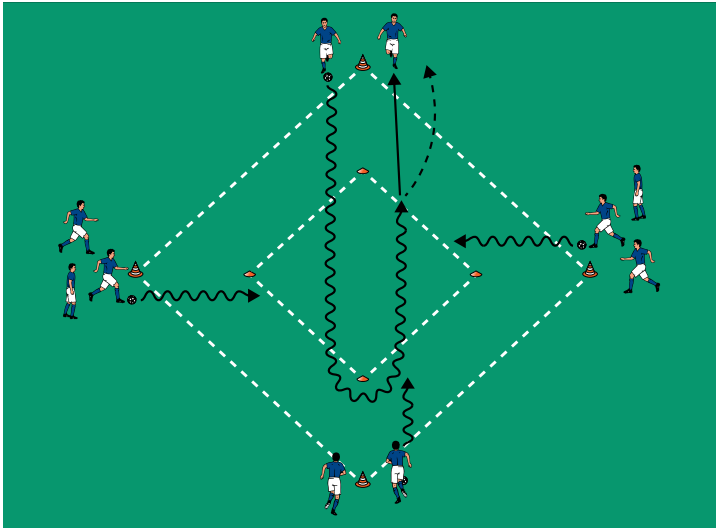


THEMA: IN DER RAUTE TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

PASS-RAUTE

ORGANISATION

- ▶ Eine 20 x 20 Meter große Raute markieren
- ▶ Darin eine 10 x 10 Meter kleine Raute errichten
- ▶ Die Spieler an den Hütchen der äußeren Raute verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer umdribbeln das hintere Hütchen der inneren Raute, passen zum nächsten Mitspieler am eigenen Starthütchen und laufen zurück.
- ▶ Die Passempfänger nehmen an und mit, umdribbeln das hintere Hütchen der inneren Raute usw.

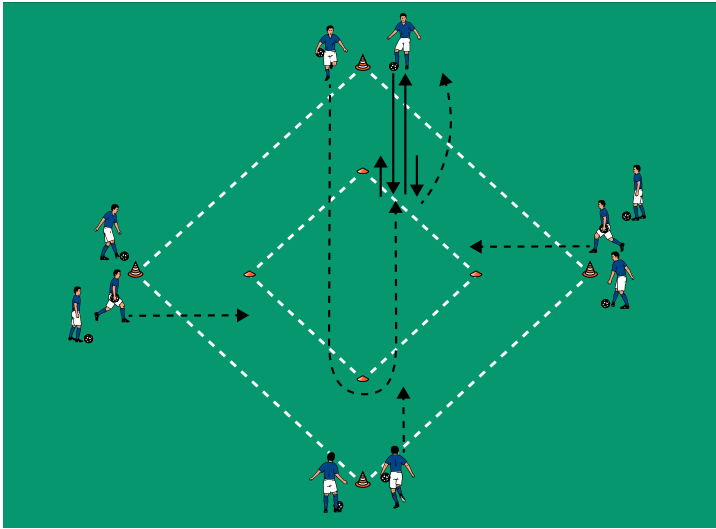
VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Pass zum rechten/linken Hütchen laufen.
- ▶ Zurück zum Starthütchen dribbeln und den Ball übergeben.
- ▶ Das hintere Hütchen umlaufen, ein Zuspiel vom Mitspieler fordern und zum Starthütchen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Innerhalb der Raute zu freien Räumen orientieren und Zusammenstöße vermeiden.
- ▶ Erst nach Umdribbeln des Hütchens und nach Blickkontakt passen.
- ▶ Den Blick vom Ball lösen, um Passwege frühzeitig zu erkennen.

THEMA: IN DER RAUTE TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

KOORDINATIONS-RAUTE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Grundorganisation beibehalten
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umlaufen mit Ball in der Hand das hintere Hütchen der inneren Raute.
- ▶ Kurz vor dem Starthütchen werfen die Spieler ihren Ball in die Luft, woraufhin sie einen Pass vom nächsten Mitspieler erhalten, den sie wieder zurückspielen.
- ▶ Abschließend fangen sie ihren Ball wieder auf.

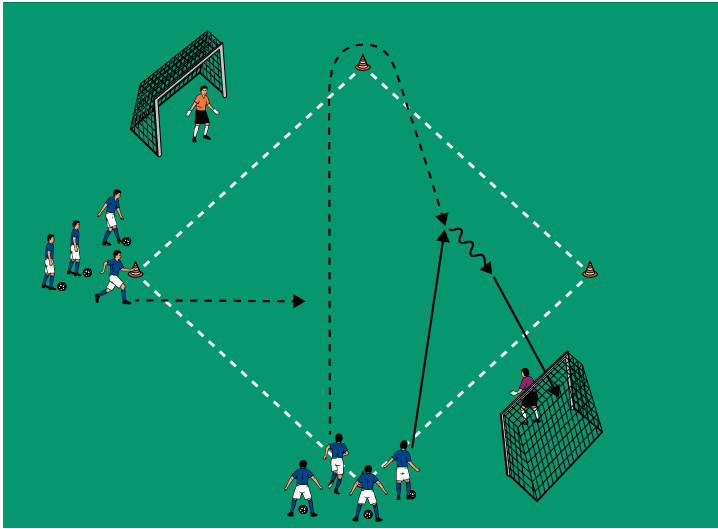
VARIATIONEN

- ▶ Nach einem Zuwurf des Mitspielers per Volleyschuss zurückspielen.
- ▶ Einen Zuwurf zurückköpfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den eigenen Ball im Stand gerade vor dem Körper hochwerfen.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald er seinen Ball zurückbekommen hat.

