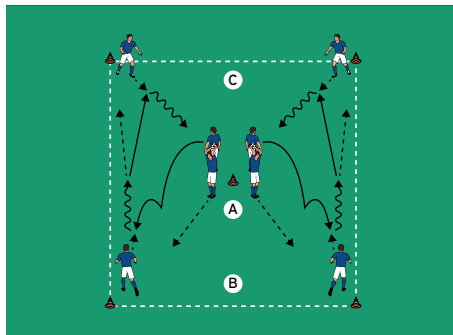
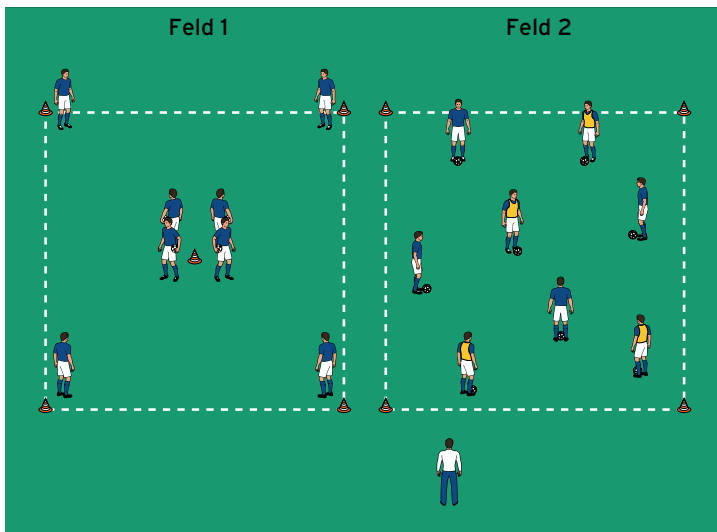
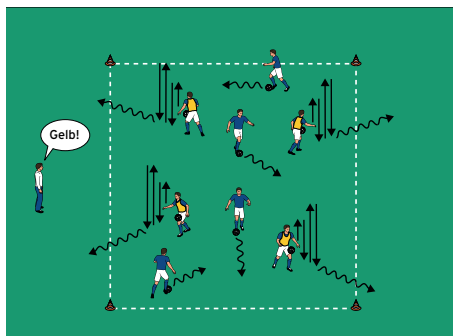


THEMA: HOHE ZUSPIELE SICHER KONTROLLIEREN



Feld 1



Feld 2

AUFWÄRMEN 1:

BALLKONTROLL-FELDER

ORGANISATION

- ▶ Feld 1: 2 Hütchendreiecke markieren.
- ▶ Feld 2: 1 Bewegungsraum errichten.
- ▶ 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ A wirft per Einwurf als Aufsetzer zu B.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt auf C weiter.
- ▶ C dribbelt zur Startposition zurück.
- ▶ Auch die anderen beiden Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

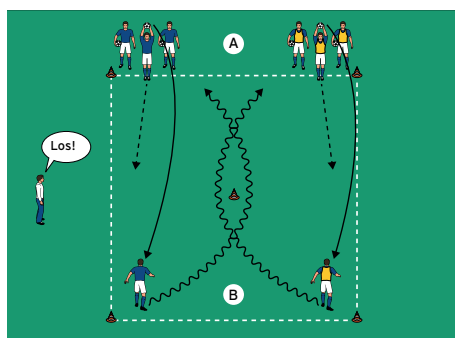
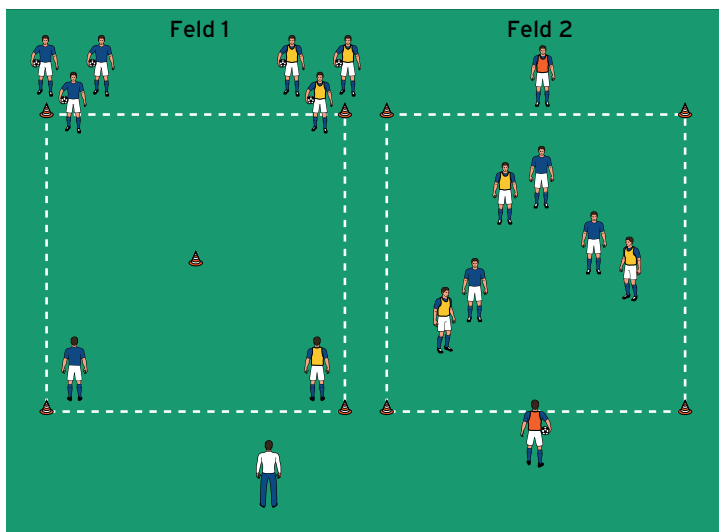
ABLAUF FELD 2

- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler der aufgerufenen Gruppe 2-mal jonglieren und den Ball anschließend in die Luft spielen.
- ▶ Anschließend kontrollieren sie den herunterfallenden Ball und dribbeln aus dem Feld.

