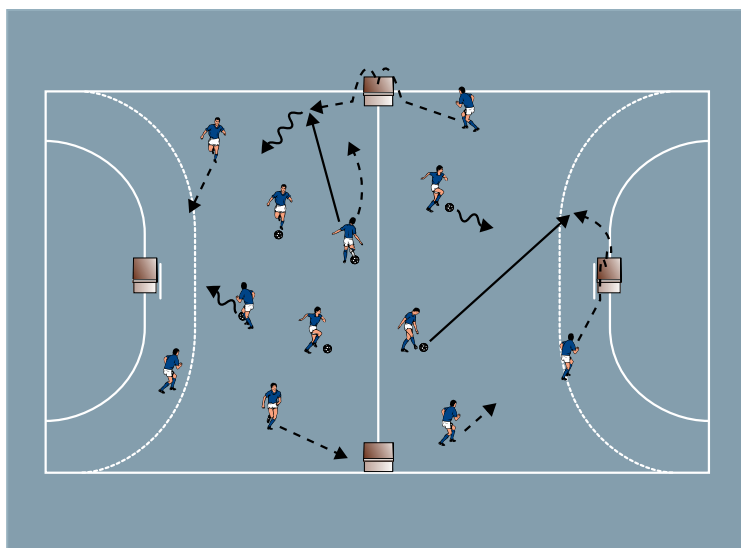


AUFWÄRMEN 1: Torschuss-Vorbereitung I

von Jörg Daniel (12.01.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Auf jeder Seitenlinie 1 Kleinkasten aufstellen
- 6 Spieler mit Bällen im Feld, die anderen ohne Ball außerhalb des Feldes verteilen

Ablauf

- Die Spieler im Feld dribbeln frei durcheinander.
- Die Spieler ohne Ball laufen um das Feld und klettern über die Kleinkästen.
- Nach einer Weile rufen die Ballbesitzer im Feld einen Spieler von außerhalb des Feldes auf, passen diesem zu und wechseln Position und Aufgabe.

Variationen

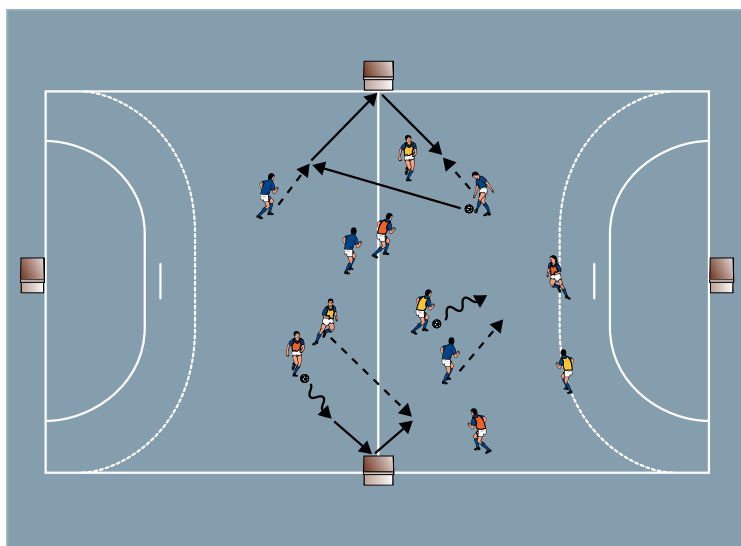
- Nur mit rechts/links passen.
- Den Ball in der Hand tragen und zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand mit dem Voll-/Innenspann zuspielen.
- Die Läufer dürfen die hohen Zuspiele mit der Hand fangen.

Tipps und Korrekturen

- Führen die Spieler im Feld den Ball zu lange, die Kontakte gegebenenfalls begrenzen.
- Als Trainer darauf achten, dass sich alle Spieler stets in einer lockeren Laufbewegung befinden.
- Das 'Klettern' über die Kleinkästen mit einfachen Geschicklichkeitsaufgaben verbinden (ein-/beidbeiniger Sprung auf den Kleinkasten, Sprung mit Drehung vom Kleinkasten herunter usw.).
- Nach dem Zuruf erst auf Blickkontakt mit dem Passempfänger zuspielen.
- Den Zuspielen stets aktiv entgegenstarten.

AUFWÄRMEN 2: Torschuss-Vorbereitung II

von Jörg Daniel (12.01.2016)



Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld markieren
- An jeder Hallenwand 1 Kleinkasten als Tor aufstellen
- 3 Mannschaften mit je 1 Ball einteilen

Ablauf

- Die Teams versuchen, bei den Kleinkästen Treffer zu erzielen.
- Gleichzeitig versuchen sie, Treffer der anderen Mannschaften zu verhindern und deren Bälle zu erobern.
- Jeder Spieler zählt seine eigenen Treffer.
- Welche Mannschaft erzielt in 3 Minuten die meisten Treffer?

