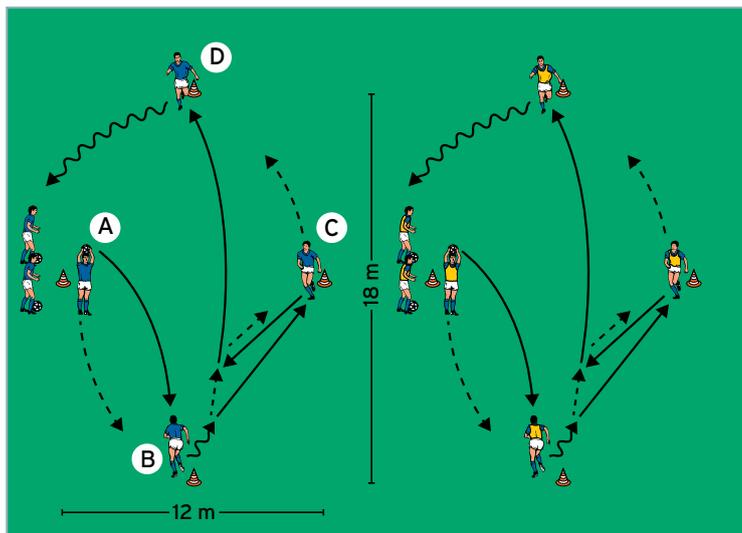


AUFWÄRMEN 1: Kontrolle aus der Luft I

von Mario Vossen (23.09.2014)



Organisation

- Zwei 18 x 12 Meter große Drachen errichten
- Die Eckhütchen als Positionshütchen benutzen.
- Die Spieler an die Positionshütchen verteilen
- Gruppe A jeweils mit Ball

Ablauf

- A wirft in Brusthöhe zu B ein, der das Zuspiel kontrolliert und flach weiter zu C passt.
- C lässt zu B prallen, der anschließend einen Flugball zu D spielt.
- D nimmt mit und dribbelt zu Position A.

Variationen

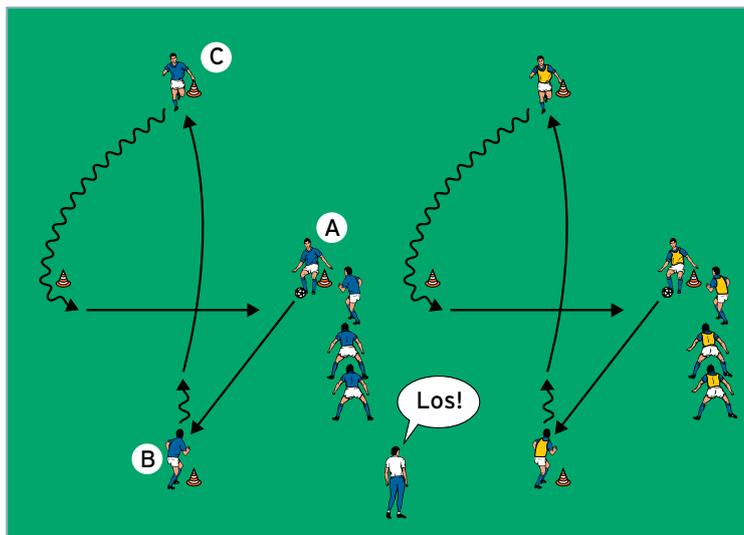
- A spielt per Volleyschuss zu B.
- C spielt per Einwurf zu D.

Tipps und Korrekturen

- Das Zuspiel schnellstmöglich kontrollieren.
- Mit möglichst wenig Kontakten agieren.
- Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung wechseln.
- Die Torhüter trainieren separat.

AUFWÄRMEN 2: Kontrolle aus der Luft II

von Mario Vossen (23.09.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Bei Position A ein Wendehütchen markieren
- Gruppe A mit Ball

Ablauf

- Ein Trainerkommando startet den Durchlauf.
- A passt flach zu B, der das Zuspiel kontrolliert und einen Flugball zu C spielt.
- C nimmt mit, umdribbelt das Wendehütchen und passt flach zu A.
- Jeder Spieler wechselt auf die nächste Position.

