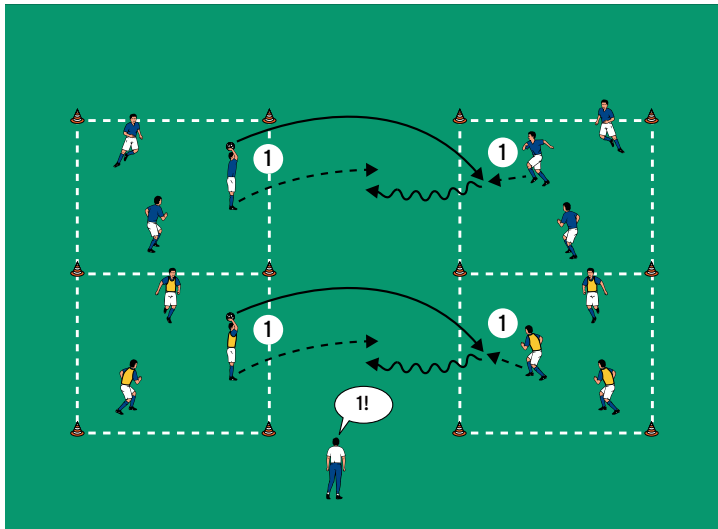


## THEMA: AN- UND MITNAHME VON HOHEN UND HALBHOKEN ZUSPIELEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### EINWURF-FELDERWECHSEL

##### ORGANISATION

- ▶ 4 Felder markieren
- ▶ 4 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ In 2 Feldern je 1 Ball bereitlegen

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler laufen frei in den Feldern umher.
- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Nummer die Aktion.
- ▶ Der aufgerufene Spieler im Feld mit Ball wirft per Einwurf zum jeweiligen Spieler im gegenüberliegenden Feld.
- ▶ Der Passempfänger kontrolliert das Zuspiel und dribbelt zurück ins jeweils andere Feld.
- ▶ Die Passgeber laufen ihren Zuwürfen ins gegenüberliegende Feld nach und werden Passempfänger.
- ▶ Der Trainer startet nun per Zuruf einer weiteren Zahl die nächste Aktion usw.

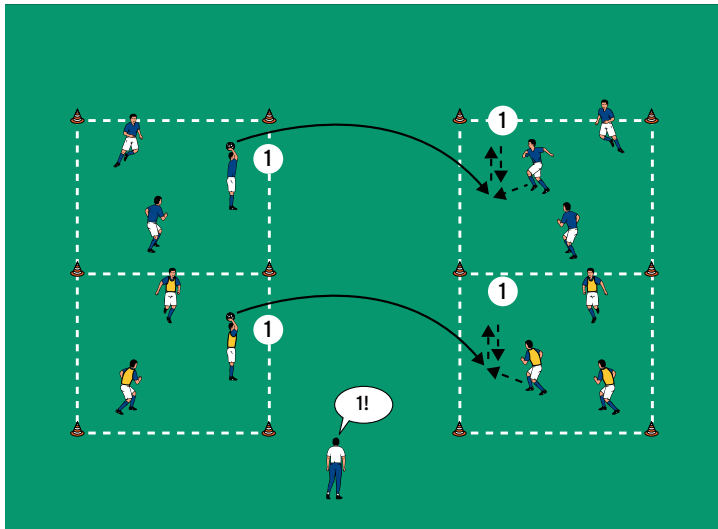
##### VARIATIONEN

- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand ins andere Feld spielen.
- ▶ Per Drop-Kick in das andere Feld passen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler in Bewegung sind.
- ▶ Die Spieler, die nicht unmittelbar an der Aktion beteiligt sind, können koordinative Zusatzaufgaben in ihre Laufbewegungen einbauen.