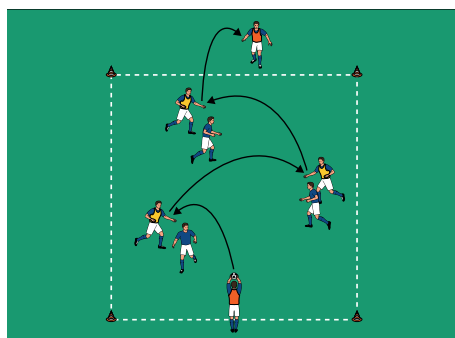
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 die Höhe der Zuwürfe variieren.
- ▶ Die Spieler können den Ball mit verschiedenen Körperteilen kontrollieren (z.B. dem Oberschenkel, der Brust, dem Kopf usw.).
- ▶ Dabei sollen die Spieler versuchen, möglichst direkt mit dem ersten Kontakt in die vorgegebene Richtung mitzunehmen.

THEMA: HOHE ZUSPIELE SICHER KONTROLLIEREN



Feld 1



Feld 2

AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-DUELL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten.

ABLAUF FELD 1

- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Auf ein Trainerkommando wirft A zu B.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und umdribbelt das mittlere Hütchen.
- ▶ Anschließend dribbelt er über die hintere Hütchenlinie.
- ▶ Der Spieler, der das Feld zuerst über die hintere Hütchenlinie verlässt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

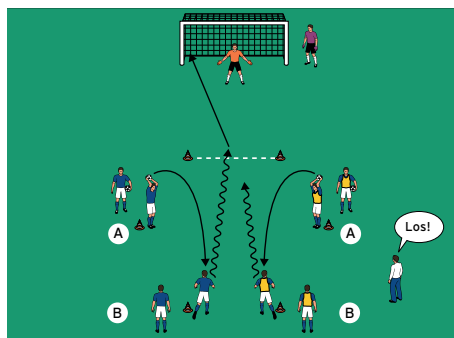
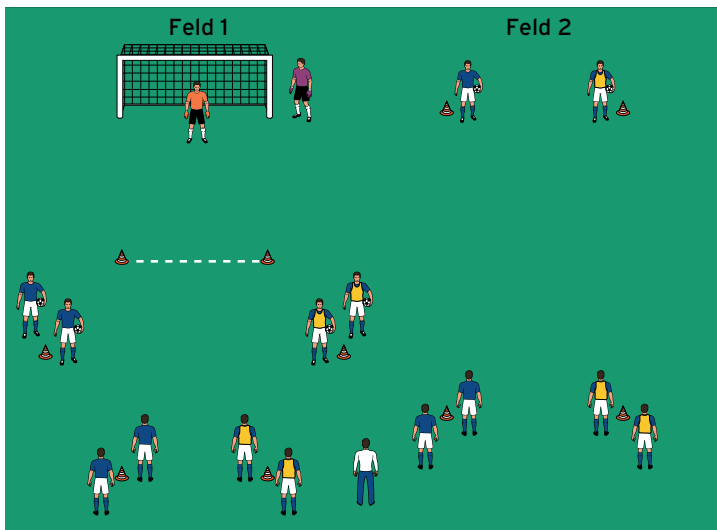
ABLAUF FELD 2

- ▶ 2 neutrale Anspieler benennen und außerhalb des Feldes gegenüber aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und im Feld postieren.
- ▶ Ziel der jeweiligen Angreifer ist es, von Anspieler zu Anspieler zu kombinieren (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- ▶ Dabei ist die Form des Zusammenspiels vorgegeben: 1 Anspieler wirft per Einwurf zu einem Spieler im Feld, der das Zuspiel in der Luft kontrolliert und den Ball fängt, ohne dass dieser zu Boden fällt.
- ▶ Anschließend wirft er zum nächsten Mitspieler usw.
- ▶ Fällt ein Ball zu Boden, wechselt sofort der Ballbesitz, und der nächste Durchgang startet vom jeweils anderen Anspieler.

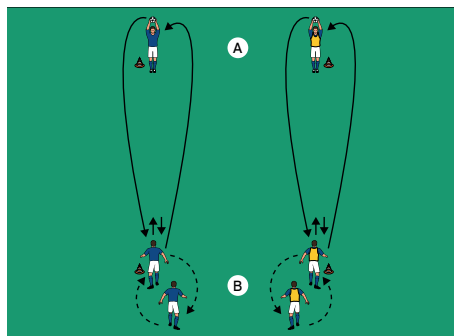
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 sollten die hohen Zuspiele bewusst per Einwurf erfolgen.
- ▶ Hierdurch wird eine spielnahe Flugbahn des Balles garantiert und die Präzision der Zuspiele erleichtert.
- ▶ Nach Umdribbeln des mittleren Hütchens darf der in Führung liegende Spieler den Laufweg seines Gegners kreuzen.
- ▶ Die Aktion kann gegebenenfalls auch als Staffel ablaufen.

