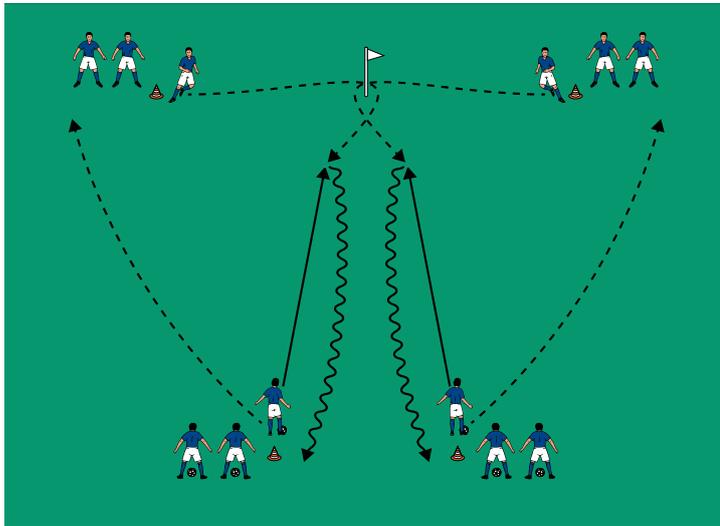


## THEMA: DEN GRUNDAUFBAU DURCHGEHEND NUTZEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### BALLKONTROLL-DREIECK

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen im Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ 20 Meter schräg vor jedem Starthütchen ein weiteres Hütchen und mittig zwischen den Hütchen eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen und ohne Bälle an die anderen Hütchen verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler umlaufen die Stange und fordern ein Zuspiel vom Spieler des Starthütchens.
- ▶ Den Pass nehmen die Spieler zum Starthütchen an und mit.
- ▶ Die Zuspieler laufen nach ihrem Pass schräg zum anderen Hütchen.

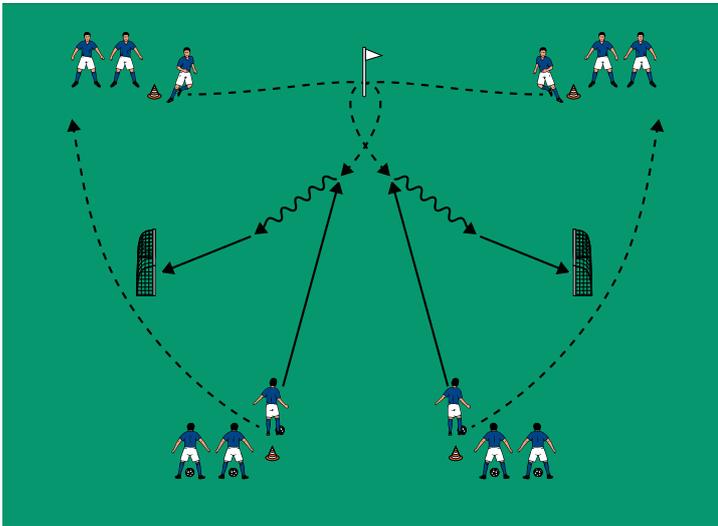
##### VARIATIONEN

- ▶ Aus der Hand hoch zuwerfen.
- ▶ Aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler stimmen sich ab und starten gleichzeitig.
- ▶ Die Pässe durch Zuruf fordern.

## THEMA: DEN GRUNDAUFBAU DURCHGEHEND NUTZEN



### AUFWÄRMEN 2:

#### BALLKONTROLL-WETTKAMPF

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 10 Meter neben jedem Hütchen ein Minitor aufstellen

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler umlaufen die Stange und fordern ein Zuspiel vom Spieler des anderen Starthütchens.
- ▶ Den Pass nehmen die Spieler zum Minitor an und mit, passen ins Minitor und stellen sich dann am Starthütchen an.
- ▶ Die Zuspieler laufen nach ihrem Pass schräg zum anderen Hütchen.