THEMA: IN DER RAUTE TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS-RAUTE

ORGANISATION

- ▶ Eine 20 x 20 Meter große Raute markieren
- ▶ An 2 gegenüberliegenden Seiten je 1 Tor errichten
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung verteilen
- ▶ Abgesehen vom jeweils ersten Spieler haben alle Spieler 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umlaufen das gegenüberliegende Hütchen und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler.
- ▶ Die Passempfänger nehmen zum Tor an und mit und schießen auf die Tore mit Torhüter ab.

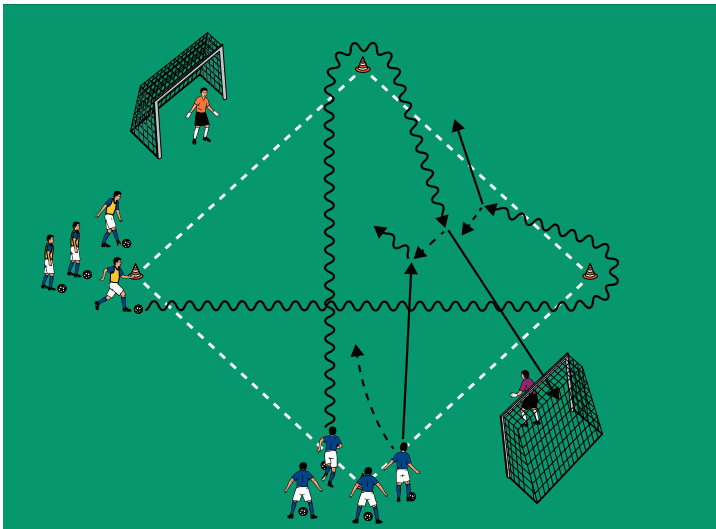
VARIATIONEN

- ▶ Mit dem zweiten Kontakt abschließen.
- ▶ Auf das andere Tor abschließen.
- ▶ Der Passgeber spielt einen Flugball.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler sollen sich abstimmen und gleichzeitig starten.
- ▶ Innerhalb der Raute orientieren und den Ball seitlich in freie Räume mitnehmen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: IN DER RAUTE TRAINIEREN



HAUPTTEIL 2:

SPIEL-RAUTE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Grundorganisation beibehalten
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Die Teams je an 1 Eckhütchen postieren
- ▶ Alle Spieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Ballbesitzer umdribbeln das Hütchen gegenüber und schießen auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Der Mitspieler des Spielers, der zuerst getroffen hat, spielt seinen Ball zum 2 gegen 1 ein.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde, spielt der nächste Spieler des anderen Teams zum 2 gegen 2 ein.

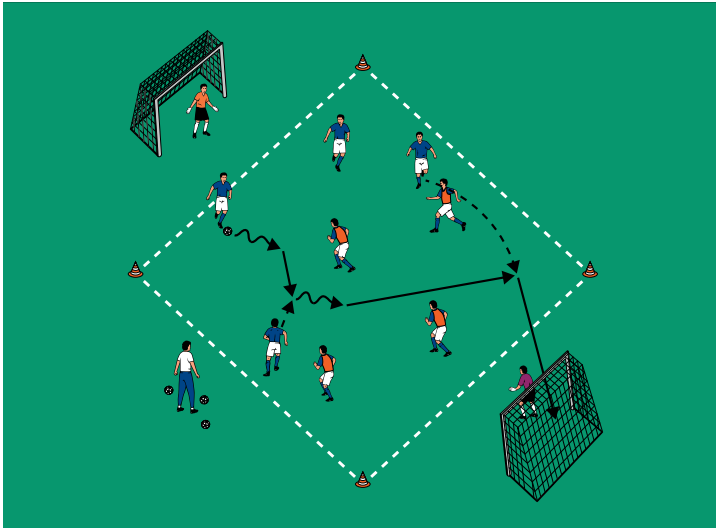
VARIATIONEN

- ▶ Direkt 2 gegen 2 spielen.
- ▶ Als Trainer einen weiteren Ball einspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Trifft kein Spieler, als Trainer ein Team aufrufen, das den Ball einspielt.
- ▶ Die Spieler schießen auf das nebenstehende Tor und greifen im Spiel auf das Tor gegenüber an.
- ▶ Jeder Spieler soll abwechselnd schießen und einspielen.
- ▶ Die Torhüter spielen mit dem jeweils verteidigenden Team zusammen.

THEMA: IN DER RAUTE TRAINIEREN



SCHLUSSTEIL:

TURNIER-RAUTE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Torhüter besetzen die Tore
- ▶ 2 Teams bilden und im Feld postieren
- ▶ Als Trainer mit Bällen neben dem Feld postieren

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhüter.
- ▶ Die beiden Teams agieren ausschließlich im Feld.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wird, passt der Trainer einen neuen Ball ein.

VARIATIONEN

- ▶ 4 Teams bilden: 2 Teams spielen im Feld gegeneinander, die anderen Teams agieren als Zuspieler.
- ▶ Mit 4 Teams ein Turnier nach dem Modus 'Jeder gegen Jeden' mit jeweils 3 Minuten Spieldauer spielen.
- ▶ Ein Angreifer-Team greift auf beide Tore an und ein Verteidiger-Team spielt gewonnene Bälle zum Trainer oder den Torhütern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Trainer spielt die neuen Bälle ein.
- ▶ Jedes Team zählt seine erzielten Treffer selbstständig mit.