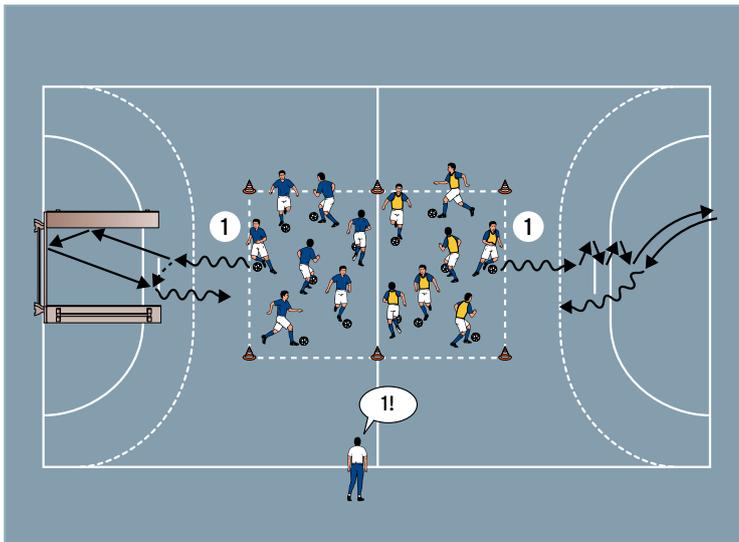


# AUFWÄRMEN 1: Flipper-Variation

von Mario Vossen (13.12.2016)



## Organisation

- 2 Felder markieren
- Vor einem Feld 3 auf die Seite gelegte Langbänke aufstellen
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Die Spieler jeweils durchnummerieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in ihren Feldern.
- Der Trainer ruft eine Zahl auf und startet so die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln aus den Feldern.
- Der Spieler aus dem Feld mit den Langbänken dribbelt zwischen die Bänke und passt so in die 'Box', dass der Ball gegen 2 Bänke prallt.
- Anschließend nimmt er kurz an und mit und dribbelt zurück ins eigene Feld.
- Der Spieler im jeweils anderen Feld jongliert 5-mal und passt anschließend aus der Luft gegen die Wand.
- Danach nimmt er den zurückprallenden Ball kurz an und mit und dribbelt zurück ins eigene Feld usw.

## Variationen

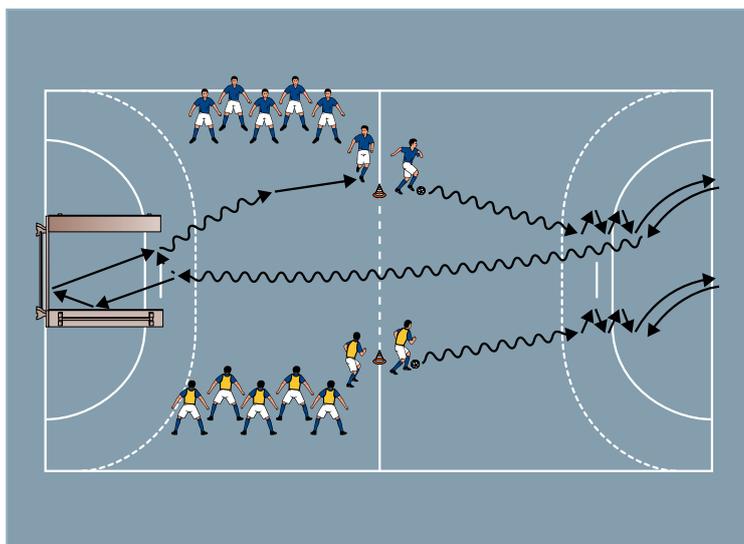
- Der Spieler an der 'Box' darf nur mit rechts/links gegen die Bänke passen.
- Die Spieler in den Feldern bauen Finten ins Dribbling ein.

## Tipps und Korrekturen

- Sobald die Spieler ihre Felder wieder erreicht haben, ruft er die nächsten Spieler auf.
- Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.
- Die Positionen und Aufgaben der Gruppen nach einer Weile tauschen.

# AUFWÄRMEN 2: Team-Flipper

von Mario Vossen (13.12.2016)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Felder entfernen
- 2 Mannschaften bilden
- Die jeweils ersten Spieler haben je 1 Ball

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Ballbesitzer in Richtung Wand.
- Kurz vor der Wand jonglieren die Spieler 5-mal und passen anschließend per Volleyschuss aus der Luft hoch gegen die Wand.
- Den zurückprallenden Ball nehmen sie zur gegenüberliegenden Seite an und mit und passen dort so in die Box, dass der Ball gegen 2 Langbänke prallt.
- Anschließend nehmen sie zur eigenen Gruppe an und mit und passen zum jeweils nächsten Mitspieler, der ebenfalls losdribbelt usw.
- Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Grundaufstellung?

## Variationen

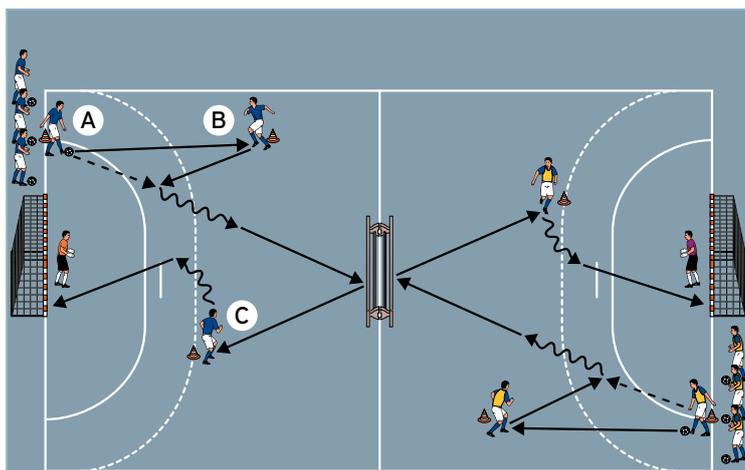
- Aus dem Dribbling ohne Jonglieren einen Flugball gegen die Wand spielen.
- In der 'Box' je 1 Pass gegen alle drei Langbänke spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Abläufe sind aus dem ersten Aufwärmteil bekannt und kommen jetzt in einem Wettbewerb zur Anwendung.
- Die Spieler dürfen erst zum jeweils nächsten Mitspieler passen, nachdem der Ball gegen 2 Bänke geprallt ist.