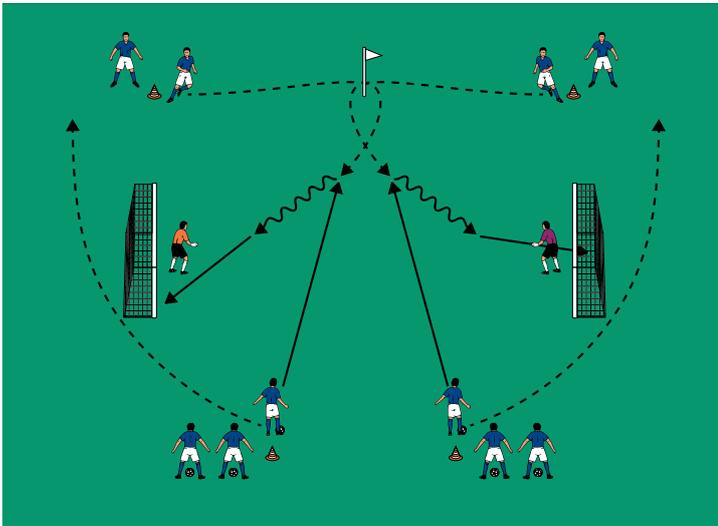
##### VARIATIONEN

- ▶ Aus der Hand hoch zuwerfen.
- ▶ Aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen an- und mitnehmen. Ein direkter Pass ins Minitor ist nicht erlaubt.
- ▶ Beim Lauf an der Stange zu freien Räumen orientieren, dem anderen Spieler ausweichen und so unnötigen Zeitverlust vermeiden.
- ▶ Als Trainer jeden Punkt laut mitzählen und den Punktestand nach jedem Durchgang ansagen.

## THEMA: DEN GRUNDAUFBAU DURCHGEHEND NUTZEN



### HAUPTTEIL 1:

## BALLKONTROLL-TORSCHUSS

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten  
10 Meter neben jedem Hütchen ein Tor mit Torhüter aufstellen

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler umlaufen die Stange und fordern ein Zuspiel vom jeweils ersten Spieler an den Starthütchen.
- ▶ Den Pass nehmen die Spieler zum Torschuss auf das nebenstehende Tor an und mit.
- ▶ Nach der Aktion stellen sich die Spieler an der anderen Startposition wieder an.

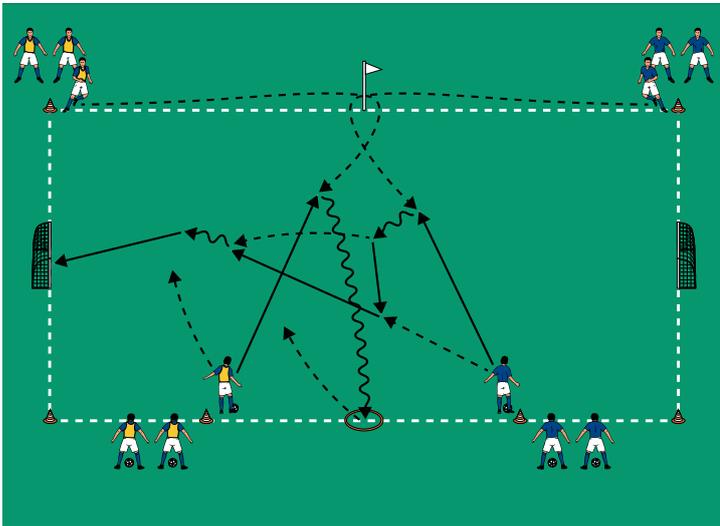
### VARIATIONEN

- ▶ Aus der Hand hoch zuwerfen.
- ▶ Aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspielen.
- ▶ Den Pass zum Torschuss auf das gegenüberliegende Tor an- und mitnehmen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Pass per Kommando fordern.
- ▶ Beim Wechsel zur neuen Position nicht durch das Feld laufen.