Variationen

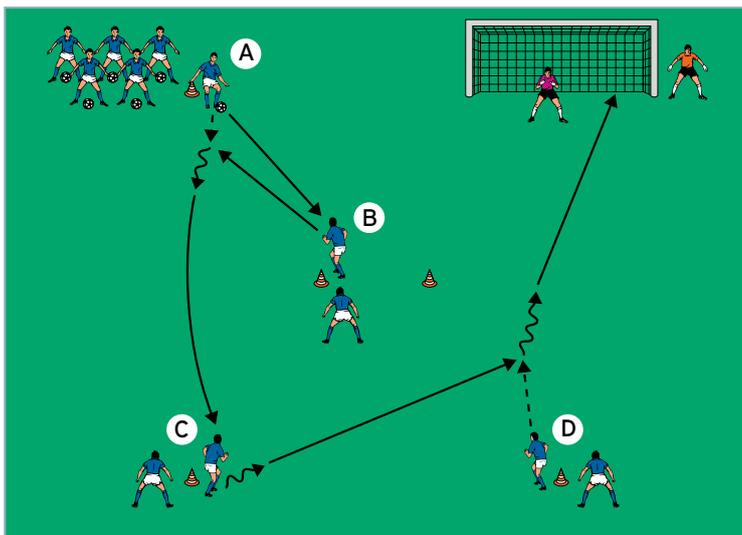
- A spielt per Einwurf zu B.
- Vor dem Pass zu A führt C eine beliebige Finte (z.B. Übersteiger, Schere usw.) aus.

Tipps und Korrekturen

- Das Zuspiel schnellstmöglich kontrollieren.
- Bei ungenauen Zuspielen den Ball mit der Hand aufhalten, 3 x jonglieren und weiterspielen.
- Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung wechseln.

HAUPTTEIL 1: Flugball-Torschuss I

von Mario Vossen (23.09.2014)



Organisation

- 1 großes Tor markieren
- Positionshütchen gemäß Abbildung errichten
- Die Spieler auf die Positionen verteilen
- Gruppe A mit Ball

Ablauf

- Ein Trainerkommando startet den Durchlauf.
- A passt flach zu B, der prallen lässt.
- A nimmt mit und spielt einen Flugball zu C.
- C kontrolliert das Zuspiel, dribbelt zum Tor und spielt flach in den Lauf von D.
- D nimmt mit und schließt ab.
- Jeder Spieler rückt eine Position weiter.

Variationen

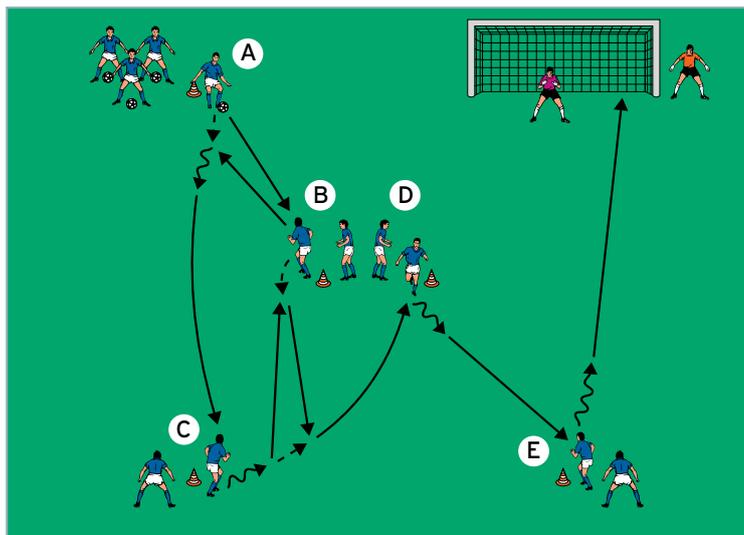
- Von beiden Seiten aufspielen.
- Nach der Ballkontrolle führt jeder Spieler eine beliebige Finte (z.B. Körpertäuschung, Schussfinte usw.) aus.

