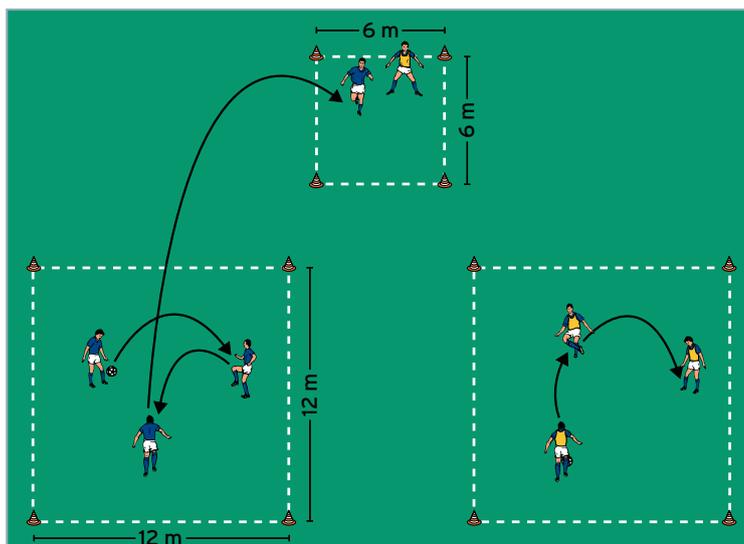


# AUFWÄRMEN 1: Gruppen-Jonglieren

von Horst Hrubesch (28.07.2015)



## Organisation

- Zwei 12 x 12 Meter große Felder nebeneinander und 8 Meter dahinter ein 6 x 6 Meter großes Zielfeld markieren
- Zwei Mannschaften zu je 4 Spielern bilden und jeweils 3 Spieler in einem Feld und 1 Spieler hinter dem Zielfeld aufstellen
- 1 Spieler pro Feld hat 1 Ball

## Ablauf

- Die Spieler haben die Aufgabe, den Ball zu jedem Spieler im Feld zu spielen, ohne dass er den Boden berührt.
- Dabei können sie beliebig oft jonglieren.
- Sobald jeder Spieler in Ballbesitz war, versucht der letzte, ihn per Volleyschuss in das Zielfeld zu spielen.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt.

## Variationen

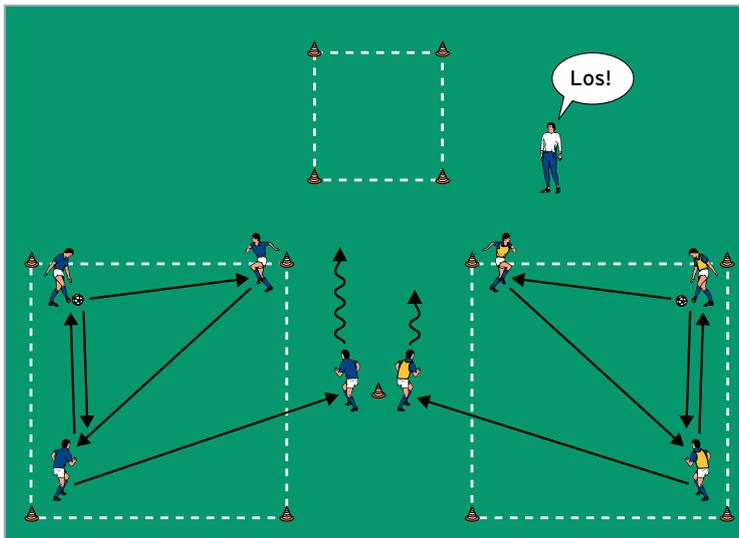
- Wettkampf: Die Mannschaft, die zuerst ins Zielfeld spielt, erhält 1 Punkt.
- Die Anzahl der erforderlichen Pässe variieren.
- Jeder Spieler hat maximal 3 Kontakte.
- Nur unter Kopfhöhe jonglieren.
- Nur über Kniehöhe jonglieren.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler hinter dem Zielfeld sammeln den Ball ein und passen ihn zurück.
- Sie werden nach 3 bis 4 Aktionen ausgetauscht.
- Der Ball soll den Boden während der gesamten Aktion nicht berühren.
- Fällt der Ball zu Boden, startet die Mannschaft wieder von vorne.

