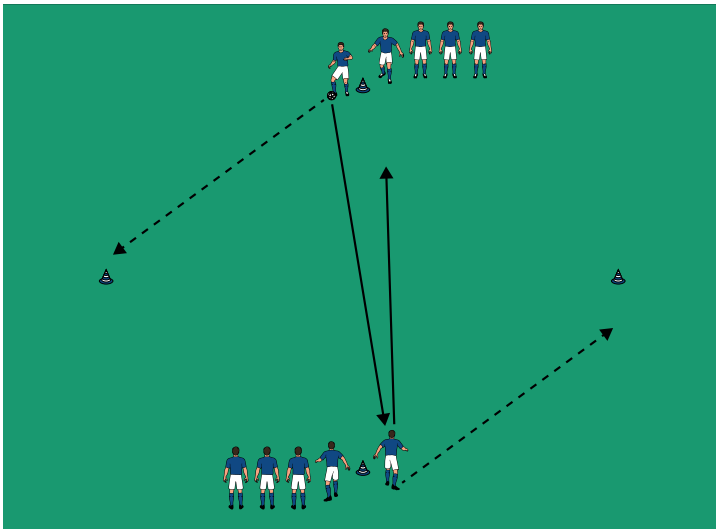


THEMA: NUR WER SCHIESST, KANN TREFFEN!



AUFWÄRMEN 1:

RAUTEN-ZUSPIELE I

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen eine 15 Meter große Raute markieren.
- ▶ Die Spieler an 2 Hütchen gegenüber verteilen.
- ▶ Ein Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler spielen sich zu und laufen nach ihrem Pass zum rechten Hütchen.
- ▶ Der letzte Spieler passt nach links und läuft dann nach rechts.

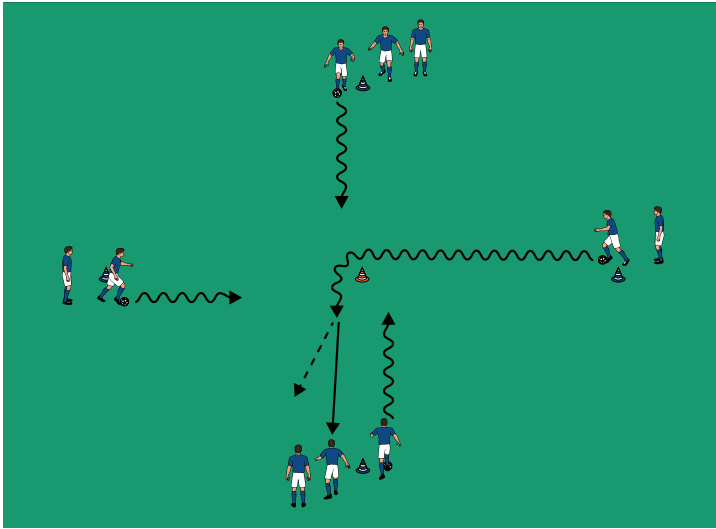
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links passen.
- ▶ Mit 2 Kontakten/direkt passen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zur Erleichterung den Ball zunächst zuwerfen.
- ▶ Mehrere Bälle bereithalten und verspielte Bälle direkt ersetzen.

THEMA: NUR WER SCHIESST, KANN TREFFEN!



AUFWÄRMEN 2:

RAUTEN-ZUSPIELE II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Mittig der Raute ein weiteres Hütchen aufstellen.
- ▶ Die Spieler an den Hütchen der Raute verteilen.
- ▶ Die ersten Spieler haben je 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer umdribbeln das mittlere Hütchen von rechts, passen zum linken Hütchen und laufen dem Ball nach.
- ▶ Die Passempfänger nehmen zum mittleren Hütchen mit usw.

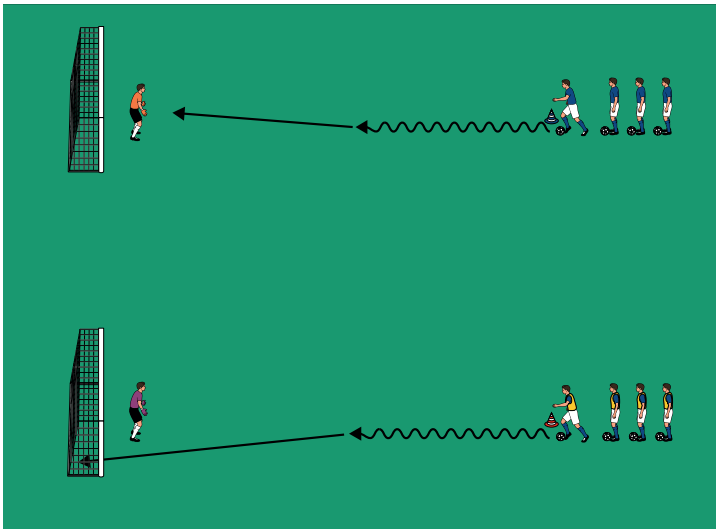
VARIATIONEN

- ▶ Mit der Hand zuwerfen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand.
- ▶ Mit weniger/mehr Bällen spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler sollen stets gleichzeitig starten.
- ▶ Beim Umdribbeln/Umlaufen des mittleren Hütchens von rechts/links mit rechts/links zuspelen.

