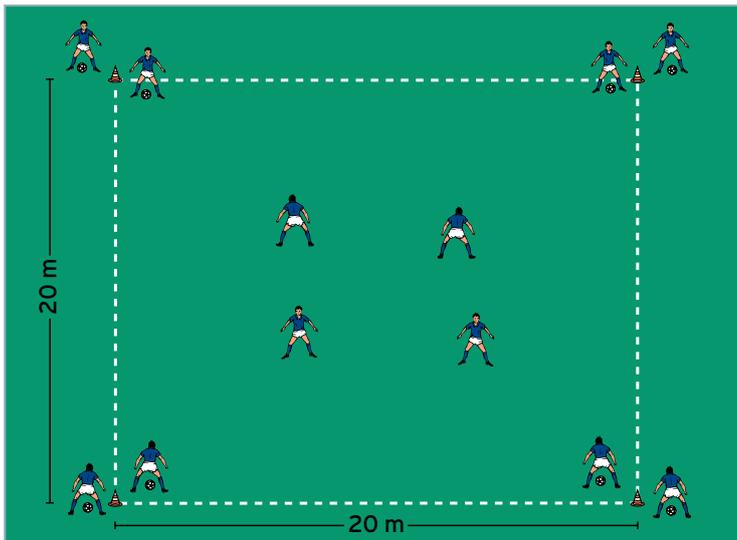
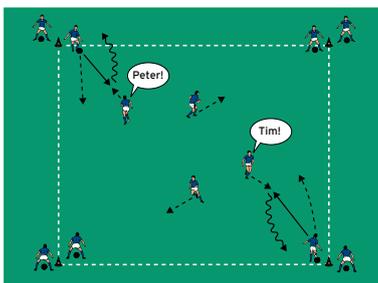


AUFWÄRMEN 1: Pass-Viereck

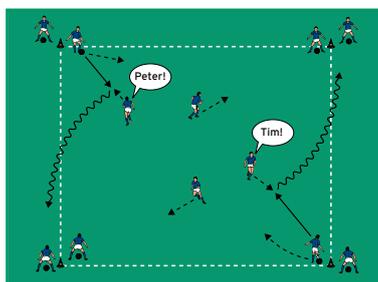
von Paul Schomann (25.08.2015)



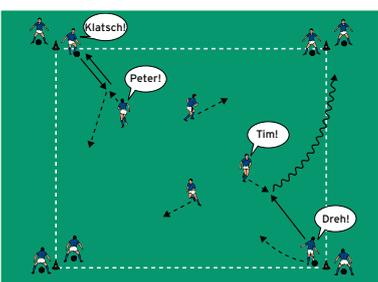
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- An jedem Eckhütchen 2 Spieler mit Bällen postieren
- Alle übrigen Spieler verteilen sich ohne Ball frei im Feld

Ablauf

Übung 1

- Die Spieler rufen den Namen eines Ballbesitzers am Eckhütchen und fordern so von diesem ein Zuspiel.
- Sie kontrollieren die Zuspiele, dribbeln zum Eckhütchen des Passgebers und tauschen mit diesem Position und Aufgabe.

Übung 2

- Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- Jetzt nehmen die Passempfänger die Zuspiele zum jeweils im Gegenuhrzeigersinn nächsten Eckhütchen an und mit.

Übung 3

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt gibt der Passgeber per Kommando die Anschlussaktion des Passempfängers vor: Auf das Kommando "Dreh!" dribbeln die Passempfänger zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten Eckhütchen (siehe Übung 2). Auf das Kommando "Klatsch!" lassen sie den Ball direkt zurückprallen und fordern ein weiteres Zuspiel vom ersten Spieler an einem anderen Hütchen.

Tipps und Korrekturen

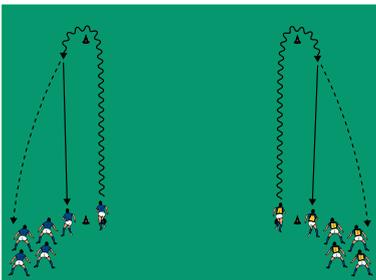
- Als Passgeber nur auf Namenszuruf und Blickkontakt zuspielen.
- An den Hütchen stets aktionsbereit auf den Vorfüßen agieren.
- Zielgenau und mit geeigneter Härte in den Lauf oder in den Fuß des Passempfängers zuspielen.
- Als Passempfänger die Zuspiele nicht 'totstoppen', sondern immer in die Bewegung an- und mitnehmen.