## THEMA: DEN GRUNDAUFBAU DURCHGEHEND NUTZEN



### HAUPTTEIL 2:

### BALLKONTROLL-MINISPIEL

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 15 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein Minitor aufstellen
- ▶ Auf einer Seitenlinie zentral eine Stange aufstellen
- ▶ Auf der anderen Seitenlinie zwei Starthütchen aufstellen und zentral einen Reifen auslegen.
- ▶ 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams mit Bällen an ein Starthütchen und ohne Bälle an das Hütchen seitlich gegenüber postieren

#### ABLAUF

- ▶ Die Spieler umlaufen die Stange und fordern ein Zuspiel vom jeweils ersten Spieler an den Starthütchen.
- ▶ Der Spieler eines Teams nimmt an und mit und greift mit dem Zuspieler auf das gegenüberliegende Minitor an.
- ▶ Der Spieler des anderen Teams dribbelt in den Reifen und verteidigt dann mit seinem Zuspieler das Minitor und kontert bei Ballgewinn auf das Minitor gegenüber.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball verspielt ist, spielt ein wartender Verteidiger den Ball aus dem Reifen ein.

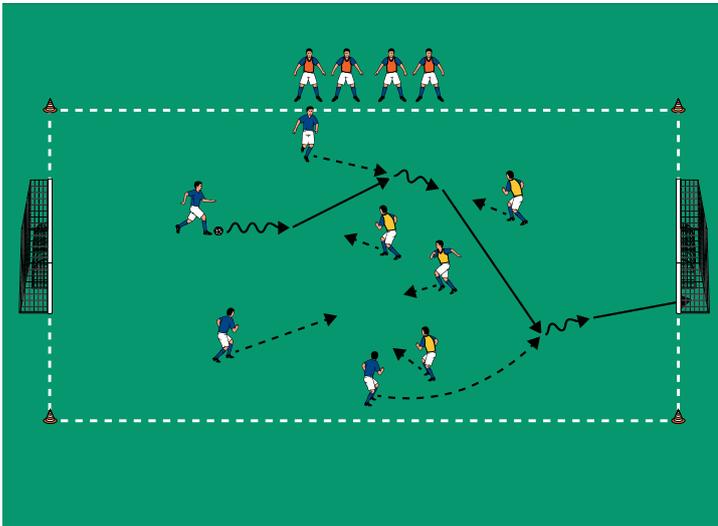
#### VARIATIONEN

- ▶ Aus der Hand hoch zuwerfen.
- ▶ Der Spieler, der den Ball in den Reifen dribbelt, wartet außerhalb des Spielfeldes bis der erste Ball verspielt ist und dribbelt dann ein.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die kurzzeitige Überzahl im 2 gegen 1 zielstrebig durch Andribbeln des Gegners und seitliches Anbieten des Mitspielers ausspielen.
- ▶ Den Ball in den Reifen an- und mitnehmen und dort sicher mit der Fußsohle stoppen. Erst dann zum 2 gegen 2 ins Spielfeld laufen.

## THEMA: DEN GRUNDAUFBAU DURCHGEHEND NUTZEN



### SCHLUSSTEIL:

### 3-TEAM-SPIEL

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 15 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen und mittig in jedes Tor ein Minitor stellen
- ▶ 3 Teams einteilen

#### ABLAUF

- ▶ 2 Teams spielen 4 gegen 4 und das dritte Team pausiert.
- ▶ Es zählen nur die Treffer ins große Tor, das Minitor darf beim Abschluss nicht getroffen werden.
- ▶ Erzielt ein Team einen Treffer, wechselt das Team die Spielrichtung und spielt sofort weiter.
- ▶ Das andere Team wechselt mit dem pausierenden Team Position und Aufgabe.

#### VARIATIONEN

- ▶ Das erfolgreiche Team spielt weiter ohne die Spielrichtung zu wechseln.
- ▶ Im Minitor zählt der Treffer einfach, im großen Tor doppelt.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeden Durchgang maximal 3 Minuten laufen lassen. Anschließend wechselt das Team, das länger gespielt hat, mit dem pausierenden Team.
- ▶ Nach jedem Treffer das Spiel direkt fortsetzen und eine mögliche Unordnung des Gegners gezielt ausnutzen.