THEMA: NUR WER SCHIESST, KANN TREFFEN!



HAUPTTEIL 1:

TEAM-TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern nebeneinander aufstellen (Abstand 10 Meter).
- ▶ 20 Meter vor jedem Tor ein Starthütchen errichten.
- ▶ 2 Teams bilden.
- ▶ Jedes Team an einem Starthütchen postieren.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Ballbesitzer gerade zum Tor und schießen.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, erhält einen Punkt für sein Team.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

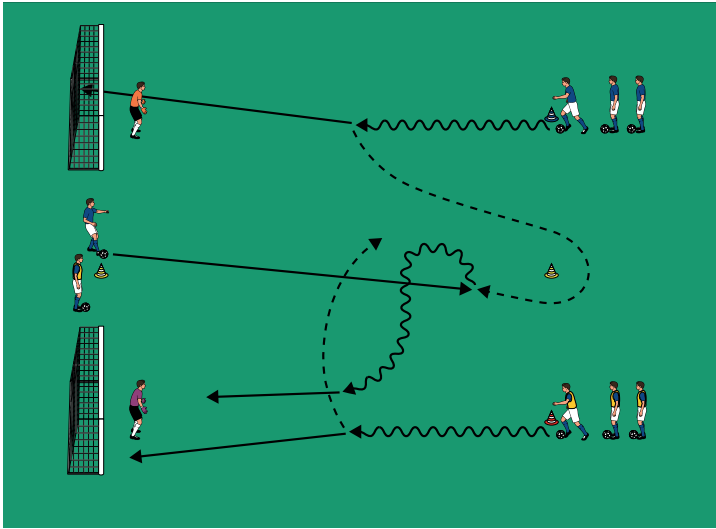
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links schießen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand schießen.
- ▶ Den Ball hoch vorwerfen und nach dem ersten Bodenkontakt volley schießen.
- ▶ Diagonal auf das andere Tor schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: NUR WER SCHIESST, KANN TREFFEN!



HAUPTTEIL 2:

TEAM-TORSCHUSS MIT GEGNER

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Mittig zwischen den Starthütchen ein weiteres Hütchen aufstellen.
- ▶ Zwischen den Toren je 1 Spieler mit Ball postieren.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler gerade zum Tor und schießen.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, umläuft das mittlere Hütchen, fordert ein Zuspiel vom Mitspieler zwischen den Toren und greift gegen den anderen Spieler auf beide Tore an.
- ▶ Jeder Treffer beim Torschuss ergibt 1 Punkt, im Zweikampf 2 Punkte.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

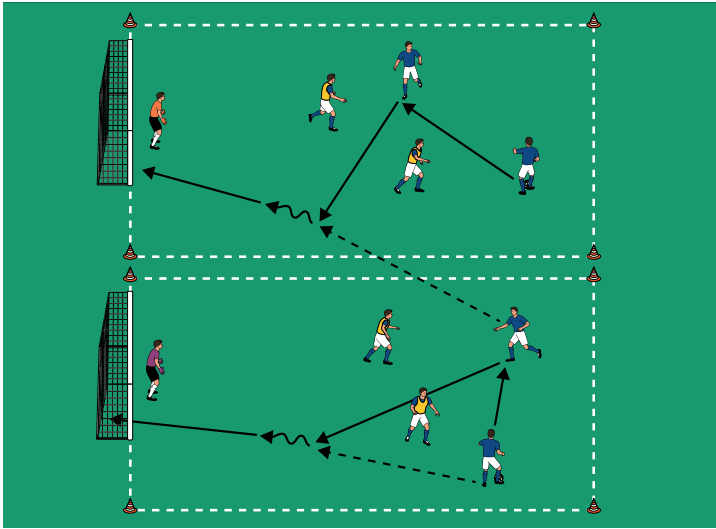
VARIATIONEN

- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand schießen.
- ▶ Den Ball hoch vorwerfen und nach dem ersten Bodenkontakt volley schießen.
- ▶ Der Gegner vom Hütchen zwischen den Toren läuft als zusätzlicher Verteidiger ins Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gewinnt der Verteidiger den Ball, greift er auf beide Tore an.
- ▶ Gegebenenfalls ein Feld für das 1 gegen 1 markieren.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: NUR WER SCHIESST, KANN TREFFEN!



SCHLUSSTEIL:

2-FELDER-ABSCHLUSS

ORGANISATION

- ▶ Zwei etwa 10 x 20 Meter große Felder nebeneinander markieren.
- ▶ Auf jeweils einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ 2 Teams bilden.

ABLAUF

- ▶ Die Teams spielen 2 gegen 2 in jedem Feld.
- ▶ Die Bälle bleiben im jeweiligen Feld, die Spieler dürfen die Felder jedoch wechseln.
- ▶ Welches Team erzielt zuerst 5 Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Nur ein "Joker" jedes Teams darf die Felder wechseln.
- ▶ Nur die Bälle dürfen die Felder wechseln.
- ▶ Spieler und Bälle dürfen die Felder wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gehaltene Bälle passen die Torhüter zum Trainer, der neutral ins jeweilige Feld einspielt.
- ▶ Ins andere Feld wechseln, um in Angriff oder Abwehr Überzahl zu schaffen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.