## AUFWÄRMEN 2: Pass-Flipper

von Horst Hrubesch (28.07.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 1 Zielhütchen zwischen den Feldern markieren
- Drei Spieler auf die Ecken der Felder verteilen
- Jede Mannschaft stellt 1 Spieler am Zielhütchen

### Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die Spieler müssen nun schnellstmöglich 4 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- Der Empfänger des vierten Passes spielt zum Mitspieler am Zielhütchen.
- Dieser nimmt in die Bewegung mit und dribbelt ins Zielfeld.
- Der Spieler, der zuerst das Feld erreicht, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.

### Variationen

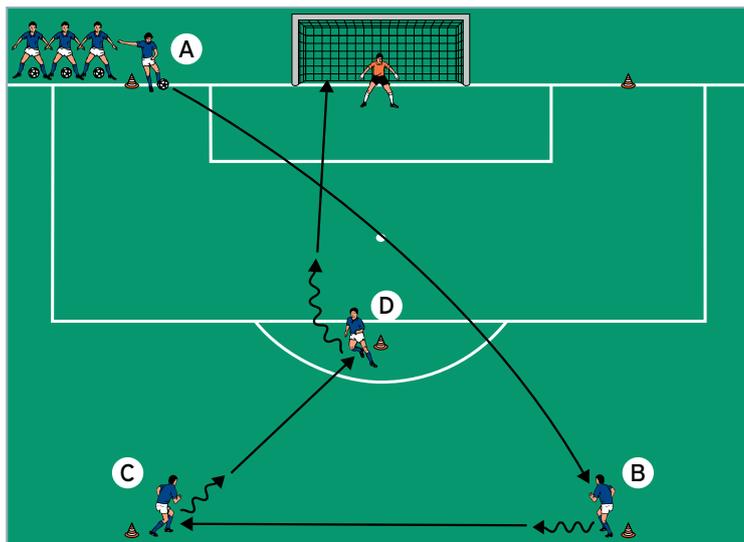
- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Nur Direktspiel erlauben.
- Die Anzahl der erforderlichen Pässe variieren.

### Tipps und Korrekturen

- Die Spieler bleiben während des Passspiels an den Ecken des Feldes.
- Der Ball sollte wie beim Flipper schnell in der Gruppe kombiniert werden.
- Nach jeder Aktion besetzt ein neuer Spieler die Position am Zielhütchen.
- Auf ein möglichst flaches, druckvolles Passspiel achten.

# HAUPTTEIL 1: Schnelle Ballverarbeitung I

von Horst Hrubesch (28.07.2015)



## Organisation

- Vor einem Tor mit Torhüter Positionshütchen markieren
- Die Spieler besetzen die Positionen A bis D, ein Hütchen auf der Grundlinie bleibt frei
- Die Spieler A haben je 1 Ball

## Ablauf

- A spielt einen Flugball zu B.
- B kontrolliert das Zuspiel und leitet flach zu C weiter.
- C dribbelt ins Feld und passt zu D.
- D verarbeitet das Zuspiel und kommt schnellstmöglich zum Torabschluss.
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler jeweils 1 Position weiter.
- Nach 5 Minuten von der anderen Seite anspielen.

## Variationen

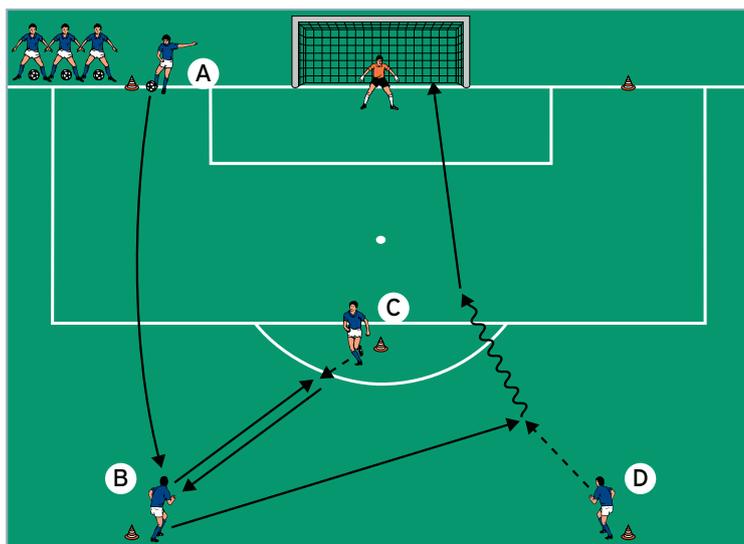
- B spielt direkt zu C.
- A passt flach zu B.
- C leitet direkt zu D weiter.

