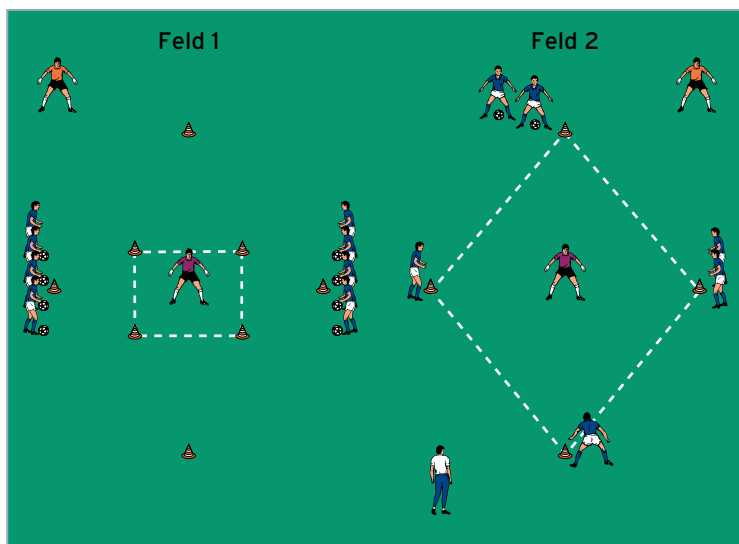
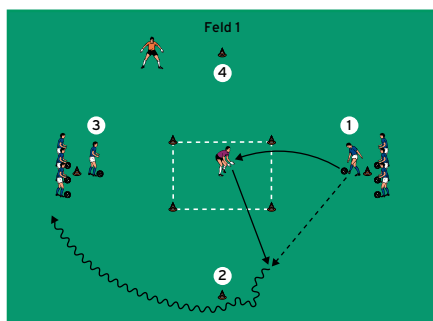


AUFWÄRMEN 1: Torhüter-Kreisel

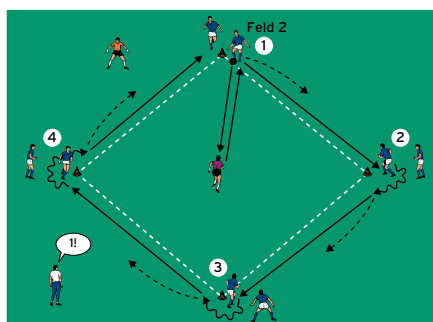
von Mario Vossen (22.03.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: In der Mitte einer Hütchen-Raute 1 quadratisches Feld errichten
- Feld 2: 1 rautenförmiges Feld markieren
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen

Ablauf

Feld 1

- Die Spieler gleichmäßig auf die Positionen 1 und 3 verteilen.
- Der erste Spieler an Hütchen 1 passt in die Arme des Torhüters.
- Dieser fängt den Ball und rollt zum Passgeber zurück, der sich in Richtung von Hütchen 2 freiläuft.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und dribbelt zu Hütchen 3. Dabei führt er eine frei wählbare Finte aus.
- Anschließend nächste Aktion von der anderen Seite.

Feld 2

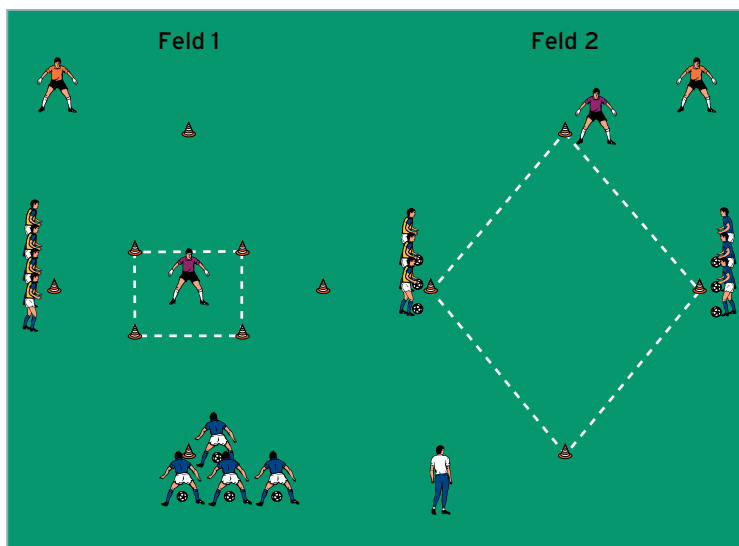
- Auf ein Trainerkommando ("1" bis "4") passt der aufgerufene Spieler flach zum Torhüter in der Mitte des Feldes, der direkt prallen lässt.
- Der Passgeber leitet im Uhrzeigersinn mit 2 Kontakten zum Spieler am nächsten Hütchen weiter, der wiederum ein Hütchen weiterspielt usw.
- Alle Spieler laufen ihren Pässen nach.
- Der Trainer kann jederzeit einen weiteren Spieler aufrufen, der die nächste Aktion per Doppelpass mit dem Torhüter starten muss.