## THEMA: AN- UND MITNAHME VON HOHEN UND HALBHOKEN ZUSPIELEN



### AUFWÄRMEN 2:

#### EINWURF-KONTROLLE

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Spielerpaare bilden und jeweils in gegenüberliegenden Feldern verteilen
- ▶ Pro Paar 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- ▶ Die Ballbesitzer werfen per Einwurf zu ihren Partnern ins jeweils andere Feld.
- ▶ Diese kontrollieren die Zuwürfe und jonglieren den Ball 3-mal, ohne dass dieser den Boden berührt.
- ▶ Anschließend passen sie ebenfalls per Einwurf ins andere Feld zurück usw.
- ▶ Jede gelungene Aktion ergibt 1 Punkt für das jeweilige Spielerpaar.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Spielerpaar gewinnt in 2 Minuten die meisten Punkte?

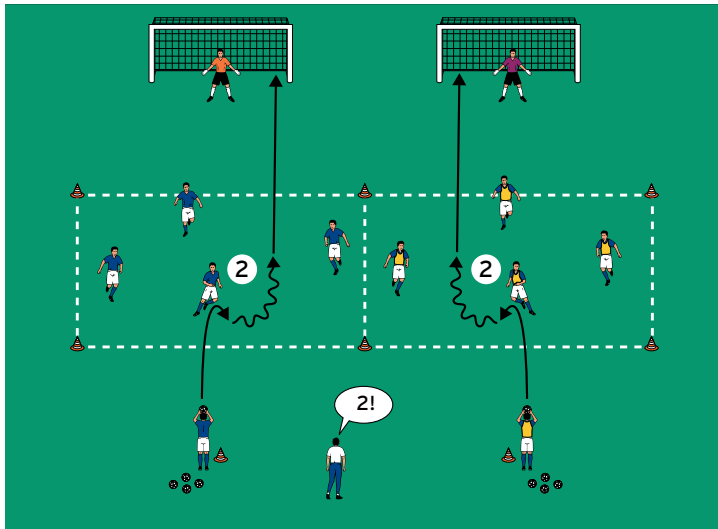
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen jeweils 5-mal jonglieren.
- ▶ Der Ball darf einmal den Boden berühren.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Alle Paare üben gleichzeitig.
- ▶ Die Spieler müssen sich geschickt freilaufen, so dass sie den Ball ohne große Störung kontrollieren können.

## THEMA: AN- UND MITNAHME VON HOHEN UND HALBHOKEN ZUSPIELEN



### HAUPTTEIL 1:

#### SCHNELLE BALLKONTROLLE I

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 1 Tor und 1 Bewegungsfeld nebeneinander errichten
- ▶ Zusätzlich vor jedem Feld 1 Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Tore mit Torhütern besetzen
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Je 1 Anspieler bestimmen, der sich mit Bällen am jeweiligen Positionshütchen aufstellt

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler laufen zunächst frei ohne Ball durch das Feld.
- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Zahl die Aktion.
- ▶ Die Anspieler werfen per Einwurf zu den aufgerufenen Spielern, die die Zuspiele an- und mitnehmen und auf das Tor mit Torhüter abschließen.

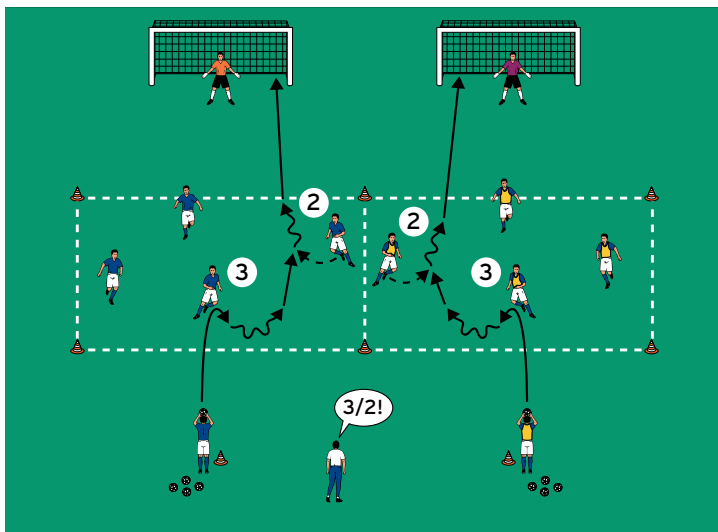
##### VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Der Spieler, der zuerst 1 Tor erzielt, erhält 1 Extrapunkt für seine Mannschaft.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torschüsse müssen von innerhalb des Bewegungsfeldes erfolgen.
- ▶ Ausreichend Bälle bereithalten.
- ▶ Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

