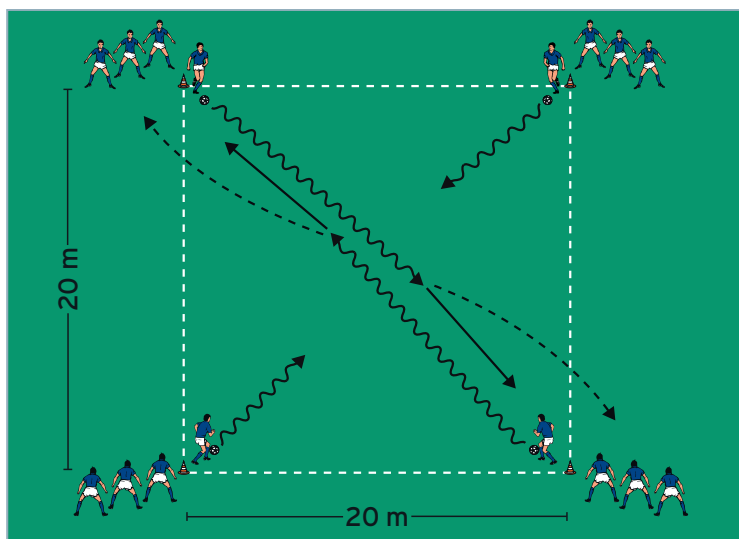


AUFWÄRMEN 1: Hütchen-Viereck

von Paul Schomann (21.04.2015)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler gleichmäßig an den Eckhütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die ersten Spieler von jedem Hütchen dribbeln gleichzeitig ins Feld und passen zum jeweils nächsten Spieler am diagonal gegenüberliegenden Hütchen.
- Jeder Spieler läuft seinem Abspiel zur gegenüberliegenden Seite nach.
- Die Passempfänger nehmen die Zuspiele ins Feld an und mit und passen ebenfalls usw.

Variationen

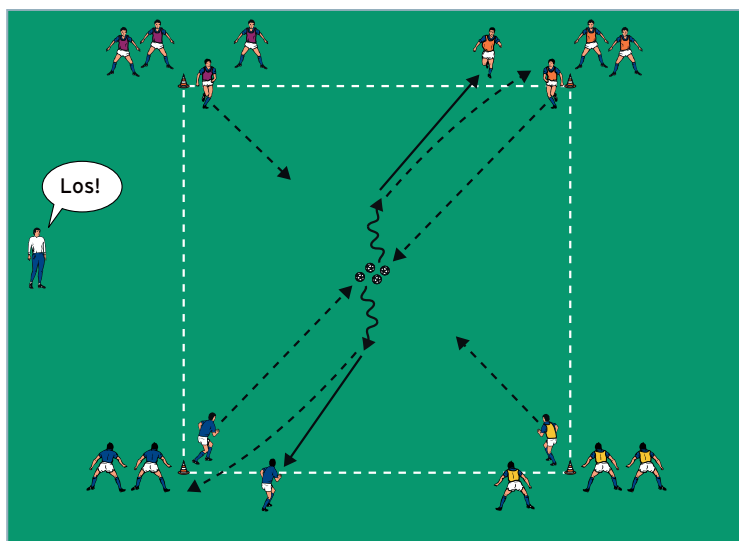
- Nur mit rechts/links zupassen.
- Die Bälle in der Hand tragen und per Volleyschuss mit dem Vollspann zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen sich selbstständig abstimmen und immer möglichst gleichzeitig starten.
- Vor dem Abspiel Blickkontakt mit dem Passempfänger aufnehmen.
- Möglichst frühzeitig zuspielen und dabei stets auf freie Passwege achten.
- In der Feldmitte den Blick vom Ball lösen, den Mitspielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.

AUFWÄRMEN 2: Ballraub

von Paul Schomann (21.04.2015)



Organisation

- Das Feld beibehalten
- 4 Bälle mittig im Feld auslegen
- 4 Mannschaften bilden
- Je 1 Kapitän bestimmen, der als Zielspieler agiert
- Die Teams an jeweils 1 Eckhütchen aufstellen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando laufen die ersten Spieler jeder Mannschaft ins Feld, 'rauben' einen Ball und passen zum eigenen Zielspieler.
- Welches Team absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt)?
- Anschließend die Bälle wieder in die Mitte legen.
- Auf ein erneutes Trainerkommando starten die jeweils nächsten Spieler usw.