Tipps und Korrekturen

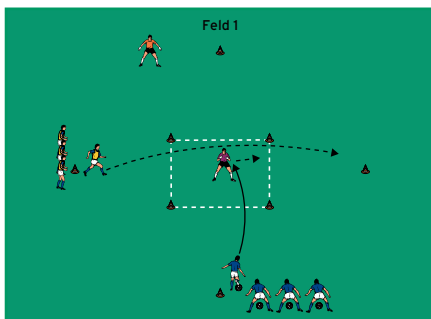
- Die Übungen in beiden Feldern ermöglichen, dass sich die Torhüter positionsspezifisch aufwärmen können.
- Die Zuspielformen variieren: z.B. Drop-Kick aus der Hand, Einwurf usw.
- Auf präzise Zuspiele achten.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

AUFWÄRMEN 2: Feldverteidigung

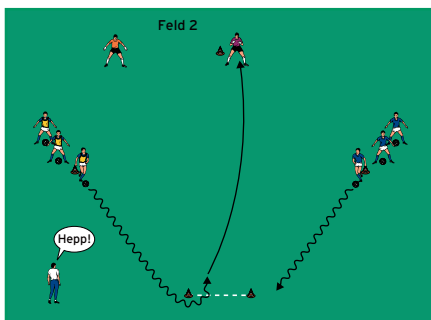
von Mario Vossen (22.03.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Grundaufbau in beiden Feldern beibehalten
- Feld 2 mit einer Hütchenlinie ergänzen

Ablauf

Feld 1

- 2 Mannschaften bilden und an 2 äußeren Hütchen aufstellen.
- Der Torhüter postiert sich in der Mitte des mittleren Feldes.
- Der erste Spieler von Blau passt per Drop-Kick aus der Hand zum Torhüter.
- Gleichzeitig startet der erste Spieler von Gelb und versucht, das mittlere Feld zu durchqueren, ohne vom Torhüter abgeschlagen zu werden (= 1 Punkt).
- Der Torhüter darf das Zuspiel nicht fallen lassen und muss den Ball beim Fangen in der Hand halten.
- Anschließend Aufgabenwechsel.

Feld 2

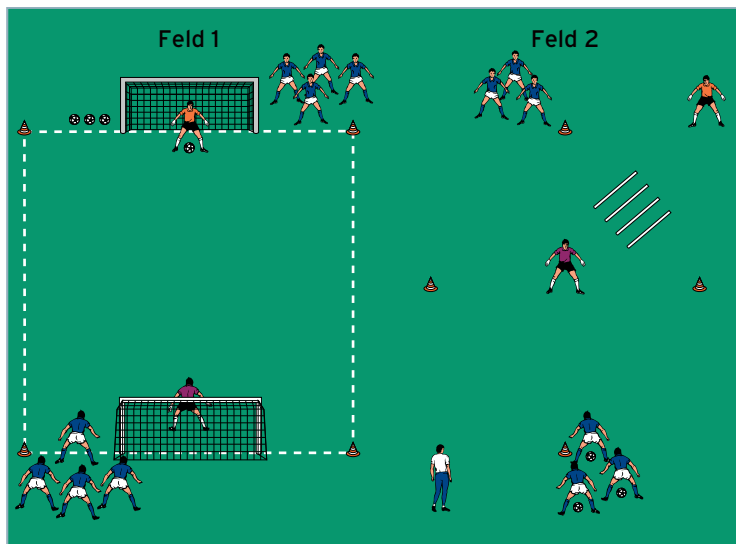
- 2 Teams bilden und den Starthütchen zuweisen.
- Auf ein Trainerkommando versuchen die beiden Startspieler, die Hütchenlinie schnellstmöglich von hinten zu überdribbeln.
- Der Spieler, der diese Aufgabe zuerst erfüllt, darf aus dem Lauf einen Flugball auf den Torhüter spielen.
- Gelingt es diesem, den Ball zu fangen, so erhält der Spieler 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Welches Team erzielt die meisten Punkte?