## THEMA: AN- UND MITNAHME VON HOHEN UND HALBHOKEN ZUSPIELEN



### HAUPTTEIL 2:

## SCHNELLE BALLKONTROLLE II

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt ruft der Trainer zu Beginn der jeweiligen Aktion 2 Nummern auf.
- ▶ Die Anspieler werfen per Einwurf zu den ersten aufgerufenen Spielern.
- ▶ Diese kontrollieren die Zuspiele und passen zu den anderen aufgerufenen Spieler weiter, die anschließend auf die Tore mit Torhütern abschließen.

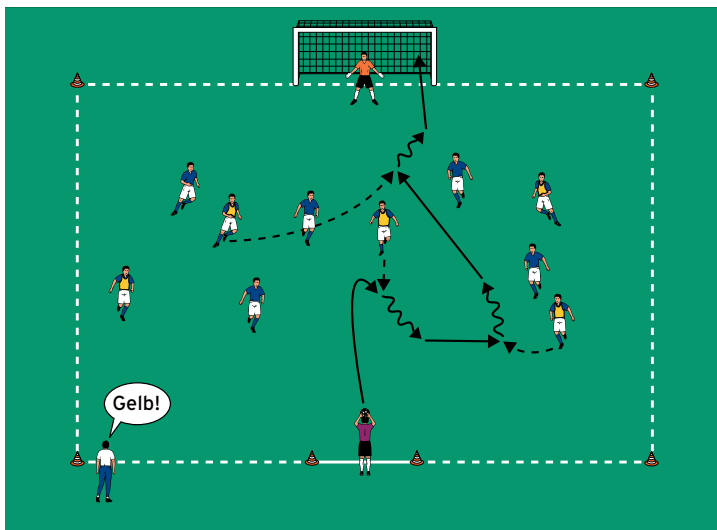
### VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer ruft nur eine Zahl auf. Die Anspieler passen zu den aufgerufenen Spielern, die die Zuspiele kontrollieren und zum jeweils nächsten Mitspieler weiterpassen. Vor dem Torabschluss müssen alle Spieler der Gruppe den Ball mindestens einmal erhalten haben.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt zuerst einen Treffer?

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Passempfänger müssen die Zuspiele schnell auf den Boden bringen, um zügig zum jeweils nächsten Spieler weiterpassen zu können.
- ▶ Die Spieler müssen sich geschickt freilaufen und die Zuspiele aktiv fordern.
- ▶ Die Anspieler regelmäßig wechseln.

## THEMA: AN- UND MITNAHME VON HOHEN UND HALBHOKEN ZUSPIELEN



### SCHLUSSTEIL:

### EINWURF-AUFTAKT

#### ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 1 Tor und 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ 2 Torhüter bestimmen
- ▶ 1 Torhüter stellt sich zunächst als Anspieler auf der Hütchenlinie auf
- ▶ 2 Mannschaften bilden

#### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft zu Beginn des Spiels eine Farbe auf, die daraufhin das Angriffsrecht erhält.
- ▶ Der Anspieler wirft per Einwurf zur aufgerufenen Mannschaft, die versucht, im 5 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, zum Torhüter auf der Hütchenlinie zu passen, um so das Angriffsrecht zu wechseln.
- ▶ Anschließend startet der Anspieler die jeweils nächste Aktion usw.

#### VARIATIONEN

- ▶ Gelingt es den Verteidigern den Ball zu erobern, so kontern sie über die gegenüberliegende Hütchenlinie. Das Angriffsrecht nach einer Weile tauschen.
- ▶ Die Hütchenlinie durch ein zweites Tor ersetzen und zum Schluss frei spielen lassen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Eine Mannschaft hält so lange das Angriffsrecht, bis die andere zum Torhüter auf der Hütchenlinie gepasst hat.
- ▶ Die Zuspiele können auch per Flugball erfolgen.
- ▶ Die Torhüter tauschen nach jeweils 4 bis 5 Minuten die Positionen.