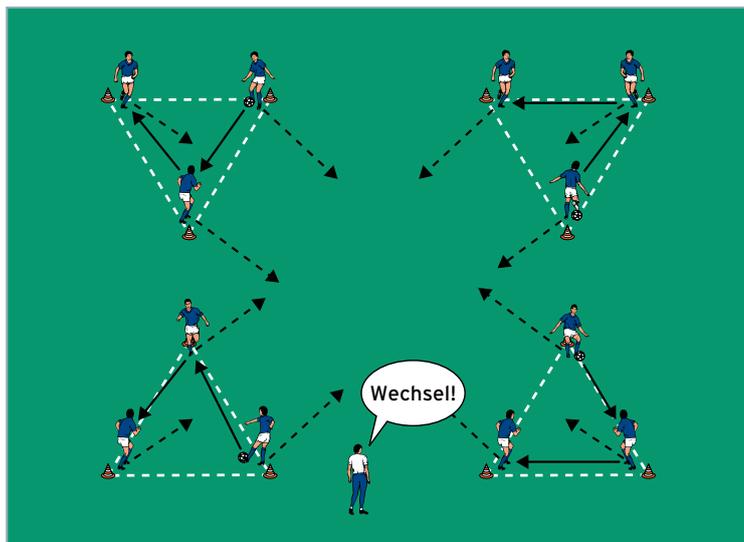


AUFWÄRMEN 1: Dreieck-Passspiel

von Jörg Daniel (22.09.2015)



Organisation

- Vier 10-Meter-Hütchen-Dreiecke im Quadrat nebeneinander markieren
- Die Spieler an die Hütchen der Dreiecke verteilen
- Jeweils 1 Spieler in jedem Dreieck hat einen Ball

Ablauf

- Die Spieler passen sich in jedem Dreieck frei zu.
- Auf ein Trainerkommando "Wechsel" wechseln die Spieler diagonal in das andere Dreieck.

Variationen

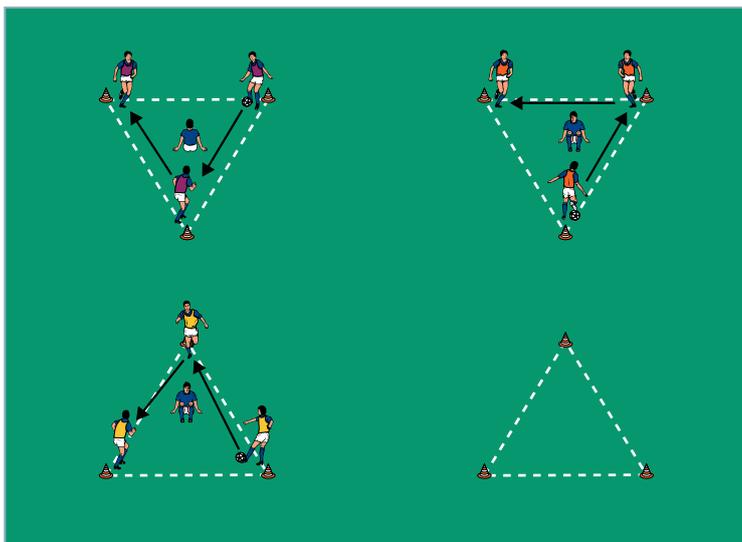
- Nur mit rechts/links passen.
- Nur mit 3, 2 Kontakten oder direkt passen.
- Die Dreiecke im/gegen den Uhrzeigersinn wechseln.
- Mit/ohne Ball in das andere Dreieck wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Die Orientierung erleichtern und die Dreiecke mit verschiedenfarbigen Hütchen markieren.
- Bei ungerader Spielerzahl in einem oder mehreren Dreiecken ein Hütchen doppelt besetzen und dem gespielten Ball nachlaufen.
- Nach dem Wechsel im anderen Dreieck direkt weiterspielen.
- Möglichst schnell in das andere Dreieck wechseln, dabei aber orientieren und Zusammenstöße vermeiden.

AUFWÄRMEN 2: 'Krebs' im Dreieck

von Jörg Daniel (22.09.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die Spieler in jedem Dreieck bilden ein Team
- Die Spieler aus einem Dreieck werden zu 'Krebsen' und setzen sich einzeln in ein Dreieck

Ablauf

- Die Spieler im Dreieck passen sich frei zu.
- Die 'Krebse' versuchen gespielte Bälle mit Armen und Beinen aufzuhalten.
- Aufgabenwechsel nach jeweils 1 Minute.
- Welche 'Krebse' gewinnen die meisten Bälle?