Variationen

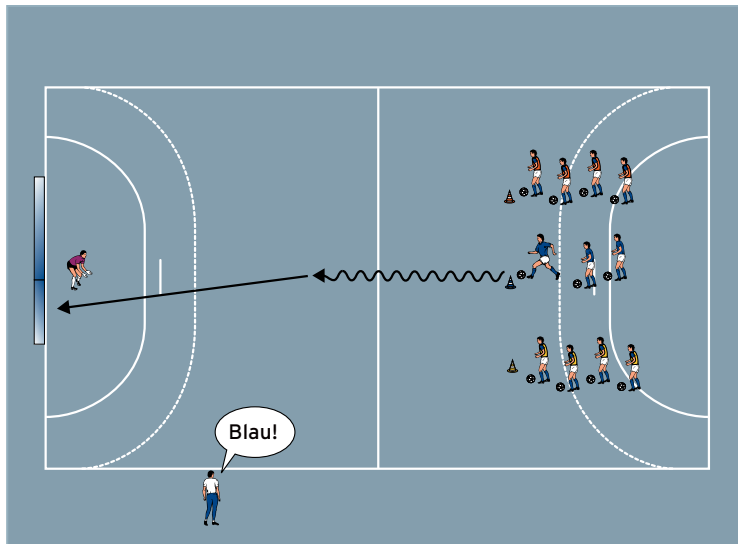
- Die Anzahl der Bälle erhöhen oder verringern.
- Die Anzahl der Tore erhöhen oder verringern.

Tipps und Korrekturen

- Mehrere Durchgänge absolvieren.
- Am gleichen Kleinkasten können keine 2 Treffer in direkter Folge erzielt werden.
- Treffer an den Kleinkästen sind von vorne und von den Seiten möglich.
- Jeweils gezielt mit der Innenseite oder dem Spann abschließen.

HAUPTTEIL 1: Farb-Zuruf und Torschuss

von Jörg Daniel (12.01.2016)



Organisation

- An einer Hallenwand 1 Weichbodenmatte als Tor markieren und mit 1 Torhüter besetzen
- Mittig in der anderen Hallenhälfte 3 verschiedenfarbige Starthütchen nebeneinander aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er ein farbiges Hütchen aufruft.
- Der erste Spieler vom aufgerufenen Hütchen dribbelt los und schießt auf das Tor.
- Sobald der Spieler geschossen hat, ruft der Trainer das nächste Hütchen auf usw.
- Nach jedem Torschuss stellen sich die Spieler am jeweils nächsten Starthütchen wieder an.
- Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

Variationen

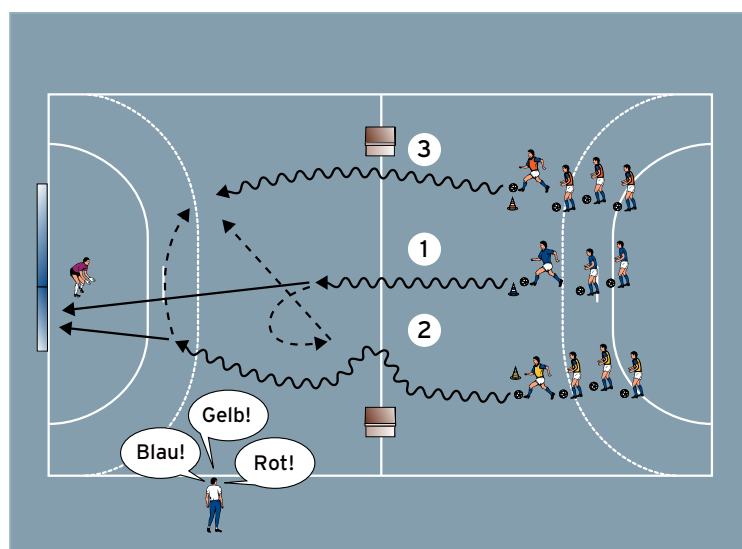
- Nur mit rechts/links schießen.
- Spätestens mit dem dritten Kontakt abschließen.
- Die Spieler werfen sich hoch vor und schießen aus der Luft.

Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls Linien auf dem Hallenboden als Schussgrenze nutzen, ab welcher die Spieler spätestens schießen müssen. Sind keine entsprechenden Linien vorhanden, eine Schusslinie markieren.
- Nach jedem Torschuss den Raum vor dem Tor sofort frei machen, so dass der nächste Spieler starten kann.

