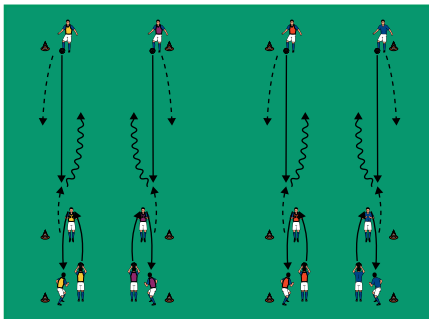


AUFWÄRMEN 1: Doppelaktionen

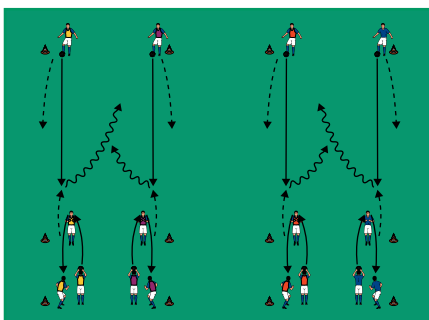
von Paul Schomann (17.05.2016)



Übung 1



Übung 2



Organisation

- 4 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- 5 und 20 Meter vor jedem Starthütchen je 1 weiteres Hütchen errichten
- An den Starthütchen je 2 Spieler, an allen weiteren Hütchen je 1 Spieler postieren
- Der jeweils erste Spieler an den Starthütchen sowie die Spieler an den hinteren Hütchen haben je 1 Ball

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler am Starthütchen werfen zu den Spielern am vorderen Hütchen, die dem Zuwurf entgegenstarten.
- Die Passempfänger köpfen direkt zum jeweils nächsten Spieler am Starthütchen zurück.
- Nach dem Kopfball drehen sich die Spieler und fordern ein Zuspiel von ihren Mitspielern am hinteren Hütchen.
- Dieses nehmen sie zum hinteren Hütchen an und mit.
- Der Zuwerfer läuft seinem Zuwurf zum vorderen Hütchen nach, der Zuspieler stellt sich am Starthütchen wieder an.

Übung 2

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt dribbeln die Spieler nach dem Zuspiel vom hinteren Hütchen diagonal zum jeweils anderen hinteren Hütchen.

Variationen

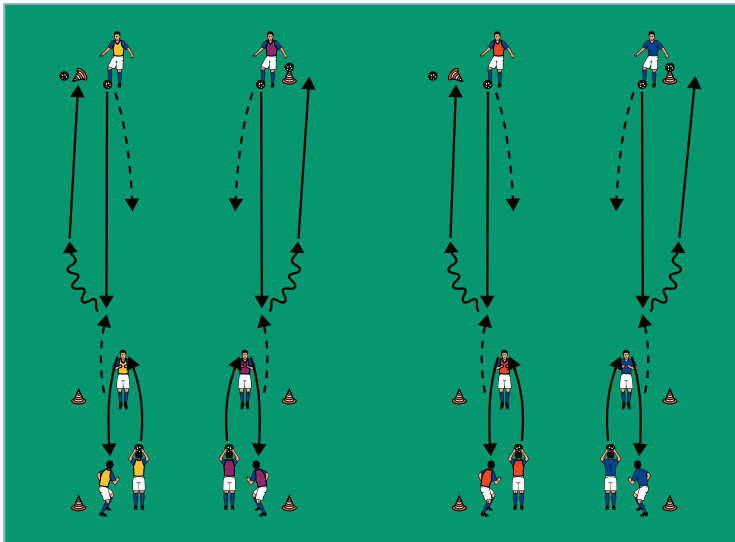
- Die Spieler am vorderen Hütchen nach dem Zuwurf volley mit der Innenseite bzw. dem Vollspann zurückspielen lassen.
- Vom hinteren Hütchen zur An- und Mitnahme hoch zuwerfen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Um den organisatorischen Ablauf zu erleichtern, zunächst jeden Durchgang auf ein Trainerkommando starten.
- Nach einer Weile die Spieler selbst den nächsten Durchgang starten lassen, sobald wieder alle Hütchen mit einem Spieler aktionsbereit besetzt sind.

AUFWÄRMEN 2: Doppelaktionen-Wettkampf

von Paul Schomann (17.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Zusätzlich je 1 Ball auf jedem hinteren Hütchen platzieren

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt nimmt der Passempfänger das Zuspiel vom hinteren Hütchen an und mit und versucht, den Ball auf dem hinteren Hütchen abzuschließen.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Zusatzpunkt für sein Team.
- Welche Mannschaft hat zuerst 10 Punkte erzielt?

