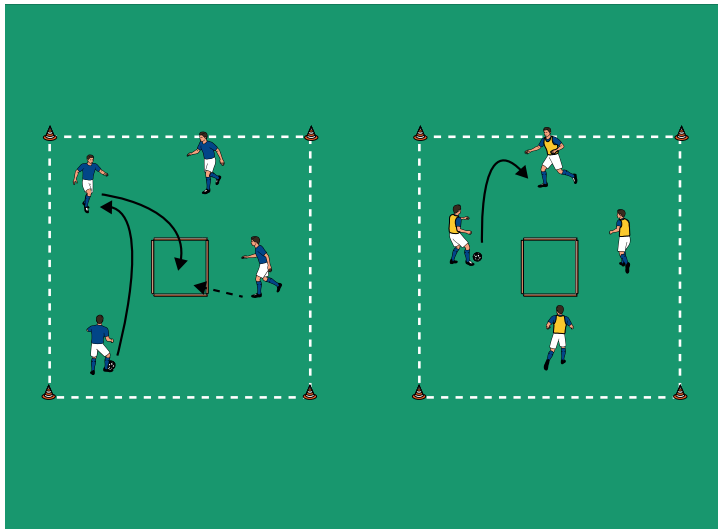


## THEMA: IN KLEINGRUPPEN AUF DIE SAISON VORBEREITEN



### AUFWÄRMEN 1:

## STANGEN-QUADRATE

### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder errichten.
- ▶ In jedem Feld 1 Stangen-Quadrat markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden.

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich jonglierend untereinander zu.
- ▶ Dabei sollen sie möglichst oft in das Stangenquadrat spielen.
- ▶ Für jeden Pass ins Quadrat 1 Punkt vergeben.
- ▶ Welche Gruppe hat nach 2 Minuten mehr Punkte?

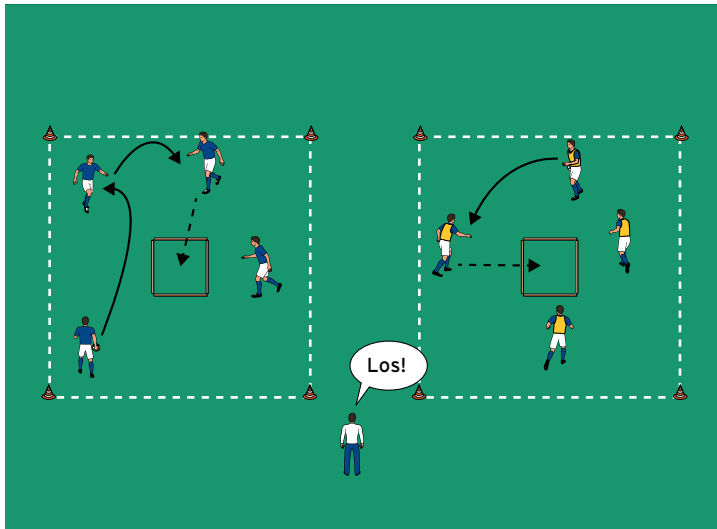
### VARIATIONEN

- ▶ Ein Abspiele ist erst nach 5 Kontakten möglich.
- ▶ Das Quadrat erst nach 3 Zuspielen freischalten.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Fällt der Ball zu Boden, so muss die Aktion neu gestartet werden.
- ▶ Ein Spieler darf nicht zweimal hintereinander in das Quadrat spielen.

**THEMA: IN KLEINGRUPPEN AUF DIE SAISON VORBEREITEN**



**AUFWÄRMEN 2:**

**AUFSETZER BALL**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

**ABLAUF**

- ▶ Die Spieler passen sich mit der Hand untereinander zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen sie möglichst oft in das Quadrat prellen.
- ▶ Ein Pass in das Quadrat ist jeweils nach 2 Zuspielen möglich.
- ▶ Nach Punkterzielung muss der entsprechende Spieler anschließend um 1 Hütchen sprinten, bevor er wieder angespielt werden kann.
- ▶ Welches Team hat nach 1 Minute mehr Punkte?

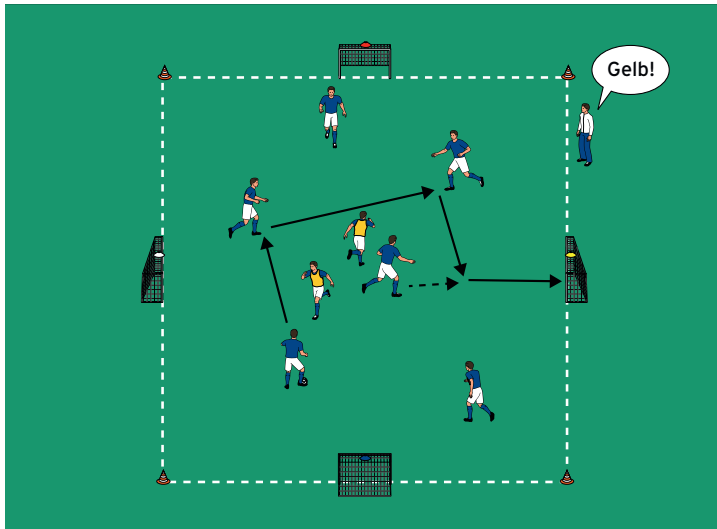
**VARIATIONEN**

- ▶ Die Zahl der Zuspiele erhöhen.
- ▶ Vor Punkterzielung mit der Brust stoppen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Durch die Antritte um die Hütchen ist die Übung recht intensiv.
- ▶ Aus diesem Grund ist die Spielzeit kurz gehalten.
- ▶ Die Spieler sollten ausreichend Abstand vom Quadrat halten, um die Pässe mit einer gewissen Schärfe spielen zu können.

