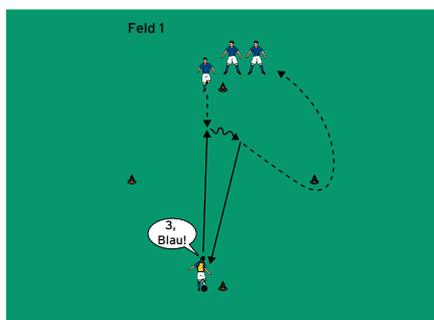


AUFWÄRMEN 1: Kontaktvorgaben

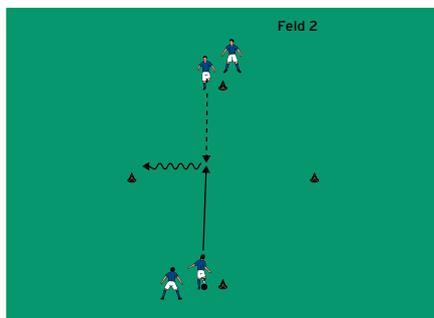
von Ralf Peter (12.07.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 2 Starthütchen sowie 2 verschiedenfarbige Wendehütchen
- Feld 2: 1 Hütchenraute errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- Ein Anspieler mit Ball ruft laut eine Zahl und eine Hütchenfarbe auf und passt anschließend zum gegenüberstehenden Spieler.
- Dieser muss mit der vorgegebenen Kontaktzahl zurückpassen und danach das entsprechende Hütchen umlaufen.
- Auf dem Rückweg zur Startposition führt er je nach aufgerufenem Hütchen koordinative Zusatzaufgaben durch (z.B. weiß = Skippings, rot = Hopselauf).
- Den Anspieler nach 2 Durchgängen wechseln.

Feld 2

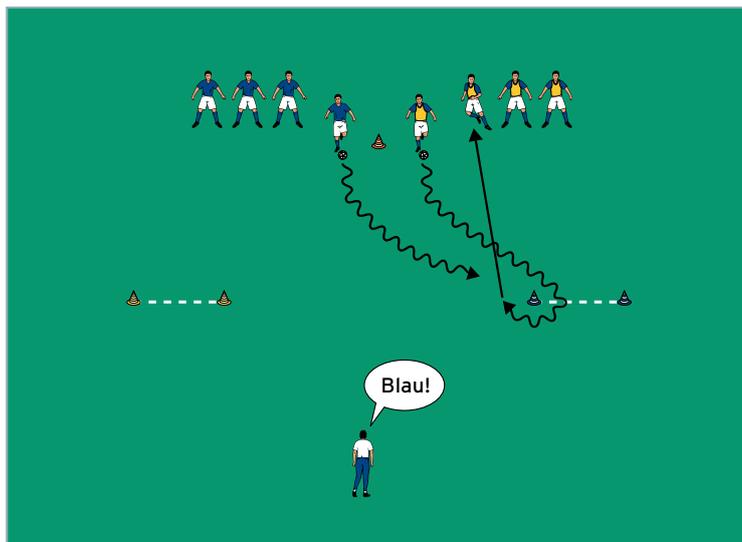
- Die Spieler stellen sich gegenüber auf. Der erste Spieler auf einer Seite hat 1 Ball.
- Der Anspieler passt flach zu seinem Gegenüber und startet zu einem seitlichen Hütchen.
- Der andere Spieler kontrolliert das Zuspiel und versucht, zum jeweils entgegengesetzten seitlichen Hütchen zu jonglieren.
- Gelingt ihm dies, ohne dass der Ball herunterfällt, so erhält er 1 Punkt.
- Anschließend passt er zum Starthütchen und stellt sich selbst dort an, während der Startspieler zum gegenüberliegenden Hütchen läuft.

Tipps und Korrekturen

- Auch kleine Trainingsgruppen können im Aufwärmteil aufgeteilt werden. Alternativ können beide Übungsformen auch nacheinander durchgeführt werden.
- Die koordinativen Zusatzaufgaben in Feld 1 variieren.
- Den Ball ständig in Bewegung halten.
- Die maximale Kontaktvorgabe in Feld 1 sollte 4 Kontakte nicht überschreiten.