Variationen

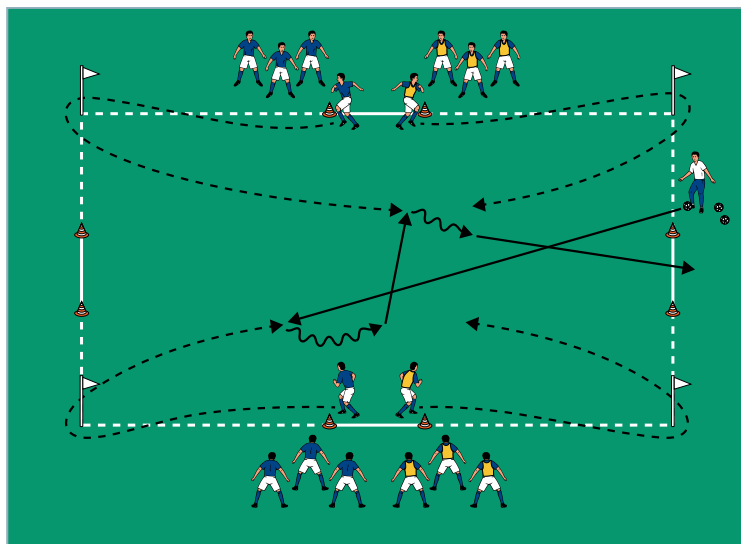
- Am vorderen Hütchen flach zuspielen. Der Passempfänger lässt das Zuspiel direkt prallen.
- Vom hinteren Hütchen per Volleyschuss hoch zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Entfernung der Hütchen dem Leistungsstand der Spieler anpassen: gegebenenfalls verringern, um das Treffen des Balles auf dem hinteren Hütchen zu erleichtern.
- Die Spieler können selbst entscheiden, wie nah sie an das hintere Hütchen herandrücken wollen. Das Treffen des Balles wird hierdurch erleichtert, allerdings benötigen sie dann aber auch mehr Zeit.
- Der Spieler am hinteren Hütchen hält nach seinem Zuspiel verschossene Bälle des Mitspielers auf bzw. legt den getroffenen Ball wieder zurück auf das Hütchen.
- Als Trainer mittig zwischen den Gruppen postieren und den Spielstand nach jedem Durchgang laut mitzählen.

HAUPTTEIL 1: 2 gegen 2

von Paul Schomann (17.05.2016)



Organisation

- Ein 20 x 10 Meter großes Feld markieren
- Auf jeder Grundlinie ein 2 Meter breites Hütchentor errichten
- Mittig auf jeder Seitenlinie 2 Starthütchen nebeneinander markieren
- In jeder Spielfelddecke eine Stange aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen und einem Hütchentor zuweisen
- Die Spieler jeweils auf beiden Seitenlinien verteilen
- Der Trainer postiert sich mit Bällen seitlich neben einem Hütchentor

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler von jedem Starthütchen gleichzeitig um die nächstgelegene Eckstange ins Feld.
- Der Trainer passt neutral ein.
- 2 gegen 2 auf die Hütchentore bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.

Variationen

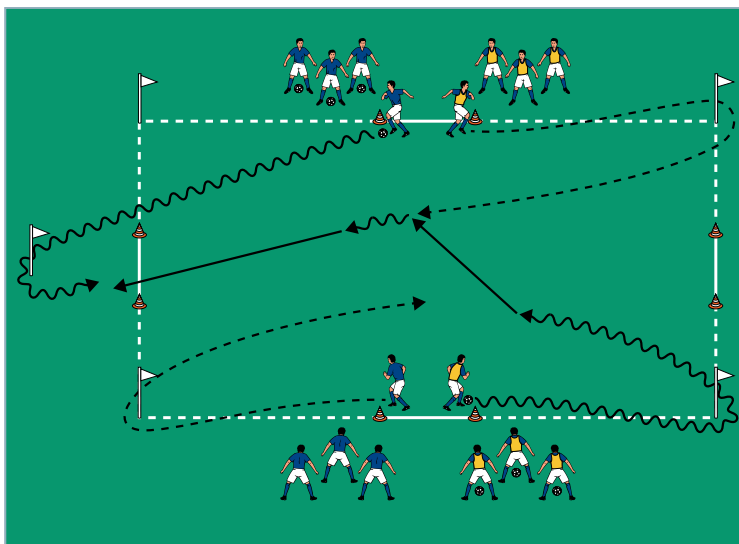
- Der Trainer wirft/spielt per Volleyschuss aus der Hand hoch ein.
- Die Spieler laufen jeweils diagonal um die nächste Eckstange.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen schnellstmöglich ins Feld laufen und sich dort organisieren. Bei Fehlern das Spiel kurz stoppen und das korrekte Verhalten erklären.
- Nach jedem Spiel das Feld sofort verlassen, so dass der Trainer direkt den nächsten Durchgang starten kann.
- Verschossene Bälle zum Trainer zurückbringen, so dass dieser immer ausreichend Bälle hat.
- Als Trainer die Position immer wieder wechseln und von verschiedenen Stellen des Feldes einspielen.
- Falls vorhanden Minitorer anstelle der Hütchentore verwenden.