THEMA: HOHE ZUSPIELE SICHER KONTROLLIEREN



Feld 1



Feld 2

HAUPTTEIL 1:

HOHE ZUSPIELE I

ORGANISATION

- ▶ Feld 1: 1 großes Tor, 1 Hütchenlinie und Positionshütchen errichten.
- ▶ Feld 2: Positionshütchen aufstellen.
- ▶ 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Auf ein Trainerkommando wirft A zu B, der das Zuspiel kontrolliert und anschließend schnellstmöglich über die Hütchenlinie dribbelt.
- ▶ Der Spieler, der die Hütchenlinie zuerst überdribbelt, darf ungestört auf das Tor abschließen.
- ▶ Jeder Treffer zählt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Im Anschluss an jede Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

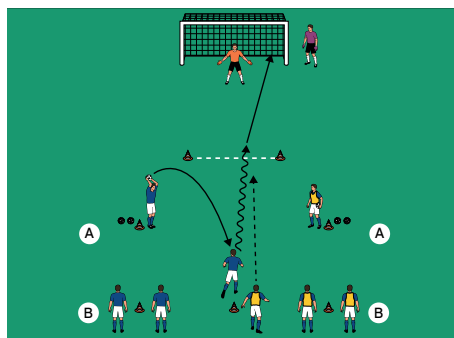
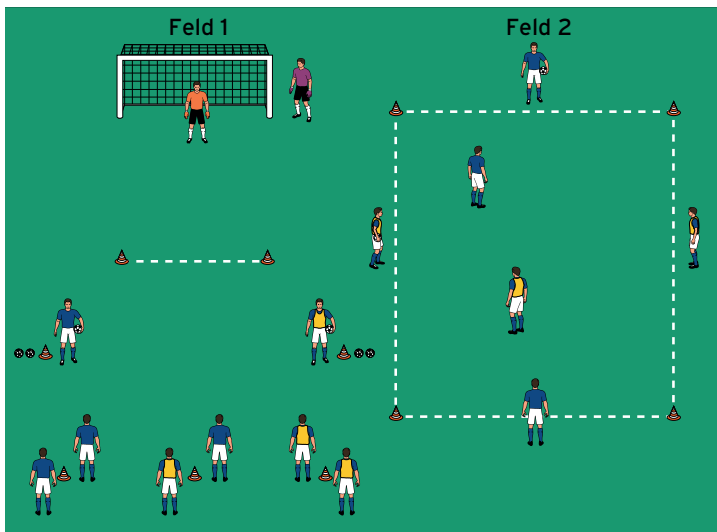
ABLAUF FELD 2

- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Jedes Team benennt 1 Anspieler, der sich am jeweils gegenüberliegenden Hütchen aufstellt.
- ▶ Beide Mannschaften üben gleichzeitig: Der Anspieler wirft per Einwurf auf den Oberschenkel seines gegenüberstehenden Mitspielers.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt mit dem zweiten Kontakt aus der Luft zurück zum Anspieler.
- ▶ Anschließend stellt er sich hinter dem nächsten Mitspieler wieder an.
- ▶ Welche Mannschaft schafft mehr Zuspiele, ohne dass der Ball zu Boden fällt?

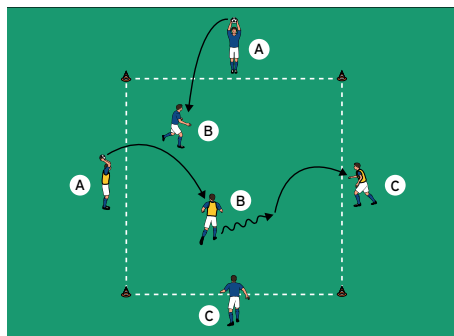
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Da in Feld 1 nur der Spieler, der zuerst die Hütchenlinie überdribbelt, zum Torabschluss kommen darf, ist die schnelle und präzise Kontrolle des hohen Zuspiels von großer Bedeutung.
- ▶ Auch bei hohen Zuspielen möglichst sofort mit dem ersten Kontakt in die Bewegungsrichtung mitnehmen.
- ▶ Gegebenenfalls kann der Trainer das Körperteil vorgeben, mit dem die Ballkontrolle erfolgen soll (z.B. Kopf, Brust, Oberschenkel).
- ▶ Gelingt es einem Spieler nicht, den Ball sauber zu kontrollieren, darf der jeweils andere Spieler sofort auf das Tor abschließen.