# HAUPTTEIL 1: Torschuss-Wettlauf I

von Mario Vossen (13.12.2016)



## Organisation

- 2 Felder mit jeweils 1 Tor und einer auf die Seite gelegten Langbank errichten
- Positionshütchen aufstellen
- 2 Mannschaften bilden und den Feldern zuweisen
- Die Spieler besetzen vorgegebene Positionen

## Ablauf

- A passt auf B, der das Zuspiel direkt prallen lässt.
- Anschließend nimmt A in die Bewegung mit und passt so gegen die Langbank, dass der Ball zu C abprallt.
- C nimmt in Richtung Tor an und mit und schließt ab.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler jeweils eine Position weiter.

## Variationen

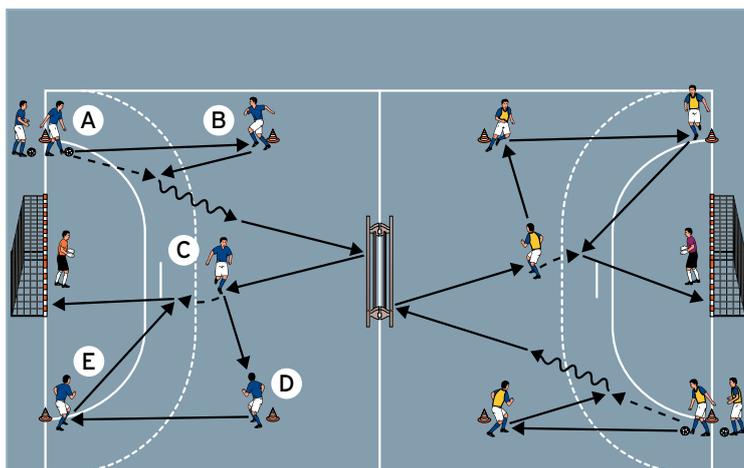
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?
- Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt für die Mannschaftswertung.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen sich an den Hallenboden gewöhnen und lernen, auch hier zielstrebig abzuschließen.
- Die Langbank eignet sich hervorragend für ein gezieltes Training des Passens.
- Die Spieler C sollten mit höchstens 3 Kontakten zum Torabschluss kommen.

## HAUPTTEIL 2: Torschuss-Wettlauf II

von Mario Vossen (13.12.2016)



### Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen

### Ablauf

- A passt zu B, der das Zuspiel direkt prallen lässt.
- Anschließend nimmt A in Richtung Bank an und mit und passt so gegen die Bank, dass der Ball auf C abprallt.
- C leitet auf D weiter, der auf E weiterspielt.
- E legt C zum Torabschluss auf.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler jeweils eine Position weiter.

### Variationen

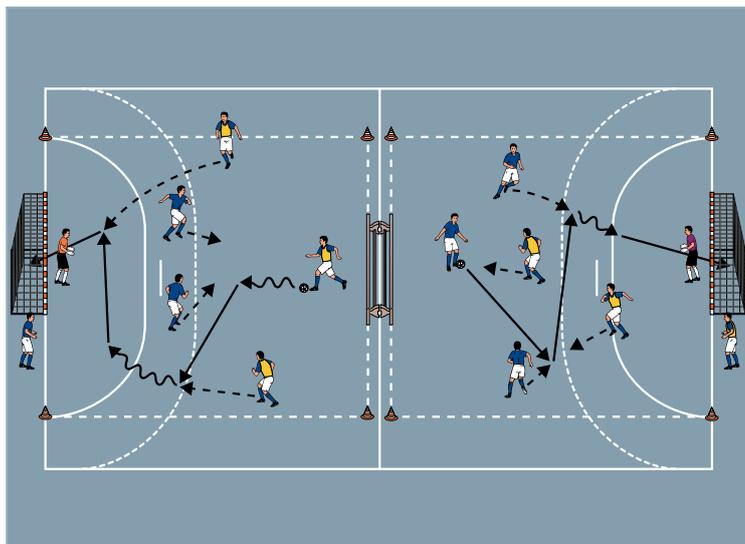
- Nach einigen Durchgängen die Aktion von der jeweils anderen Seite durchführen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?
- Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt für die Mannschaftswertung.

### Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollten möglichst im Direktspiel agieren.
- Gegebenenfalls vor den Toren eine Torschusslinie markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.

# SCHLUSSTEIL: Doppeltes 3 gegen 2

von Mario Vossen (13.12.2016)



## Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Angreifer und Verteidiger bestimmen
- 3 Angreifer und 2 Verteidiger in jedem Feld postieren
- Je 1 Spieler pausiert außerhalb

## Ablauf

- In beiden Feldern 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter und die gegenüberliegende Langbank.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, gegen die gegenüberliegende Langbank zu passen.
- Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

## Variationen

- Kontertore zählen doppelt.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

## Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger können fliegend wechseln.
- Nach einer Weile innerhalb der Mannschaften die Positionen und Aufgaben tauschen.