AUFWÄRMEN 2: Dribbel-Staffel

von Ralf Peter (12.07.2016)



Organisation

- 1 Starthütchen und 2 verschiedenfarbige Hütchentore aufstellen
- 2 Mannschaften bilden und am Starthütchen postieren
- Je Mannschaft 1 Ball

Ablauf

- Auf Zuruf des Trainers dribbeln die Startspieler beider Teams durch das Hütchentor der entsprechenden Farbe.
- Anschließend passen sie zum nächsten Mitspieler am Starthütchen.
- Das Team, welches das Zuspiel zuerst kontrolliert, erhält 1 Punkt.
- Welches Team erreicht zuerst 10 Punkte?

Variationen

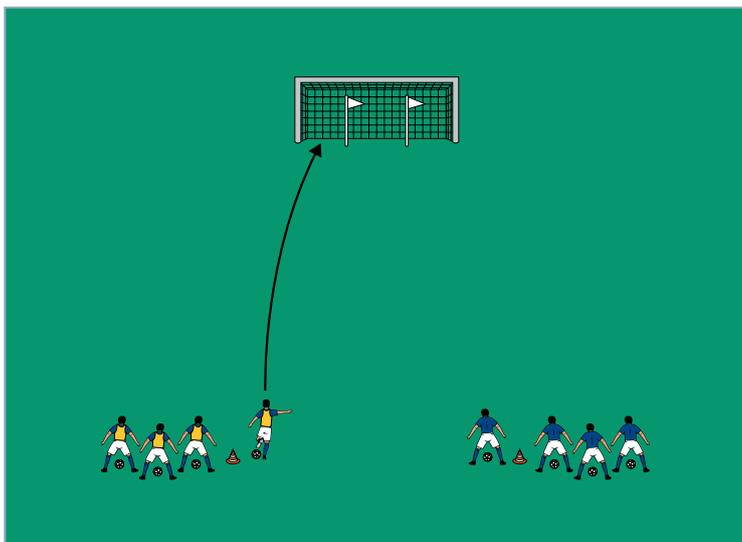
- Die Spieler müssen zum jeweiligen Hütchentor jonglieren. Fällt der Ball auf dem Weg dorthin herunter, so müssen sie eine Rolle vorwärts ausführen, bevor sie weiter bis zum Hütchentor jonglieren dürfen.
- Der Trainer gibt nur die Farbe für die beiden Startspieler vor. Anschließend müssen die Hütchentore abwechselnd durchdribbelt werden.

Tipps und Korrekturen

- Die Startspieler sollen versuchen, ihrem Team gleich zu Beginn einen Bewegungsvorsprung zu verschaffen.
- Der Spieler mit dem kürzeren Weg zum Hütchentor soll den Vorsprung geschickt nutzen und den Dribbelweg des Gegenspielers geschickt zustellen.

HAUPTTEIL 1: Zielschießen

von Ralf Peter (12.07.2016)



Organisation

- 1 großes Tor und Positionshütchen errichten
- Mit Stangen 2 Zielzonen markieren
- 2 Mannschaften bilden

Ablauf

- Die Spieler beider Mannschaften üben abwechselnd.
- Jeder Spieler hat 2 Versuche: Im ersten Versuch muss er den Ball direkt in die Zielzone schießen, im zweiten legt er sich den Ball vor und schießt mit dem zweiten Kontakt in die Zielzone.
- Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Variationen

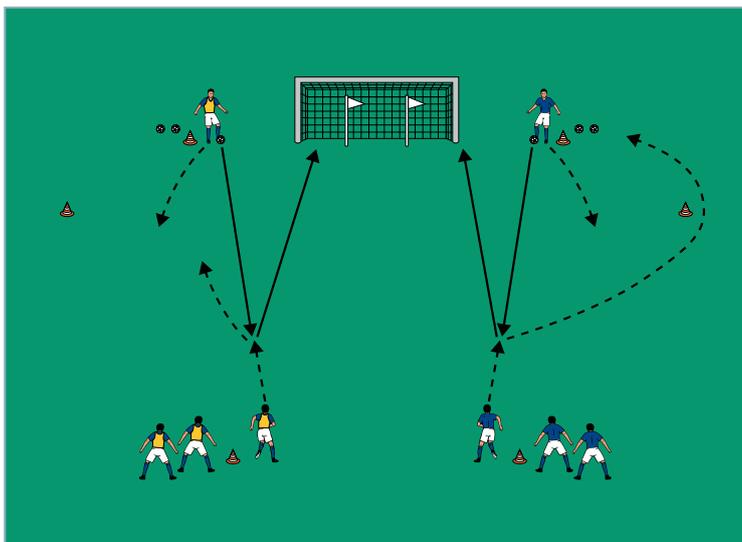
- Nur nach einem erfolgreichen ersten Versuch dürfen die Spieler zum zweiten Versuch antreten.
- Der Ball darf vor Überschreiten der Torlinie nicht den Boden berühren.
- Beim zweiten Versuch müssen die Spieler zunächst 3-mal jonglieren und anschließend per Volleyschuss auf das Tor abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Speziell beim Kleingruppenttraining stehen nicht immer Torhüter zur Verfügung. Mit errichteten Zielzonen verfügen die Tore dennoch über einen hohen Aufforderungscharakter.
- Kleine Wettbewerbe mit einer einfachen Organisation machen häufig besonders großen Spaß und fördern das gegenseitige Messen.