## THEMA: IN KLEINGRUPPEN AUF DIE SAISON VORBEREITEN



### HAUPTTEIL 1:

#### FARB-TORE I

##### ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 4 kleinen Toren errichten.
- ▶ Die Tore farblich markieren.
- ▶ 6 Angreifer und 2 Verteidiger benennen.

##### ABLAUF

- ▶ 6 gegen 2 auf Ball halten.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Angreifer schnellstmöglich in das angesagte Tor passen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf eines der 4 Tore.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 2 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Verteidiger tauschen.

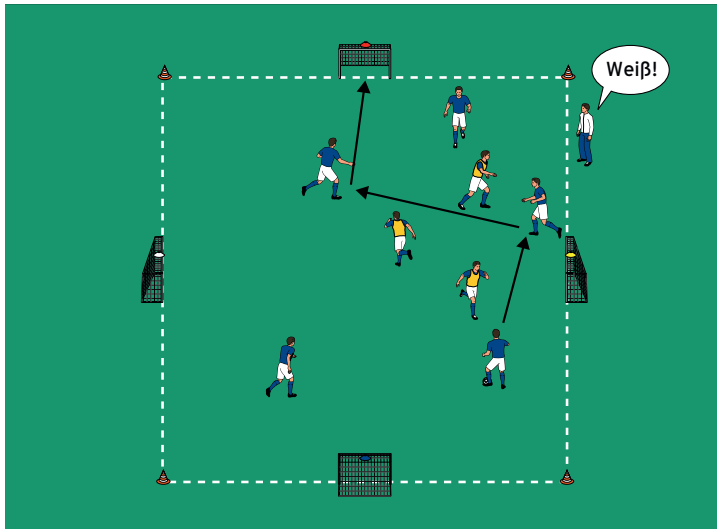
##### VARIATIONEN

- ▶ Kontaktbeschränkung einführen.
- ▶ Der Abschluss muss nach höchstens 3 Pässen erfolgen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die große Überzahl bleiben die Angreifer recht einfach in Ballbesitz.
- ▶ Hierdurch ist die Intensität nicht so groß und es wird versteckt ein Ausdauerreiz gesetzt.
- ▶ In den Ecken des Feldes sollten ausreichend Bälle bereitgelegt werden.

**THEMA: IN KLEINGRUPPEN AUF DIE SAISON VORBEREITEN**



**HAUPTTEIL 2:**

**FARB-TORE II**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 5 Angreifer und 3 Verteidiger benennen.

**ABLAUF**

- ▶ 5 gegen 3 auf Ball halten.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Angreifer schnellstmöglich in eines der nicht genannten 3 Tore passen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf eines der 4 Tore.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 2 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Verteidiger tauschen.

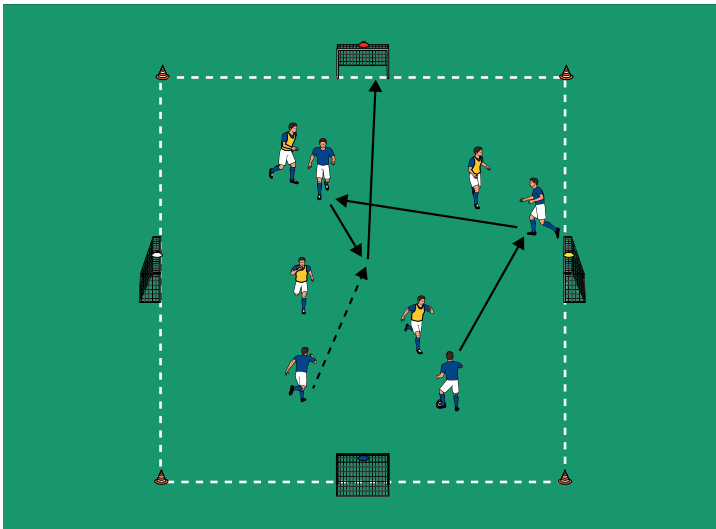
**VARIATIONEN**

- ▶ Mit 2 Pflicht-Kontakten spielen.
- ▶ Kontertore zählen doppelt.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Nach dem Trainerkommando müssen sich die Angreifer blitzschnell im Raum orientieren und die möglichen Tore erkennen.

## THEMA: IN KLEINGRUPPEN AUF DIE SAISON VORBEREITEN



### SCHLUSSTEIL:

## 4-TORE SPIEL

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.

### ABLAUF

- ▶ Freies Spiel 4 gegen 4.
- ▶ Jede Mannschaft verteidigt 2 Tore und kann auf die anderen beiden Tore angreifen.
- ▶ Die Spielfortsetzungen erfolgen von den Ecken des Feldes.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

### VARIATIONEN

- ▶ Gelingt es einer Mannschaft, dass alle Spieler in einem Durchgang 1 Tor erzielen, so wird 1 Extrapunkt vergeben.
- ▶ Nach 1 Treffer ist das Tor für den nächsten Angriff gesperrt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach 1 Treffer bleibt die Mannschaft in Ballbesitz.
- ▶ Nach jedem Durchgang können die Tore getauscht werden.
- ▶ Somit müssen sich die Spieler immer neu orientieren.