Variationen

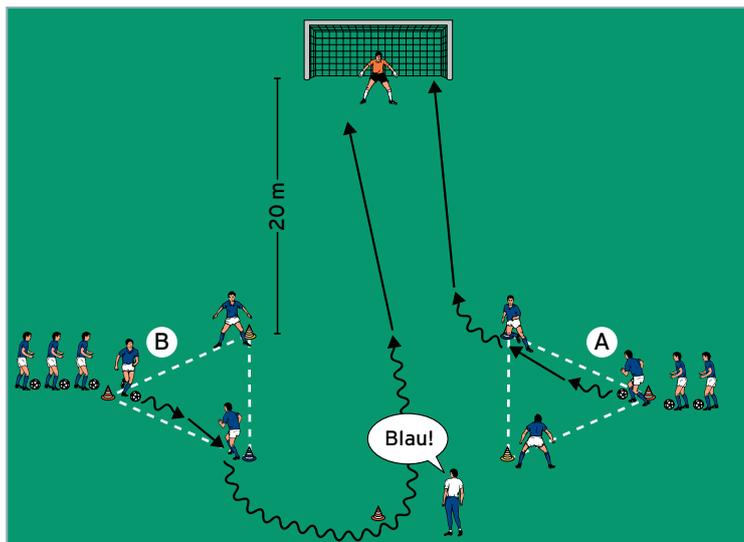
- Die 'Krebse' dürfen nur die Arme oder Beine benutzen.
- Die 'Krebse' agieren im Laufen als Torhüter.
- Die 'Krebse' agieren im Laufen als Verteidiger.

Tipps und Korrekturen

- Gelingen den Spielern zu wenig Zuspiele, die Dreiecke vergrößern und so die Aufgabe für die 'Krebse' erschweren.
- Die Spieler können sich im Dreieck frei bewegen und müssen nicht an den Hütchen stehen.
- Eine erlaubte Anzahl an Ballkontakten für die Spieler vorgeben.
- Jeder 'Krebs' zählt seine abgefangenen Bälle, die dann zu einem Teamergebnis addiert werden.

HAUPTTEIL 1: Farben-Pass und Torschuss

von Jörg Daniel (22.09.2015)



Organisation

- 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter mit jeweils 3 verschiedenfarbigen Hütchen 2 Dreiecke mit einer Seitenlänge von jeweils 10 Metern markieren
- Mittig hinter beiden Dreiecken 1 Wendehütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an der äußeren Dreiecksspitze und ohne Ball einzeln an den anderen Hütchen postieren

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Farbe aufruft.
- A und B legen sich kurz vor und passen zum Spieler am aufgerufenen Hütchen.
- Der Spieler, der näher zum Tor steht, nimmt den Pass zum Torschuss an und mit.
- Der Spieler im anderen Hütchendreieck, der weiter entfernt vom Tor steht, nimmt um das Wendehütchen an und mit und schießt zeitverzögert.

Variationen

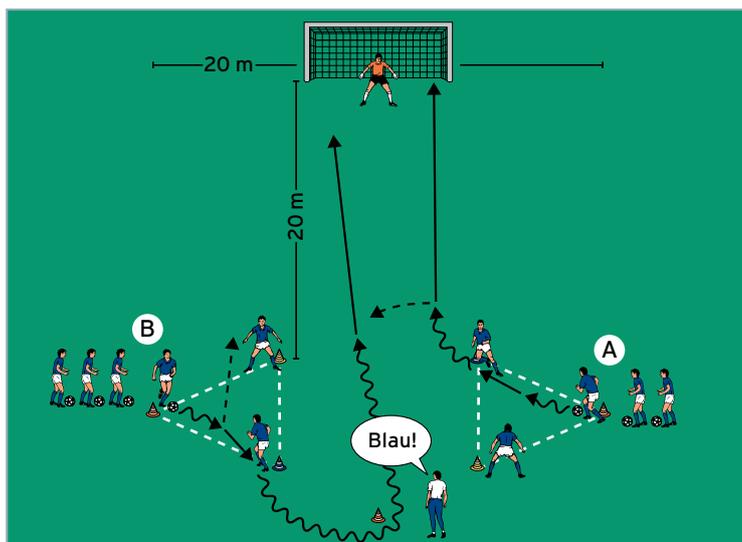
- Zunächst zum Spieler am nicht aufgerufenen Hütchen zuspieren, der den Ball zurückprallen lässt und dann zum Spieler am aufgerufenen Hütchen passen.
- Per Volleyschuss aus der Hand mit der Innenseite zuspieren.
- Per Volleyschuss aus der Hand mit dem Spann zuspieren.