Tipps und Korrekturen

- Das Zuspiel schnellstmöglich kontrollieren.
- Die Passhärte dem Leistungsstand der Mannschaft anpassen.
- Die Torhüter häufig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Flugball-Torschuss II

von Mario Vossen (23.09.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Ein zusätzliches Positionshütchen gemäß Abbildung markieren
- Die Spieler auf die Positionen verteilen
- Gruppe A mit Ball

Ablauf

- Ein Trainerkommando startet den Durchlauf.
- A passt flach zu B, der prallen lässt.
- A kontrolliert den Pass und spielt einen Flugball zu C.
- C nimmt mit und spielt flach zu B.
- B lässt zu C prallen, der daraufhin einen Flugball zu D spielt.
- D nimmt mit und passt zu E.
- E kontrolliert das Zuspiel und schießt ab.
- Jeder Spieler rückt eine Position weiter.

Variationen

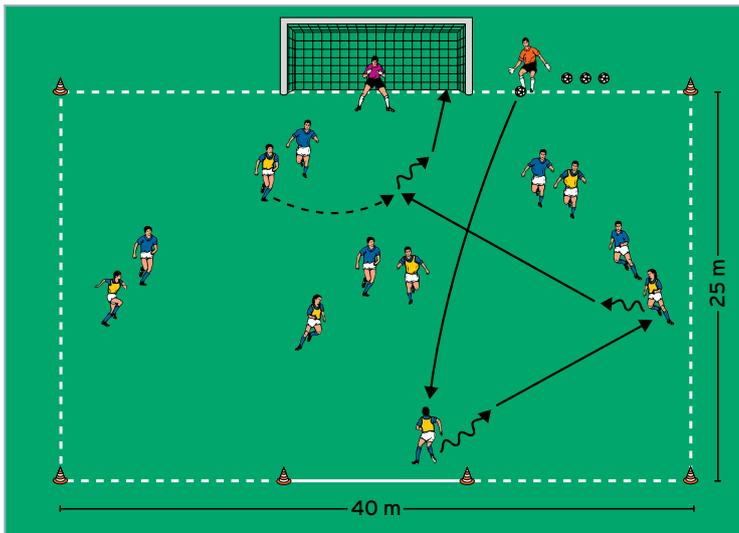
- Von beiden Seiten aufspielen.
- C spielt einen Flugball zu E, der mitnimmt, einen Doppelpass mit D spielt und abschließt.
- E lässt zurück zu D prallen, der abschließt.

Tipps und Korrekturen

- Die Flugbälle kontrolliert zum Mitspieler spielen.
- Als Passgeber vor dem Zuspiel Kontakt zum Passempfänger aufbauen.
- Die Passhärte dem Leistungsstand der Mannschaft anpassen.
- Die Torhüter häufig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Wechselndes 7 gegen 6

von Mario Vossen (23.09.2014)



Organisation

- Ein 25 x 40 Meter großes Feld markieren
- Mittig auf einer Außenlinie ein Tor und gegenüber eine 5 Meter lange Hütchenlinie errichten
- 5 Verteidiger und 7 Angreifer bestimmen.
- Pro Team 1 Torwart zuteilen
- Einen Torwart im Tor und einen daneben postieren
- Einen Anspieler der Angreifer an die markierte Hütchenlinie postieren
- Die Bälle liegen neben dem Tor beim freien Torhüter

Ablauf

- Der freie Torhüter spielt einen Flugball auf den Anspieler.
- Der Anspieler kontrolliert das Zuspiel und dribbelt zum 7 gegen 5 ins Feld, um mit der Mannschaft einen Treffer zu erzielen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie über die Hütchenlinie.
- Jeder Treffer und jeder erfolgreiche Konter ergeben 1 Punkt.
- Nach jedem Spielzug wechseln die Anspieler.

Variationen

- Als Mannschaft in Überzahl mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Das Zuspiel des Torhüters erfolgt per Volleyschuss.
- Das Zuspiel des Torhüters erfolgt als Abwurf.

Tipps und Korrekturen

- Das Zuspiel des Torhüters schnell kontrollieren und ins Feld dribbeln.
- Die Torhüter nach jedem Durchgang wechseln.
- Als Trainer die erzielten Treffer laut mitzählen.