Tipps und Korrekturen

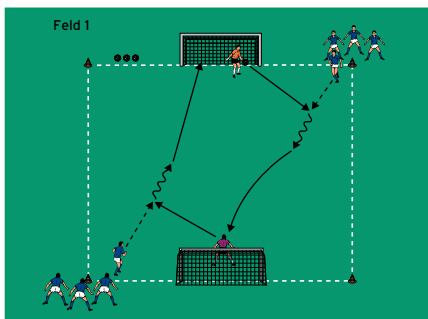
- Die Torhüter agieren in beiden Feldern neutral und geben für beide Teams ihr Bestes.
- In Feld 1 kann alternativ jede Mannschaft einen Torhüter stellen, wobei selbstverständlich auch Feldspieler die Torhüterposition einnehmen dürfen.

HAUPTTEIL 1: Torschuss-Rundlauf

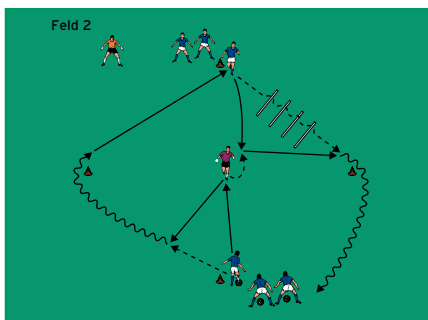
von Mario Vossen (22.03.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 2 große Tore mit Torhütern gegenüber aufstellen
- Feld 2: 1 reutenförmiges Feld markieren und auf einer Seite Koordinationsstangen platzieren
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen

Ablauf

Feld 1

- Ein Torhüter rollt flach in den Lauf eines seitlich postierten Spielers ab.
- Dieser nimmt in die Bewegung mit und spielt einen Flugball zum anderen Torhüter im gegenüberliegenden Tor.
- Dieser fängt den Ball und rollt ebenfalls in den Lauf eines seitlich postierten Mitspielers ab, der auf das gegenüberliegende Tor abschließt.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter.

Feld 2

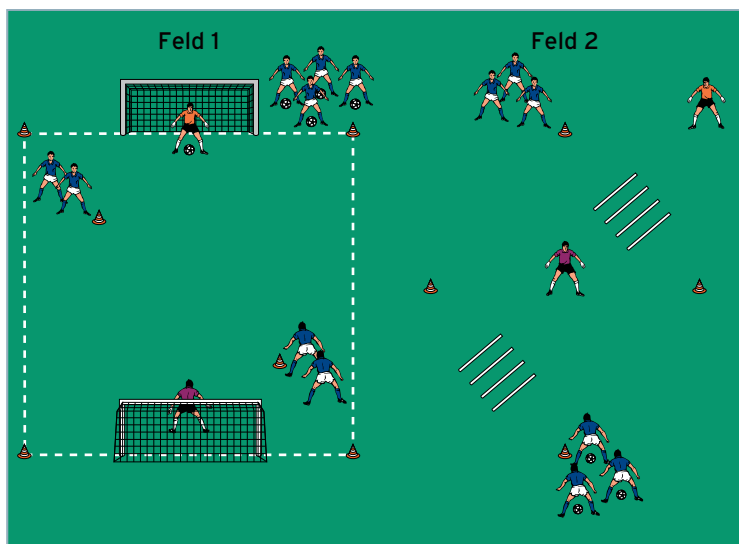
- A passt flach zum Torhüter in der Mitte des Feldes. Dieser lässt in den Lauf des Passgebers zurückprallen, der um das äußere Hütchen herumdrückt und zu B passt.
- B passt nun direkt hoch zum Torhüter und durchläuft den Stangenparcours.
- Anschließend rollt der Torhüter zu B zurück, der auf die andere Seite dribbelt usw.

Tipps und Korrekturen

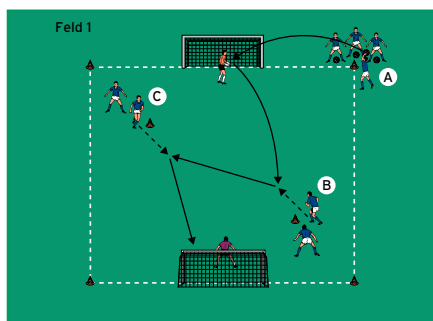
- Da in dieser Einheit das Torwartspiel im Mittelpunkt steht, sollten die Spieler in Feld 1 nicht nur den Torschuss mit höchster Konzentration ausführen, sondern auch den Flugball möglichst präzise spielen.
- Nach einigen Durchgängen in Feld 1 die Aufgaben der Torhüter tauschen.
- Das Spiel nach dem Fangen des Flugballs möglichst schnell fortsetzen. So muss der entsprechende Pässempfänger sehr aufmerksam sein und erkennen, wann er ins Feld starten kann.