THEMA: HOHE ZUSPIELE SICHER KONTROLLIEREN



Feld 1



Feld 2

HAUPTTEIL 2:

HOHE ZUSPIELE II

ORGANISATION

- ▶ Feld 1: 1 großes Tor, 1 Hütchenlinie sowie Positionshütchen aufstellen.
- ▶ Feld 2: 1 Bewegungsraum markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Ein Team agiert als Angreifer-Mannschaft, das jeweils andere als Verteidiger-Mannschaft.
- ▶ Der Anspieler der Angreifer wirft per Einwurf zu seinem Mitspieler, der das Zuspiel kontrolliert und anschließend versucht, über die Hütchenlinie zu dribbeln.
- ▶ Sobald er den Ball berührt, darf der Verteidiger nachstarten und den Angreifer unter Druck setzen.
- ▶ Gelingt es dem Angreifer, die Hütchenlinie zu überdribbeln, so darf er ungestört abschließen.
- ▶ Nach jedem kompletten Durchgang wechselt das Angriffsrecht.

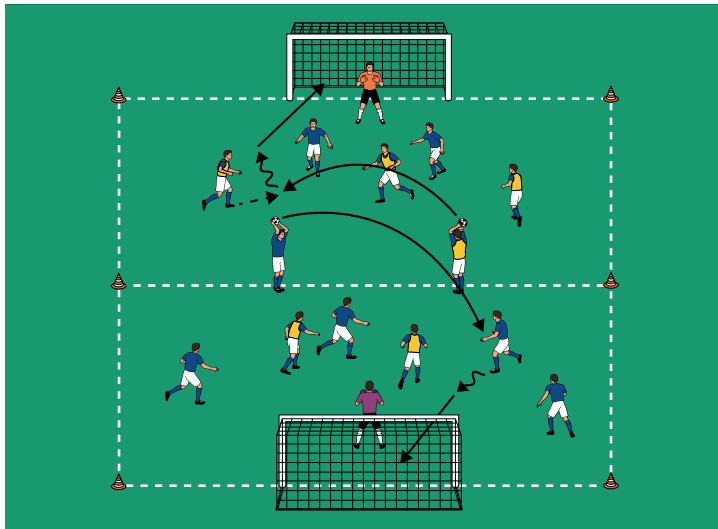
ABLAUF FELD 2

- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Jedes Team stellt 2 Anspieler, die sich außerhalb des Feldes jeweils gegenüber aufstellen.
- ▶ Je 1 Anspieler wirft per Einwurf zu seinem Mitspieler im Feld.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt anschließend in die Arme des anderen Anspielers.
- ▶ Dabei darf der Ball jeweils höchstens 1-mal den Boden berühren.
- ▶ Welches Team schafft in 1 Minute die meisten Seitenwechsel?
- ▶ Nach jedem Durchgang die Spieler im Feld wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 2 wird eine leicht zu organisierende Übungsform für eine Kleingruppe vorgestellt.
- ▶ Auch wenn nur ein Trainer zur Verfügung steht, sollte man sich nicht davor scheuen, Gruppen zu bilden und differenziert zu trainieren. Dabei jedoch stets darauf achten, konkrete Abläufe vorzugeben.
- ▶ Die Motivation der Spieler ist vor allem in Mannschaftswettbewerben hoch, und die Spieler kontrollieren gegenseitig den korrekten Ablauf der Aufgabe.

THEMA: HOHE ZUSPIELE SICHER KONTROLLIEREN



SCHLUSSTEIL:

TORABSCHLUSS-WETTSPIEL

ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzend 2 Felder mit je 1 großen Tor mit Torhüter gegenüber errichten.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Pro Team 4 Angreifer, 2 Verteidiger und 1 Anspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ In beiden Feldern postieren sich je 4 Angreifer und 2 Verteidiger.
- ▶ Die beiden Anspieler stellen sich zwischen den beiden Feldern auf.
- ▶ Auf ein Trainerkommando wirft der Anspieler per Einwurf zu einem seiner Mitspieler ins Feld.
- ▶ Die Angreifer versuchen, im 4 gegen 2 auf das Tor abzuschließen.
- ▶ Die Mannschaft, die zuerst 1 Treffer erzielt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

VARIATIONEN

- ▶ Alle Treffer zählen für die Mannschaftswertung.
- ▶ Den Wettkampf variieren: Welche Mannschaft erzielt in 2 Minuten die meisten Treffer?
- ▶ Pro Angriff dürfen höchstens 4 Pässe in den eigenen Reihen gespielt werden.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball und dribbeln aus dem Feld, so wird den Angreifern 1 Punkt abgezogen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Positionen und Aufgaben innerhalb der Mannschaften regelmäßig wechseln.
- ▶ Jede Aktion wird vom Anspieler gestartet! Dieser muss stets konzentriert sein, um sofort die nächste Aktion starten zu können, sobald der vorherige Ball das Feld verlassen hat.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten!