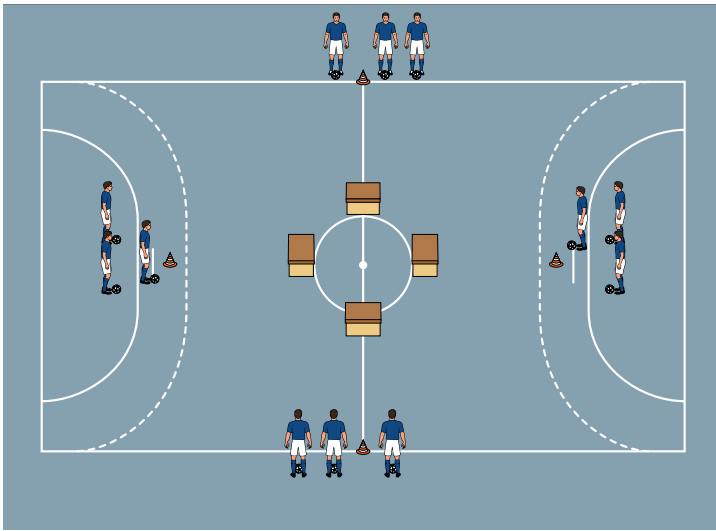


THEMA: MIT WÜRFELN DEN TORSCHUSS VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

KLEINKASTEN-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ In der Hallenmitte 4 Kleinkästen in Rautenform aufstellen.
- ▶ Vor jedem Kleinkasten 1 Starthütchen markieren.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln auf die Kleinkästen zu, spielen einen 'Doppelpass' mit dem Kleinkasten und dribbeln zum eigenen Starthütchen zurück.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vormann gegen den Kasten gepasst hat.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler nach dem 'Doppelpass' zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten Starthütchen und stellen sich dort wieder an.

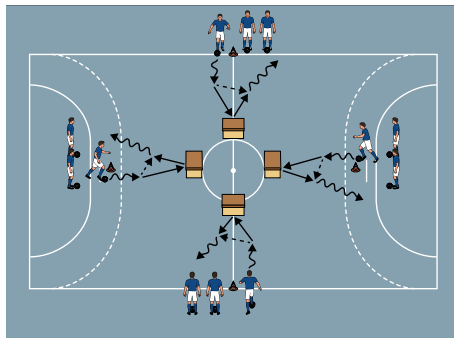
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler nach dem 'Doppelpass' jeweils zum gegenüberliegenden Starthütchen und stellen sich dort wieder an.

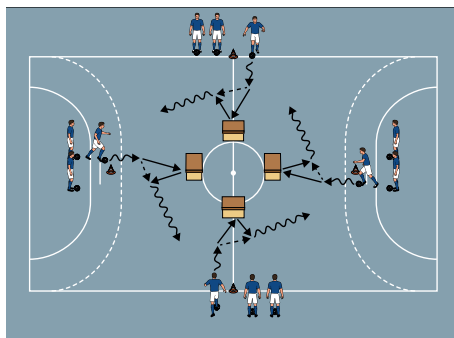
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Übungen lassen sich auch mit nur 2 Kleinkästen durchführen. In diesem Fall können die Kästen auch an den Seiten angespielt werden.
- ▶ Die Passtechniken variieren: Mit der rechten/linken Innenseite oder dem rechten/linken Vollspann gegen den Kasten passen.
- ▶ Bei Übung 3 den Blick vom Ball lösen und so Zusammenstöße mit den Mitspielern vermeiden.

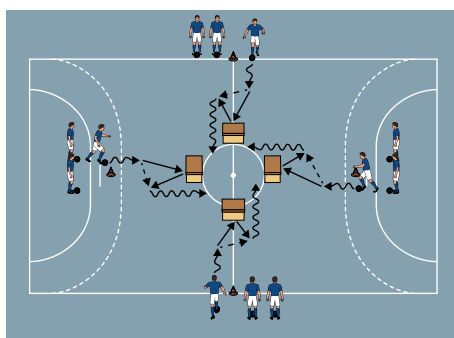
Übung 1



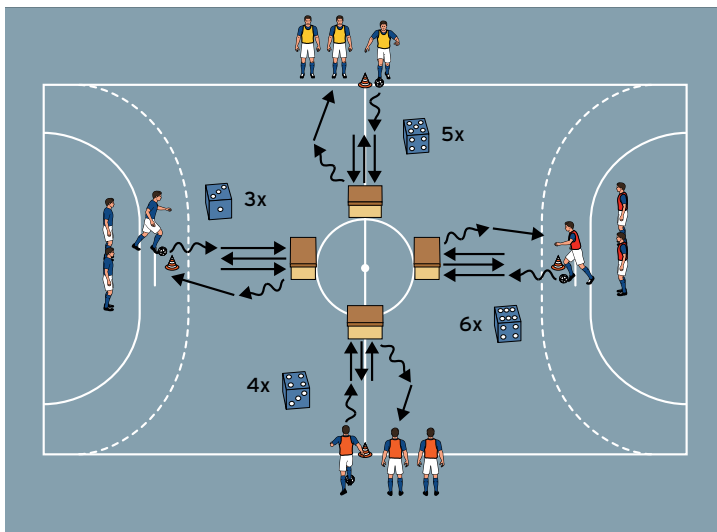
Übung 2



Übung 3



THEMA: MIT WÜRFELN DEN TORSCHUSS VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

WÜRFEL-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 4 Mannschaften einteilen.
- ▶ Jedes Team postiert sich mit 1 Ball und 1 Würfel an einem Starthütchen.

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler an jedem Starthütchen würfeln, dribbeln ins Feld und passen so oft gegen den Kleinkasten, wie der Würfel Augen gezeigt hat.
- ▶ Anschließend passen sie zum jeweils nächsten Spieler am eigenen Starthütchen, der ebenfalls würfelt usw.
- ▶ Welche Mannschaft beendet zuerst 3 komplette Durchgänge?

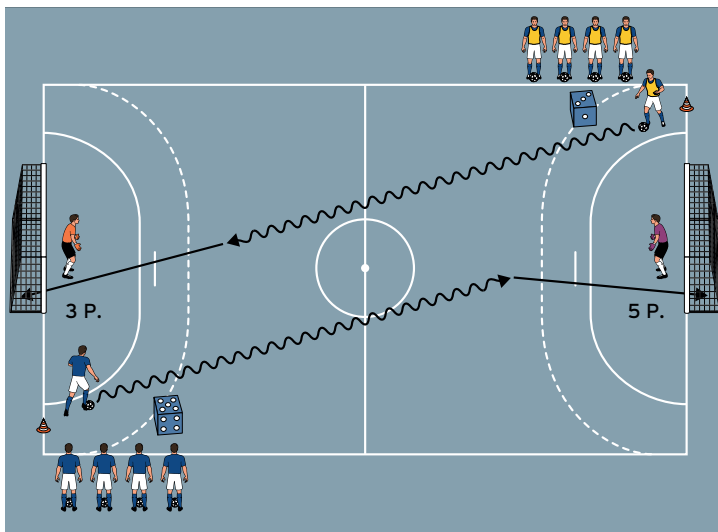
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links gegen den Kasten passen.
- ▶ Mit 2 Kontakten gegen den Kasten passen.
- ▶ Im Direktspiel gegen den Kasten passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler rufen die gewürfelte Zahl laut auf und zählen ihre Pässe jeweils laut mit.
- ▶ Gegebenenfalls eine Passlinie markieren, ab der die Spieler spätestens passen müssen.
- ▶ Um den Ablauf zu beschleunigen, den jeweils nachfolgenden Spieler für den Vordermann würfeln lassen.
- ▶ Als Trainer auf eine korrekte Passtechnik achten und diese gegebenenfalls korrigieren.

THEMA: MIT WÜRFELN DEN TORSCHUSS VERBESSERN



HAUPTTEIL 1:

WÜRFEL-TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ An 2 gegenüberliegenden Hallenwänden je 1 Tor errichten.
- ▶ Neben jedem Tor 1 Starthütchen markieren und 1 Würfel bereitlegen.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter.
- ▶ Die Mannschaften mit Bällen an den Starthütchen aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler würfeln, dribbeln ins Feld und schießen auf das gegnerische Tor.
- ▶ Jeder Treffer ergibt so viele Punkte, wie der Würfel zuvor Augen gezeigt hat.
- ▶ Sobald der Vordermann geschossen hat, würfelt der jeweils nächste Spieler usw.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt zuerst 30 Punkte?

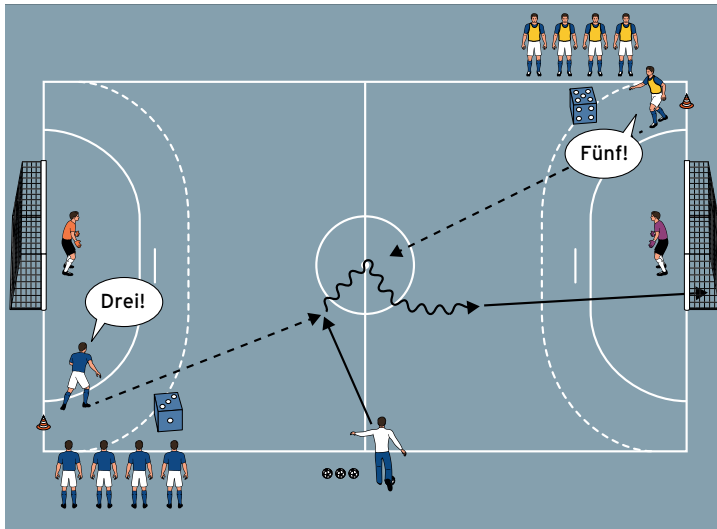
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links schießen.
- ▶ Den Ball mit dem ersten Kontakt vorlegen und sofort mit dem zweiten Kontakt abschließen.
- ▶ Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss abschließen.
- ▶ Den Ball aus der Hand hoch werfen und nach dem ersten Bodenkontakt volley abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die gewürfelte Zahl laut aufrufen und erst dann ins Dribbling starten.
- ▶ Gegebenenfalls vor jedem Tor eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Nach jedem Torschuss an den Seiten des Feldes zurücklaufen, sodass die nächsten Spieler ungestört schießen können.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: MIT WÜRFELN DEN TORSCHUSS VERBESSERN