AUFWÄRMEN 2: Pass-Staffeln

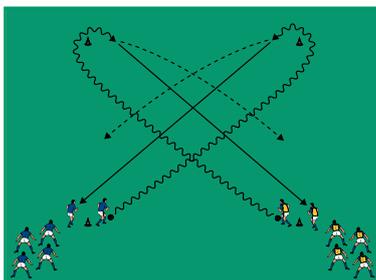
von Paul Schomann (25.08.2015)



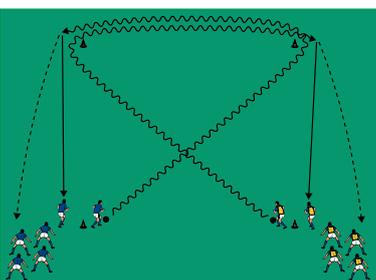
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- 2 Mannschaften bilden und jeweils an einem Eckhütchen aufstellen
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Ablauf

Übung 1

- Die ersten Spieler jeder Mannschaft starten gleichzeitig, dribbeln um das gegenüberliegende Hütchen, passen zum nächsten Mitspieler und laufen zum Starthütchen zurück.
- Welche Mannschaft hat zuerst einen kompletten Durchgang absolviert?

Übung 2

- Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- Jetzt umdribbeln die Spieler das diagonal gegenüberliegende Hütchen und passen zurück zum Starthütchen.

Übung 3

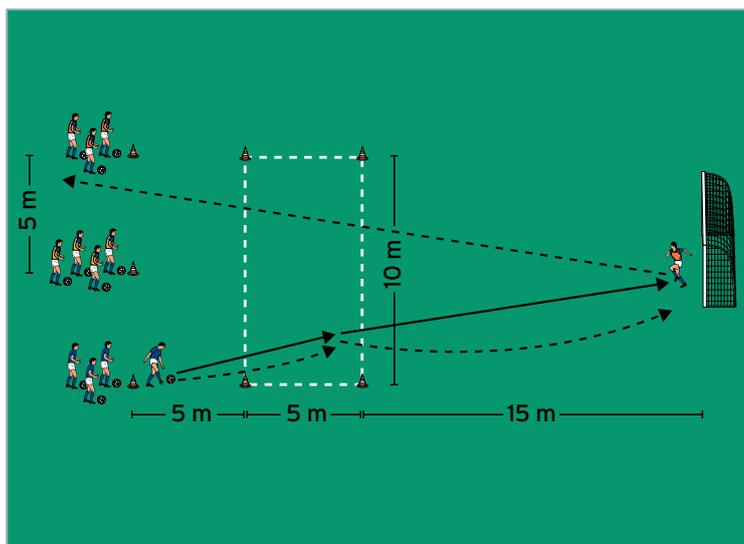
- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt dribbeln die Spieler im Dreieck zunächst zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen, dann zum gegenüberliegenden Hütchen und passen von dort zurück zum Starthütchen.

Tipps und Korrekturen

- Es gewinnt die Mannschaft, die zuerst wieder an ihrer Ausgangsposition steht.
- Nach dem Umdribbeln des Hütchens Blickkontakt zum Mitspieler aufnehmen und erst dann zuspielen.
- Nach jedem Pass außerhalb des Feldes zurücklaufen, um die Passwege frei zu machen.

HAUPTTEIL 1: Torschuss-Dreier-Wettkampf I

von Paul Schomann (25.08.2015)



Organisation

- 25 Meter vor einem Tor 3 Starthütchen in einem Abstand von 5 Metern nebeneinander aufstellen
- 15 Meter vor dem Tor mit Hütchen ein 10 x 5 Meter großes Schussfeld markieren
- 3 Mannschaften bilden und an den Starthütchen aufstellen
- Den ersten Spieler einer Mannschaft als Torhüter im Tor postieren
- Alle übrigen Spieler haben je 1 Ball

Ablauf

- Der erste Spieler einer Mannschaft legt sich den Ball mit einem Pass ins Schussfeld vor und schließt auf das Tor ab.
- Sobald der Spieler geschossen hat, wird er neuer Torhüter und der erste Spieler der jeweils nächsten Mannschaft startet ins Feld.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

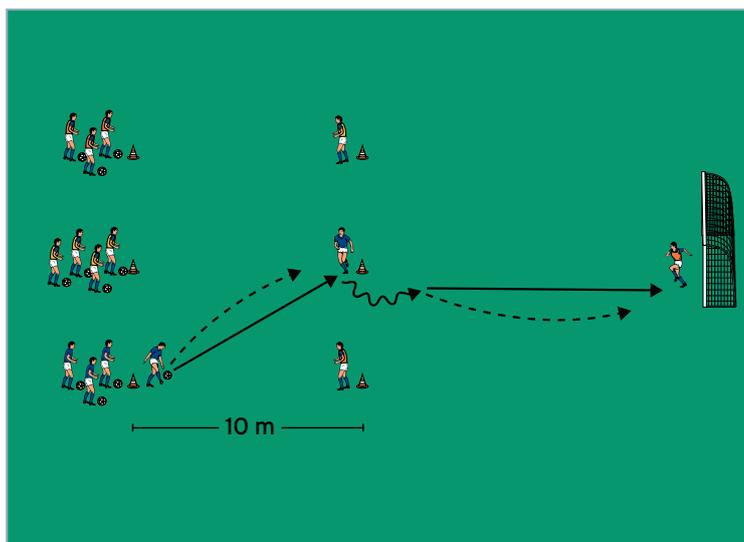
- Die Spieler müssen spätestens mit dem zweiten Ballkontakt schießen.
- Sie rollen den Ball mit der Hand ins Schussfeld und schießen direkt.
- Den Ball ins Feld tragen und per Volleyschuss aus der Hand abschließen.
- Den Ball hoch ins Feld werfen/spielen und nach dem ersten Bodenkontakt per Volleyschuss auf das Tor abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Torschuss sofort ins Tor laufen und als Torhüter agieren.
- Schnell umdrehen, um den jeweils nächsten Spieler beobachten und den Schuss parieren zu können.
- Gültige Treffer können nur von innerhalb des Schussfeldes erzielt werden.
- Als Trainer die erzielten Treffer jeder Mannschaft laut mitzählen.