HAUPTTEIL 2: Pendel-Torschuss

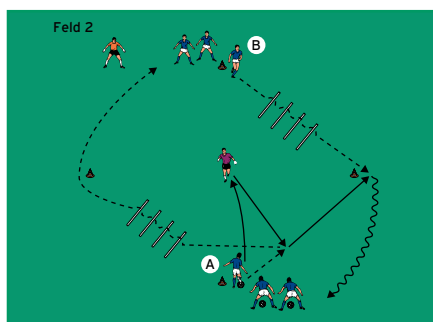
von Mario Vossen (22.03.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- In Feld 1 zusätzlich Positionshütchen aufstellen
- In Feld 2 weitere Koordinationsstangen auslegen

Ablauf

Feld 1

- A wirft per Einwurf hoch vor das Tor.
- Der Torhüter fängt den Ball und wirft möglichst schnell auf B ab.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und legt auf C ab, der möglichst direkt zum Torabschluss kommt.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler 1 Position weiter.

Feld 2

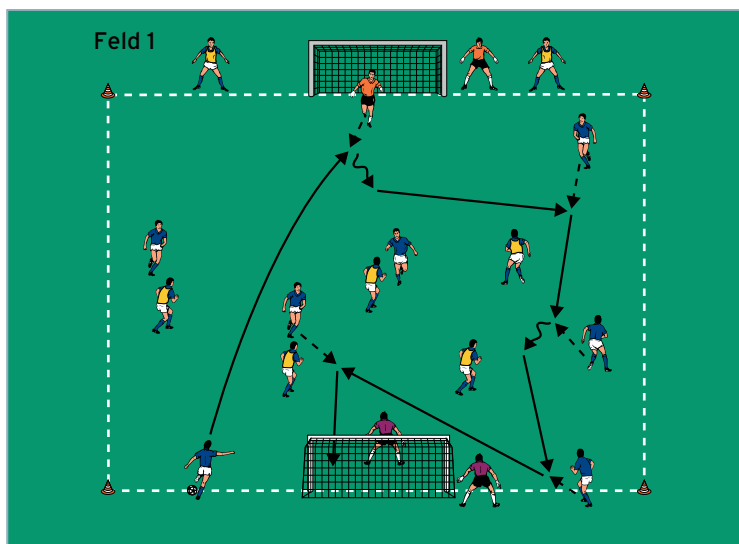
- B durchläuft den Stangenparcours in einer frei wählbaren Laufart.
- Gleichzeitig passt A per Drop-Kick zum Torhüter. Dieser fängt den Ball und rollt auf A zurück.
- Anschließend passt A zu B.
- Dann durchläuft A seinen Stangenparcours in der gleichen Laufart wie B.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 können die Schützen auch auf der gegenüberliegenden Seite Einwurfer werden. So wird die Spielrichtung automatisch gewechselt. Sobald kein Einwurfer mehr auf der einen Seite bereitsteht, startet die nächste Aktion von der anderen.
- Die Aufgabe in Feld 2 eignet sich besonders für das Kleingruppentraining.

SCHLUSSTEIL: Flugball-Eröffnung

von Mario Vossen (22.03.2016)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 2 großen Toren mit Torhütern errichten
- 2 gleich große Mannschaften bilden
- Jede Mannschaft stellt 2 Anspieler, die sich auf der gegnerischen Grundlinie aufstellen

Ablauf

- Ein Anspieler eröffnet die Aktion, indem er einen Flugball zum eigenen Torhüter spielt.
- Dieser fängt den Ball und rollt zu einem Mitspieler ins Feld ab.
- 5 gegen 5. Die Ballbesitzer können jeweils ihre beiden Anspieler ins Spiel einbeziehen.

Variationen

- Die Anspieler an den Seitenlinien postieren. Von dort per Einwurf zum Torhüter werfen.
- Der Anspieler rückt nach seinem Flugball ins Feld, so dass die ballbesitzende Mannschaft hier in Überzahl angreifen kann.

Tipps und Korrekturen

- Der Torhüter darf beim Fangen des ersten Flugballes nicht behindert werden.
- Der Trainer kann auch freie Spielphasen einbauen, in denen die Torhüter den Spielaufbau starten.
- Nach jeweils 5 Minuten die Anspieler tauschen.