HAUPTTEIL 2: Farb-Zuruf und Spiel

von Jörg Daniel (12.01.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich auf der Mittellinie 2 Kleinkästen als Kontertore errichten

Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt ruft der Trainer alle 3 Hütchen nacheinander auf.
- Der erste Spieler vom zuerst aufgerufenen Hütchen dribbelt los, schließt auf das Tor ab und wird Verteidiger.
- Der erste Spieler vom zweiten Hütchen dribbelt zum 1 gegen 1 ins Feld.
- Sobald der Ball im 1 gegen 1 verspielt wurde, wird auch der zweite Spieler Verteidiger, und der dritte Spieler startet zum 1 gegen 2 ins Feld.
- Gelingt es dem/den Verteidiger(n), den Ball zu erobern, kontert er bzw. kontern sie auf die Kleinkästen.
- Nach jeder Aktion stellen sich die Spieler am jeweils nächsten Starthütchen wieder an.
- Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

Variationen

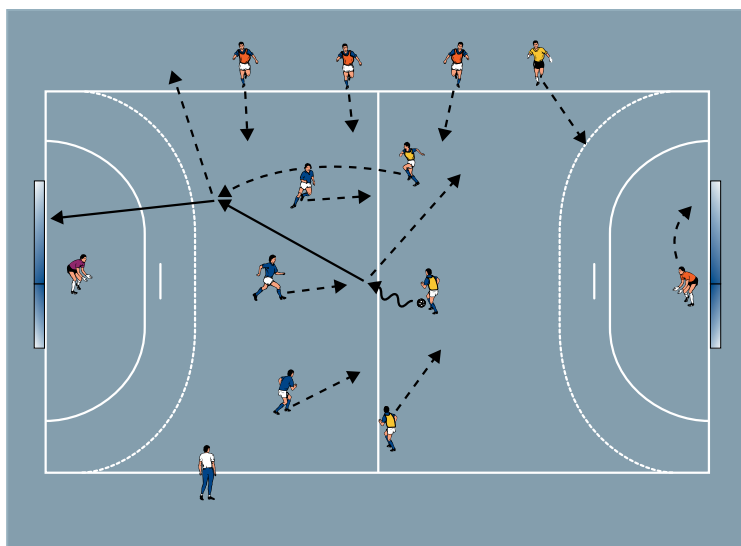
- Jeder aufgerufene Spieler wirft sich den Ball hoch vor und nimmt dann zum Tor an und mit.
- Treffer ohne Gegner einfach, gegen 1 Verteidiger doppelt und gegen 2 Verteidiger 3-fach werten.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer die Farben so aufrufen, dass die Spieler zum richtigen Zeitpunkt ins Feld starten. Die vorangegangene Aktion muss jeweils gerade beendet sein!
- Nach dem Torschuss nicht abschalten, sondern sofort zur nächsten Aktion starten.
- Die Hallenwände im 1 gegen 1 und im 1 gegen 2 als Banden einbeziehen.
- Verschossene Bälle direkt aus dem Feld spielen, so dass diese im folgenden Zweikampf nicht stören.

SCHLUSSTEIL: Torschuss-Turnier

von Jörg Daniel (12.01.2016)



Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld markieren
- An den Grundlinien je 1 Weichbodenmatte als Tor an der Wand aufstellen
- 3 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 3 gegen 3 plus Torhüter auf die Weichbodenmatten, die dritte Mannschaft pausiert.
- Verfehlt ein Team beim Abschluss das Tor und trifft die Hallenwand dahinter, wechselt diese Mannschaft mit dem pausierenden Team Position und Aufgabe.
- Die andere Mannschaft bleibt in Ballbesitz und setzt das Spiel direkt fort.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variationen

- Im 4 gegen 4 ohne Torhüter spielen.
- Klären die Verteidiger einen gegnerischen Angriff gegen die eigene Hallenwand, wechselt das jeweilige Team mit der pausierenden Mannschaft Position und Aufgabe.

Tipps und Korrekturen

- In einer großen Halle das Feld auf einer Spielfeldhälfte markieren.
- Alle rumliegenden Bälle einsammeln! Das Torschuss-Turnier nur mit 1 Spielball durchführen!
- Die Wechsel-Vorgabe bei einem Fehlschuss erzwingt konzentrierte und präzise Torabschlüsse.
- Die Spieler der pausierenden Mannschaft müssen stets aufmerksam sein, um sofort ins Spiel eingreifen zu können.
- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer laut mitzählt.