Variationen

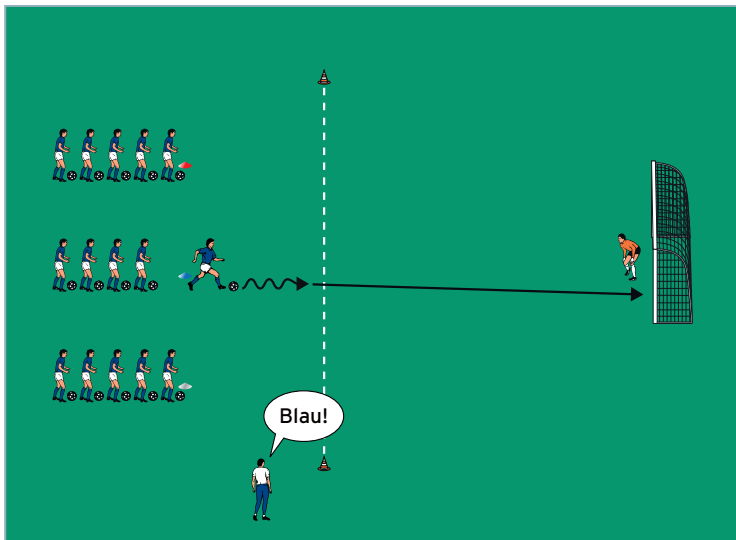
- Nur mit rechts/links zupassen.
- Die Bälle in der Hand tragen und per Volleyschuss mit dem Vollspann zupspielen.
- Die 'geraubten' Bälle zum Kapitän werfen.
- Auf dem Weg zur Feldmitte jeweils koordinative Zusatzaufgaben ausführen (z.B. Purzelbaum, eine ganze Drehung usw.).

Tipps und Korrekturen

- Mehrere Durchgänge spielen und die Kapitäne nach jedem Durchgang wechseln.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

HAUPTTEIL 1: 3-Farben-Torschuss I

von Paul Schomann (21.04.2015)



Organisation

- 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter 3 verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- 15 Meter vor dem Tor eine Schusslinie markieren
- Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Der Trainer ruft ein Hütchen durch Farbzuruf auf.
- Der erste Spieler vom aufgerufenen Hütchen dribbelt in Richtung Tor und schießt spätestens von der Schusslinie ab.
- Bereits kurz vor dem Torschuss ruft der Trainer das nächste Hütchen auf und der jeweilige Spieler startet ebenfalls usw.
- Die Spieler stellen sich nach jedem Torschuss an einem anderen Hütchen wieder an.

Variationen

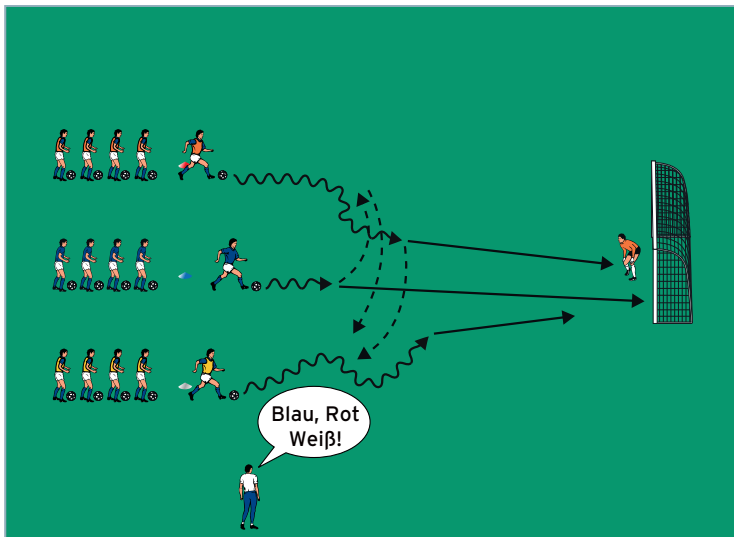
- Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss mit dem Vollspann abschließen.
- Die Spieler werfen sich den Ball aus der Hand hoch vor und schießen nach dem ersten Bodenkontakt volley.
- Den Ball mit dem ersten Kontakt flach vorlegen und mit dem zweiten Kontakt auf das Tor abschließen.
- Nur mit rechts/links schießen.

Tipps und Korrekturen

- Die Hütchen je nach Leistungsvermögen der Spieler schneller oder langsamer nacheinander aufrufen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln. Gegebenenfalls entweder den Spieler, der getroffen hat, oder den Spieler, der verschossen hat, zum neuen Torhüter bestimmen.
- Nach jedem Torschuss sofort zur Seite laufen, um nicht vom nachfolgenden Spieler getroffen zu werden.
- Darauf achten, dass die Spieler konzentriert auf die Tore abschließen.