HAUPTTEIL 2: Zielschuss-Staffel

von Ralf Peter (12.07.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- Zusätzlich neben dem Tor 2 Starthütchen und seitlich 2 Wendehütchen errichten

Ablauf

- Je 1 Anspieler bestimmen und an den Starthütchen postieren.
- Auf ein Trainerkommando passen die Anspieler zu ihren Mitspielern, die auf die Zielzonen abschließen.
- Gelingt ein Treffer, dürfen sie direkt zur Anspielerstation laufen und den nächsten Ball ins Spiel bringen. Andernfalls müssen sie zunächst um das seitliche Wendehütchen laufen.
- Welche Mannschaft ist zuerst fertig?

Variationen

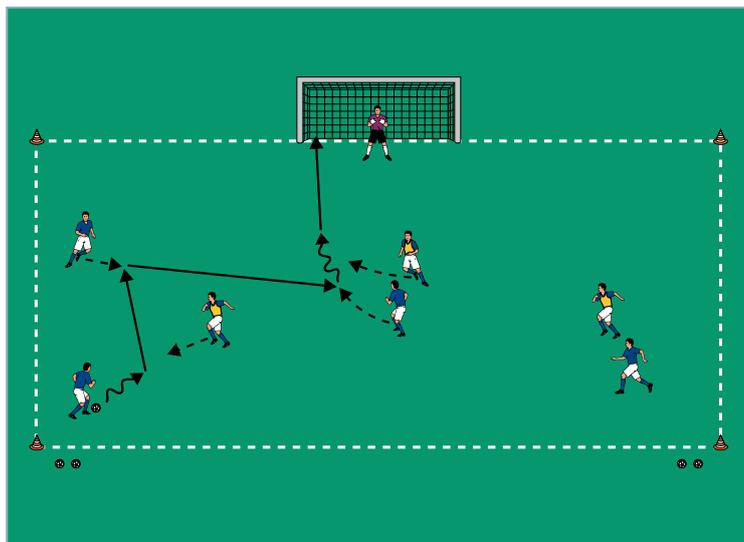
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?
- Die Zielzone vorgeben (nur lange/kurze Ecke, abwechselnd in die lange bzw. kurze Ecke usw.).
- Ein Zuspiel per Einwurf in die Zielzonen köpfen.

Tipps und Korrekturen

- Nicht mit voller Kraft schießen, sondern lieber präzise in die Ecke platzieren.
- Hierzu eignet sich vor allem die Innenseite: Dabei den Fuß bei angehobener Fußspitze im Gelenk fixieren und den Oberkörper leicht nach vorne neigen.

SCHLUSSTEIL: Strafraumspiel

von Ralf Peter (12.07.2016)



Organisation

- Den Strafraum als Spielfeld abstecken
- 2 Teams bilden
- Eine Mannschaft stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 4 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter.
- Jeder Angriff wird von der Strafraumecke aus gestartet.
- Die Verteidiger können klären, indem sie aus dem Strafraum spielen (= 1 Punkt) oder versuchen, den Ball zu erobern und in den eigenen Reihen zu halten (5 Pässe = 3 Punkte).
- Nach 2 Minuten die Aufgaben wechseln.

Variationen

- Die Angreifer agieren mit höchstens 3 Kontakten.
- Die letzten 30 Sekunden einer Aktion werden als 'heiße Phase' ausgerufen. Punkte, die in dieser Zeit erzielt werden, zählen doppelt.
- Gelingt es einer Mannschaft, dass alle Spieler im Team mindestens 1 Tor erzielen, so wird 1 Zusatzpunkt vergeben.

Tipps und Korrekturen

- Den Torhüter regelmäßig wechseln.
- Die Angreifer sollen möglichst risikoreich und zielstrebig auf das Tor abschließen.
- Da die Belastung sehr intensiv ist, sollte die Spielzeit 2 Minuten nicht überschreiten.