Tipps und Korrekturen

- Jeder Spieler läuft seinem Pass zum nächsten Hütchen nach. Nach jedem Torschuss stellen sich die Spieler mit Ball an der Dreiecksspitze an.
- Bei sicherem und zielgenauem Passspiel die Dreiecke vergrößern.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Farben-Pass und Überzahlspiel

von Jörg Daniel (22.09.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Farbe aufruft.
- A und B legen sich kurz vor und passen zum Spieler am aufgerufenen Hütchen.
- Der Spieler, der näher zum Tor steht, nimmt den Pass zum Torschuss an und mit und wird zum Verteidiger.
- Der Spieler im anderen Hütchendreieck, der weiter entfernt vom Tor steht, nimmt um das Wendehütchen an und mit und versucht gemeinsam mit dem Zuspeler gegen den Verteidiger einen Treffer zu erzielen.

Variationen

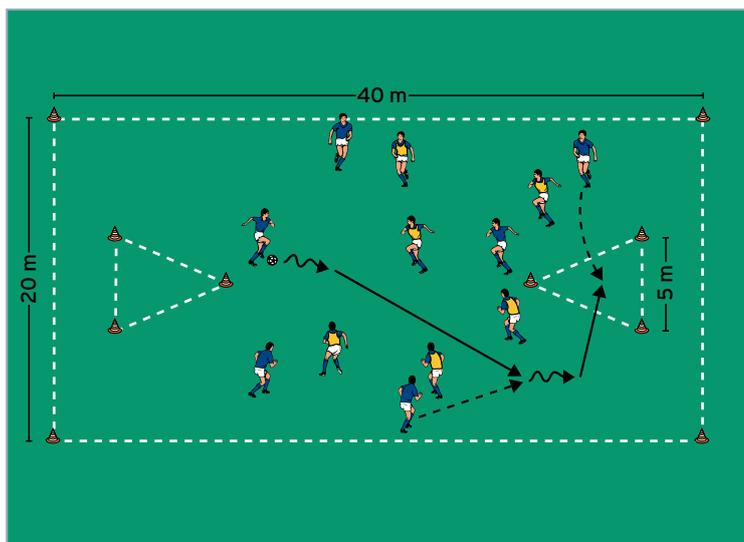
- Zunächst zum Spieler am nicht aufgerufenen Hütchen zuspelen, der zurückprallen lässt und dann zum Spieler am aufgerufenen Hütchen passen.
- Per Volleyschuss aus der Hand mit der Innenseite zuspelen.
- Per Volleyschuss aus der Hand mit dem Spann zuspelen.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang wechseln die Spieler die Hütchen und stellen sich als vorheriger Zuspeler ohne Ball an den äußeren Hütchen oder als neuer Zuspeler mit Ball am mittleren Hütchen an.
- Erobert der Verteidiger den Ball, greift er ebenfalls auf das Tor an.
- Als Trainer jeden Spieler ungefähr gleich oft als Angreifer und Verteidiger aufrufen.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Dreieck-Tore

von Jörg Daniel (22.09.2015)



Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Vor jeder Grundlinie mit 3 Hütchen ein 5-Meter-Dreieck-Tor markieren
- 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen

Ablauf

- 6 gegen 6 auf die Dreieck-Tore.
- Das ballbesitzende Team greift auf beide Dreieck-Tore an und versucht einen Mitspieler im Tor anzuspielen (= 1 Punkt).
- Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

- Gültige Treffer durch Überspielen der Seitenlinie der Dreieck-Tore erzielen.
- Jedes Team greift nur auf ein Dreieck-Tor an und verteidigt das andere Dreieck-Tor.
- Mittig im Feld ein weiteres Dreieck-Tor markieren.

Tipps und Korrekturen

- Gewinnen die Mannschaften zu wenige Punkte, die Dreieck-Tore vergrößern.
- Das Angreifen auf zwei Dreieck-Tore gegenüber fordert zu schnellen Spielverlagerungen heraus.
- Gelingt ein Zuspiel zu einem Mitspieler im Dreieck-Tor, bleibt das jeweilige Team in Ballbesitz und setzt das Spiel direkt fort.
- Als Trainer die erzielten Punkte laut mitzählen.