## Tipps und Korrekturen

- B muss versuchen, den Ball schnell auf den Boden zu bringen, um ihn flüssig weiterzuspielen.
- Im Spiel entscheiden oft Bruchteile in der Ballkontrolle darüber, ob eine Anspielstation bedient werden kann oder nicht. Entsprechend sollten die Abläufe im Training intensiv geschult werden.
- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Die Zuspiele zunächst sicher kontrollieren und dann weiterleiten.

## HAUPTTEIL 2: Schnelle Ballverarbeitung II

von Horst Hrubesch (28.07.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Positionshütchen gemäß Abbildung markieren
- Die Spieler auf die Positionen verteilen

### Ablauf

- A spielt halbhoch zu B.
- B kontrolliert das Zuspiel und leitet zu C weiter.
- C lässt klatschen und B legt direkt in den Lauf von D ab.
- D nimmt in die Bewegung mit und kommt nach einem kurzen Dribbling zum Torabschluss.
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler 1 Position weiter.
- Nach 6 Minuten von der anderen Seite aufspielen.

### Variationen

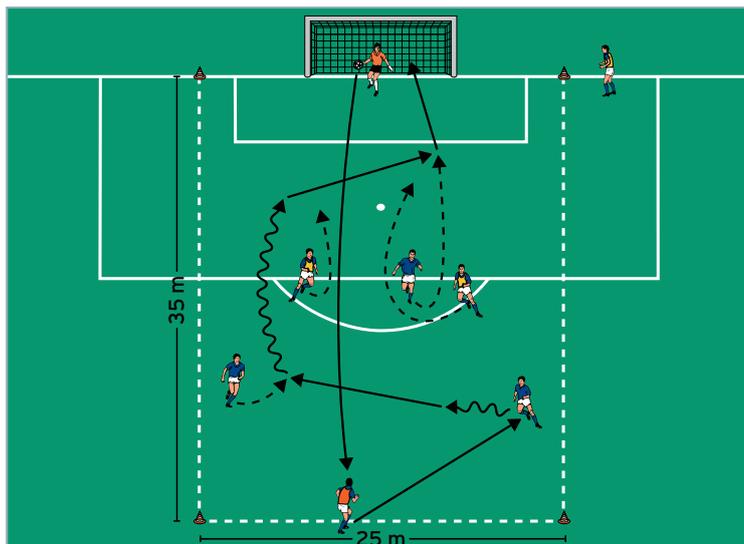
- A spielt einen scharfen Flachpass zu B.
- D passt in den Lauf von C, der abschließt.
- Nur Direktpassspiel erlauben.
- Alle Spieler haben 2 Pflichtkontakte.
- Wettbewerb: Welcher Spieler erzielt in 7 Minuten die meisten Treffer?

### Tipps und Korrekturen

- Der Pass von A zu B ist bewusst nicht optimal gespielt.
- Die Spieler sollen lernen, auch nicht optimal gespielte Bälle zu verarbeiten.
- Die Aktion von beiden Seiten aufspielen, um die Beidfüßigkeit zu trainieren.
- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Den Ball zunächst kontrollieren, bevor er weitergespielt wird.

# SCHLUSSTEIL: Abwurf-Eröffnung

von Horst Hrubesch (28.07.2015)



## Organisation

- Ein 35 x 25 Meter großes Spielfeld mit 1 großen Tor mit Torhüter errichten
- 3 Angreifer, 3 Verteidiger und 1 neutralen Spieler bestimmen
- Die Spieler stellen sich im Feld auf, 1 Verteidiger pausiert neben den Tor

## Ablauf

- Die Angreifer spielen im 3 gegen 2 auf das Tor.
- Jede Aktion wird vom Torhüter mit einem Abwurf zum neutralen Spieler gestartet.
- Der Passempfänger leitet das Zuspiel zur Angriffsmannschaft weiter.
- Diese versucht nun im 3 gegen 2 zum Torabschluss zu kommen.
- Erobert die gegnerische Mannschaft den Ball, kontert sie durch einen Pass zum neutralen Spieler.
- Aufgabenwechsel nach 6 Minuten.

## Variationen

- Wettbewerb: Jedes Tor und jedes Zuspiel zum Neutralen ergeben 1 Punkt. Welches Team hat nach 6 Minuten die meisten Punkte?
- Das Überzahlteam darf nur direkt spielen.
- Der neutrale Spieler darf sich in den Angriff einschalten.

## Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger dürfen sich nicht direkt vor den Anspieler stellen.
- Den freien Verteidiger fliegend wechseln.
- Den Anspieler nach jedem Durchgang austauschen.