HAUPTTEIL 2:

WÜRFEL-ZWEIKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Die gesamte Halle als Spielfeld markieren.
- ▶ Auf jeder Grundlinie 1 Tor aufstellen.
- ▶ Neben jedem Tor 1 Starthütchen markieren und 1 Würfel bereitlegen.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter.
- ▶ Die Mannschaften an den Starthütchen aufstellen.
- ▶ Der Trainer postiert sich mit Bällen seitlich auf Höhe der Mittellinie.

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler jeder Mannschaft würfeln, rufen die gewürfelte Zahl laut auf und laufen dann ins Feld.
- ▶ Der Trainer passt dem Spieler mit der niedrigeren Zahl zum 1 gegen 1 auf die beiden Tore mit Torhütern zu.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Jeder Treffer ergibt so viele Punkte, wie der Würfel zuvor Augen gezeigt hat.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt zuerst 30 Punkte?

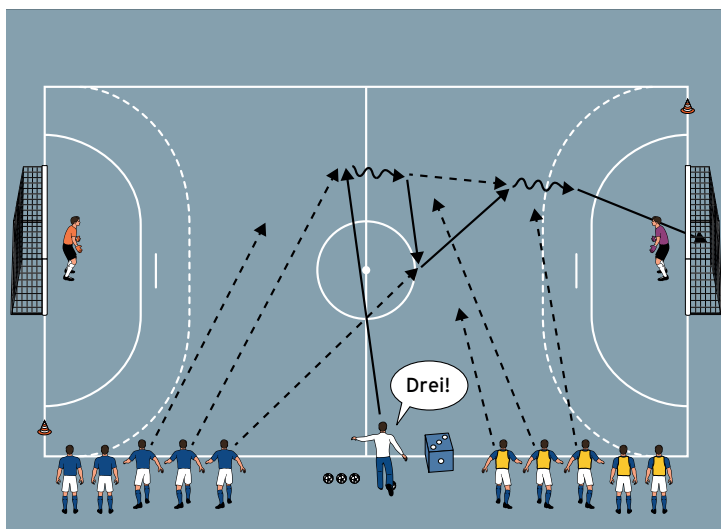
VARIATIONEN

- ▶ Den Würfel-Zweikampf im 2 gegen 2 oder 3 gegen 3 spielen.
- ▶ Als Trainer den Ball hoch einwerfen/-spielen.
- ▶ Als Trainer die Position mehrfach wechseln und den Ball immer unterschiedlich einspielen/-werfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Würfeln beide Spieler die gleiche Zahl, spielt der Trainer neutral ein.
- ▶ Nach jedem Zweikampf das Spielfeld sofort verlassen, sodass sofort die nächsten Spieler starten können.
- ▶ Falls möglich die Hallenwand als Bande in das Spielfeld einbeziehen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: MIT WÜRFELN DEN TORSCHUSS VERBESSERN



SCHLUSSTEIL:

WÜRFEL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Das Feld und die Mannschaften beibehalten.
- ▶ Jetzt stellen sich die Mannschaften neben dem Trainer an der Mittellinie auf.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer würfelt, ruft die Zahl laut auf und spielt einen Ball ins Spielfeld ein.
- ▶ Die aufgerufene Anzahl an Spielern beider Teams läuft ins Feld.
- ▶ 1 gegen 1 bis 6 gegen 6 auf die beiden Tore.
- ▶ Spielzeit: jeweils 30 Sekunden pro Spieler pro Team (z. B. 1 gegen 1 = 30 Sekunden oder 6 gegen 6 = 3 Minuten).
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der gewürfelten Augen ergibt auch die Anzahl der Punkte, die jeder Treffer zählt.
- ▶ Jede Mannschaft hat 1 Würfel und würfelt die eigene Anzahl an Spielern.
- ▶ Jede Mannschaft hat 1 Würfel und würfelt die gegnerische Anzahl an Spielern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Falls möglich die Hallenwand als Bande in das Spielfeld einbeziehen.
- ▶ Als Trainer den Ball neutral so einspielen, dass die Spieler beim Laufen ins Feld nicht zusammenstoßen.
- ▶ Die Spieler jeder Mannschaften stehen in einer Reihe neben dem Trainer. Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler wieder hinten an, sodass jeder Spieler ungefähr die gleiche Spielzeit hat.
- ▶ Der Trainer notiert nach jedem Durchgang den Spielstand und sagt diesen laut an.