HAUPTTEIL 2: 3-Farben-Torschuss II

von Paul Schomann (21.04.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Die Torschusslinie entfernen

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Der Trainer ruft ein Hütchen auf.
- Der erste Spieler vom jeweiligen Hütchen dribbelt in Richtung Tor, schließt ab und wird Verteidiger.
- Sobald der Spieler geschossen hat, ruft der Trainer ein zweites Hütchen auf.
- Der erste Spieler von diesem Hütchen versucht, im 1 gegen 1 zum Torabschluss zu kommen.
- Sobald der Ball verspielt wurde, werden beide Spieler zu Verteidigern und der Trainer ruft ein drittes Hütchen auf.
- Der erste Spieler vom aufgerufenen Hütchen versucht, im 1 gegen 2 auf das Tor abzuschließen.
- Gelingt es einem Verteidiger, den Ball zu erobern, darf dieser ebenfalls auf das Tor abschließen.

Variationen

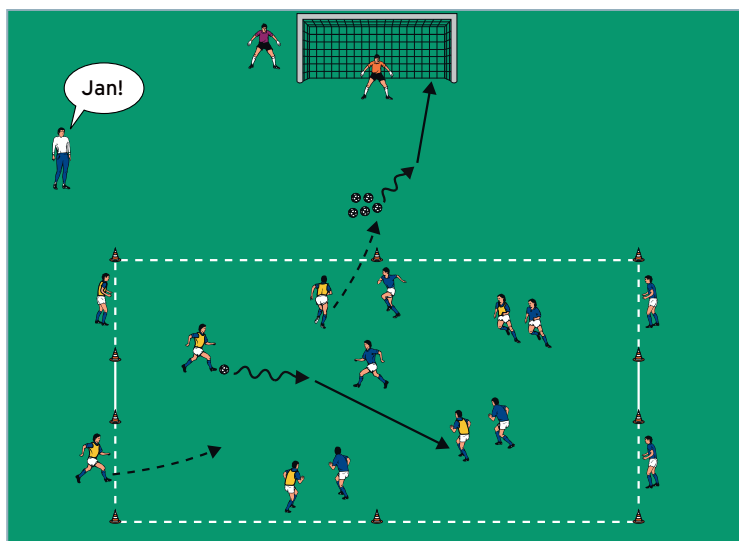
- Die Hütchen per Farbzuruf langsamer oder schneller nacheinander aufrufen.
- Die Hütchen durchnummerieren und Zahlen anstelle der Farben aufrufen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Jeder Treffer ohne Gegner ergibt einen Punkt, im 1 gegen 1 zwei Punkte und im 1 gegen 2 drei Punkte.

Tipps und Korrekturen

- Jede Möglichkeit zum Torabschluss zielstrebig ausnutzen.
- Jede Aktion dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball zu weit vom Tor weggespielt wurde.
- Vom Tor bzw. vom Torhüter abprallende Bälle im Nachschuss verwerten.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Spiel und Torschuss

von Paul Schomann (21.04.2015)



Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Feld markieren
- Auf jeder Grundlinie ein 3 Meter breites Hütchentor errichten
- Seitlich außerhalb des Feldes ein Tor aufstellen
- 15 Meter vor dem Tor einige Bälle bereitlegen
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 5 gegen 5 im Feld auf die beiden Hütchentore.
- Je 2 Auswechselspieler postieren sich auf der eigenen Grundlinie, die Torhüter stellen sich am Tor auf.
- Der Trainer ruft einen Spieler aus dem Feld auf, der daraufhin sofort in Richtung Tor läuft, einen Ball aufnimmt und nach einem kurzen Dribbling abschließt.
- Gleichzeitig rückt sofort ein Auswechselspieler ins Feld.
- Jeder Spieler, der geschossen hat, legt den Ball zurück und wird Auswechselspieler.
- Jeder erzielte Treffer wird der jeweiligen Mannschaft zum Spielergebnis hinzugerechnet.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Nur mit rechts/links auf das Tor abschließen.
- Den Ball zum Torschuss in der Hand tragen und per Volleyschuss mit dem Vollspann abschließen.
- Die Spieler werfen sich den Ball aus der Hand zum Torabschluss hoch vor und schießen nach dem ersten Bodenkontakt volley.
- Den Ball mit dem ersten Kontakt zum Torschuss flach vorlegen und mit dem zweiten Kontakt abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Falls vorhanden anstelle der Hütchentore besser Stangen- oder Minitorre verwenden.
- Gegebenenfalls vor dem Tor eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Die Torhüter agieren im Tor immer gegen Schützen der gegnerischen Mannschaft.