitnahme möglichst immer mit Körpertäuschungen verbinden.
- Die Spielfeldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

# HAUPTTEIL 1: Ballan-/-mitnahme und Torschuss

von Paul Schomann (15.11.2016)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Hütchentore auf 2 gegenüberliegenden Seitenlinien durch Jugendtore ersetzen und mit Torhütern besetzen
- 8 Meter vor den verbleibenden Hütchentoren je 1 Stange aufstellen
- 2 Mannschaften bilden und jeweils in einem Hütchentor postieren
- Der jeweils erste Spieler ohne, alle übrigen mit Ball

## Ablauf

- Grundablauf wie bei Aufwärmen 1.
- Die Passempfänger kontrollieren das Zuspiel und schießen auf das von ihnen aus gesehen rechte Tor ab.
- Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann geschossen hat.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

## Variationen

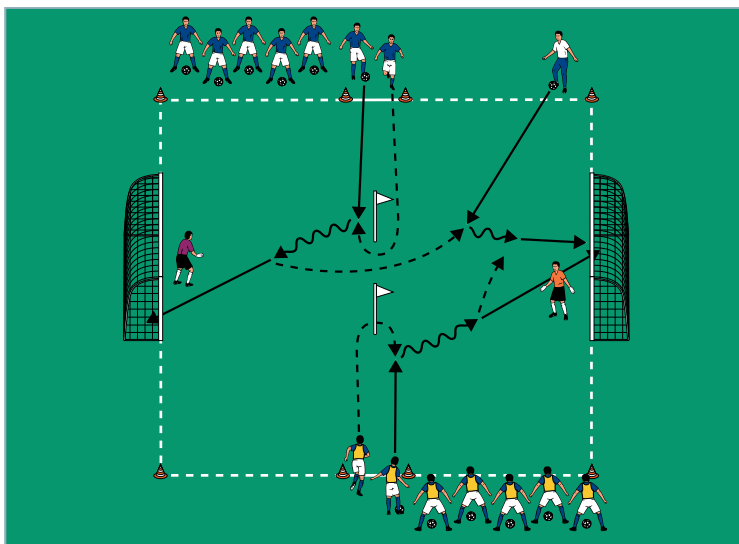
- Die Stange andersherum umlaufen und auf das linke Tor abschließen.
- Die Zuspieler werfen/spielen aus der Hand volley mit dem Fuß hoch zu.

## Tipps und Korrekturen

- Erst nach Blickkontakt zupassen.
- Die Zuspiele immer in die Bewegung zum Tor an- und mitnehmen.
- Jede Ballan- und -mitnahme möglichst mit einer Körpertäuschung verbinden.
- Vor dem Torabschluss mit höchstens 3 Ballkontakten agieren.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

## HAUPTTEIL 2: Ballan-/-mitnahme und 1 gegen 1

von Paul Schomann (15.11.2016)



### Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- Der Trainer postiert sich ebenfalls mit Bällen an einer Seitenlinie

### Ablauf

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt bzw. auf das Tor abschließt, wird Angreifer und erhält ein weiteres Zuspiel vom Trainer.
- Der jeweils andere Spieler wird Verteidiger.
- 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

### Variationen

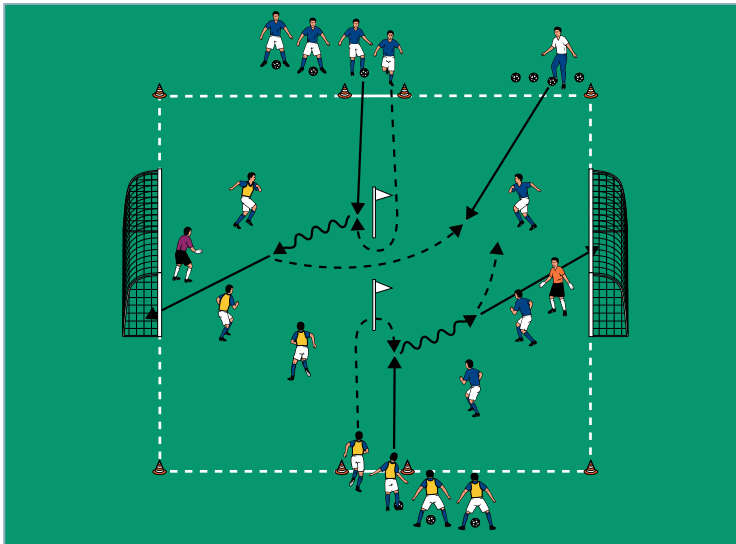
- Die Zuspieler werfen/spielen aus der Hand volley mit dem Fuß hoch zu.
- Der Trainer wirft/spielt hoch ein.

### Tipps und Korrekturen

- Nur nach Blickkontakt zupassen.
- Trotz des folgenden 1 gegen 1 auf eine korrekte Ballan- und -mitnahme sowie entschlossene und zielgenaue Torschüsse achten.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

# SCHLUSSTEIL: Ballan-/-mitnahme und Spiel

von Paul Schomann (15.11.2016)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten

## Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Nachdem jeweils 4 Spieler auf die Tore abgeschlossen haben, spielt der Trainer zu der Mannschaft ein, die öfter getroffen hat. Bei Gleichstand spielt der Trainer neutral ein.
- 4 gegen 4.
- Spielzeit: jeweils 3 Minuten.
- Dann starten die nächsten Spieler zum Torschuss.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

## Variationen

- Die Zuspüler werfen/spielen aus der Hand volley mit dem Fuß hoch zu.
- Der Trainer wirft/spielt hoch ein.
- Im 4 gegen 4 mit maximal 3 Kontakten agieren.

## Tipps und Korrekturen

- Sowohl Treffer beim Torschuss als auch im 4 gegen 4 zählen für die Mannschaftswertung.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten, um die kurze Spielzeit effektiv auszunutzen.
- Trotz des folgenden 4 gegen 4 stets auf korrekte Ballan- und -mitnahmen sowie entschlossene und zielgenaue Torabschlüsse achten.
- Nach dem Torschuss jeweils seitlich vom Tor warten, um nicht von den Schüssen der folgenden Spieler getroffen zu werden.