HAUPTTEIL 2: 2 gegen 1 und 2 gegen 2

von Paul Schomann (17.05.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- Zusätzlich 10 Meter hinter einem Hütchentor eine weitere Stange errichten
- Die Spieler beider Teams auf jeweils einer Seite haben Bälle

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt startet ein Spieler mit Ball die Aktion, indem er um das nächstgelegene Eckhütchen dribbelt.
- Gleichzeitig starten die Spieler ohne Ball ebenfalls um ihre Eckhütchen ins Feld.
- 2 gegen 1 auf die Hütchentore.
- Der Ballbesitzer des anderen Teams umdribbelt die Stange hinter dem Hütchentor, stoppt seinen Ball an der Grundlinie und ergänzt zum 2 gegen 2.
- Wird der erste Ball verspielt, kann er den am Hütchentor gestoppten Ball wieder aufnehmen und erneut zum 2 gegen 2 ins Feld dribbeln.
- Nach einigen Durchgängen die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

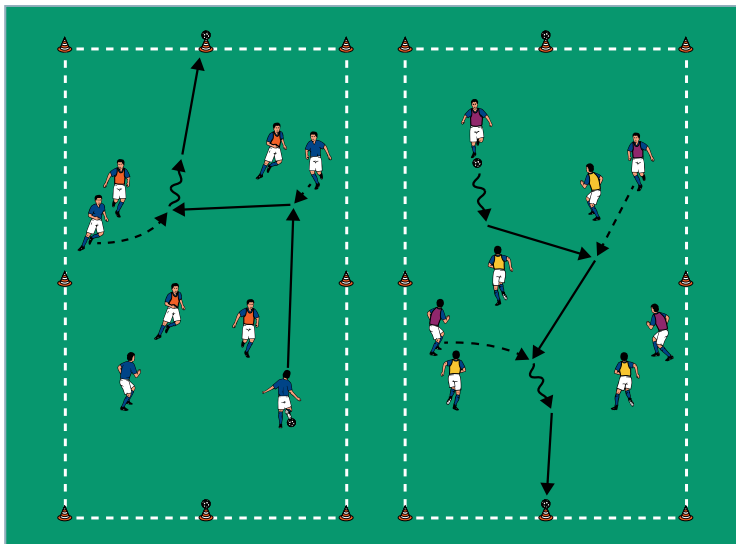
- Je 2 Spieler ohne und 1 Spieler mit Ball starten um die Eckstangen, so dass sich ein 3 gegen 2 bzw. ein 3 gegen 3 ergibt.
- Je 3 Spieler ohne Ball starten, so dass sich ein 4 gegen 3 bzw. ein 4 gegen 4 ergibt.
- Beim Lauf um die Eckstangen koordinative Zusatzaufgaben ausführen (Rückwärts-/Seitwrtslauf, Side-Steps, Hopserlauf, Sprünge usw.).
- Beim Dribbling um die Eckstangen technische Zusatzaufgaben absolvieren (Finten ausführen bzw. den Dribbelfu, die Technik oder eine Mindestkontaktzahl vorgeben usw.).

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen schnellstmöglich ins Feld laufen und sich dort organisieren. Bei Fehlern das Spiel kurz stoppen und das korrekte Verhalten erklären.
- Nach jedem Spiel das Feld sofort verlassen, so dass der Trainer direkt den nächsten Durchgang starten kann.
- Verschossene Bälle zum Trainer zurückbringen, so dass dieser immer ausreichend Bälle hat.
- Als Trainer die Position immer wieder wechseln und von verschiedenen Stellen des Feldes einspielen.
- Falls vorhanden Minitorre anstelle der Hütchentore verwenden.

SCHLUSSTEIL: Spiel auf Hütchen-Bälle

von Paul Schomann (17.05.2016)



Organisation

- Zwei 25 x 15 Meter große Felder nebeneinander markieren
- Mittig auf jeder Grundlinie 1 Hütchen aufstellen, und 1 Ball darauf platzieren
- 4 Mannschaften einteilen

Ablauf

- 4 gegen 4 auf beiden Feldern.
- Die Mannschaften versuchen, jeweils den Ball auf dem gegenüberliegenden Hütchen zu treffen (= 1 Punkt). Spielzeit: jeweils 5 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' organisieren.
- Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

- Auf jeder Grundlinie 2, 3 oder 4 Hütchen mit Bällen aufstellen, die getroffen werden können.
- Vor jedem Zielhütchen eine Zone markieren, die nicht betreten werden darf.
- Bälle, die von einem Hütchen geschossen wurden, nicht zurücklegen. Welche Mannschaft hat zuerst alle gegnerischen Bälle abgeschossen?

Tipps und Korrekturen

- Zielgenau mit der Fußinnenseite spielen, um die Bälle auf den Hütchen besser treffen zu können.
- An jedem Spielfeld ausreichend Ersatzbälle bereithalten, damit nicht zuviel Zeit beim Zurückholen verschossener Bälle verloren geht.
- Als Trainer mittig zwischen den Spielfeldern postieren, um beide Spiele beobachten zu können.