HAUPTTEIL 2: Torschuss-Dreier-Wettkampf II

von Paul Schomann (25.08.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Das Schussfeld durch 3 Positionshütchen ersetzen
- 1 Spieler jeder Mannschaft ohne Ball versetzt zum eigenen Starthütchen an einem Positionshütchen aufstellen

Ablauf

- Der erste Spieler einer Mannschaft passt zum jeweiligen Mitspieler an einem Positionshütchen und läuft seinem Abspiel nach.
- Der Passempfänger kontrolliert das Zuspiel und schießt auf das Tor ab.
- Anschließend läuft er sofort ins Tor und wird neuer Torhüter.
- Dann passt der erste Spieler der jeweils nächsten Mannschaft zu seinem Mitspieler am Positionshütchen usw.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

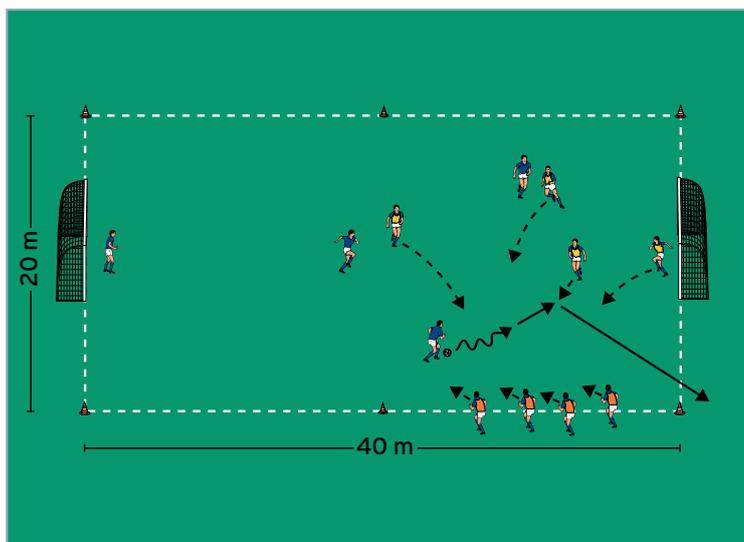
- Per Einwurf zum Mitspieler am Positionshütchen werfen. Die Passempfänger schießen nach dem ersten Bodenkontakt per Volleyschuss ab.
- Das Zuspiel zum Passempfänger erfolgt mit einem Torwartabschlag aus der Hand.

Tipps und Korrekturen

- Die Passempfänger jeweils versetzt an den Positionshütchen aufstellen.
- Nach dem Torschuss sofort umdrehen, um den nächsten Spieler beobachten und dessen Torschuss parieren zu können.
- Vor dem Tor gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Als Trainer die erzielten Treffer jeder Mannschaft laut mitzählen.

SCHLUSSTEIL: Torschuss-Dreier-Turnier

von Paul Schomann (25.08.2015)



Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Feld mit Toren markieren
- 3 Mannschaften einteilen

Ablauf

- 3 gegen 3 plus Torhüter im Feld, das dritte Team pausiert.
- Wehrt eine Mannschaft einen Torschuss über die eigene Grundlinie ab oder bekommt einen Gegentreffer, wechselt diese mit der pausierenden Mannschaft Position und Aufgabe.
- Die Mannschaft, die zuvor in Ballbesitz war, bleibt auf dem Feld und setzt das Spiel vom eigenen Tor aus fort.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

- Die Mannschaft, die das gegnerische Tor mit einem Torabschluss verfehlt, wechselt mit dem pausierenden Team Position und Aufgabe.
- Ohne Mannschaftswechseln spielen und ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Ausreichend Ersatzbälle in beiden Toren bereithalten. Nach einigen Durchgängen sammeln die Spieler alle verschossenen Bälle ein.
- Beim Mannschaftswechsel das Spielfeld zügig verlassen, so dass das Spiel ohne Unterbrechung fortgesetzt werden kann.