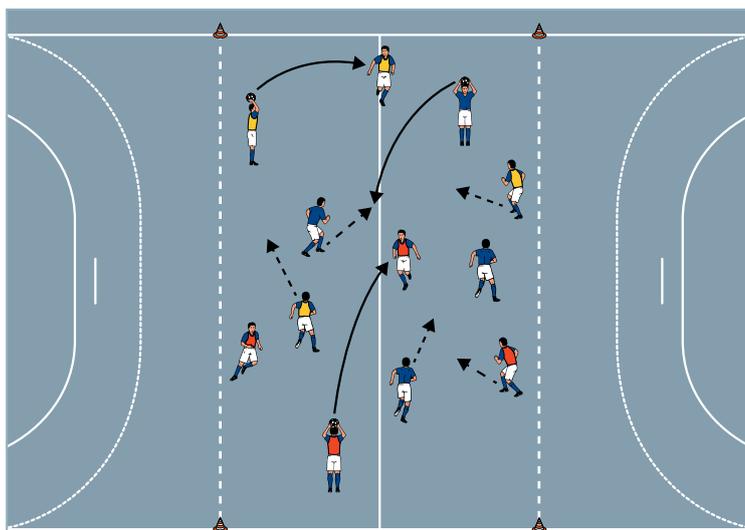


AUFWÄRMEN 1: Passen in der Gruppe

von Hannah Jenke (24.01.2017)



Organisation

- Ein 20 x 15 Meter großes Feld markieren
- 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen
- Jedes Team hat 1 Ball
- Die Spieler im Feld aufstellen

Ablauf

- Die Spieler laufen frei durchs Feld und werfen sich die Bälle innerhalb der eigenen Leibchenfarbe zu.
- Der Ball darf maximal 3 Sekunden in der Hand gehalten werden.

Variationen

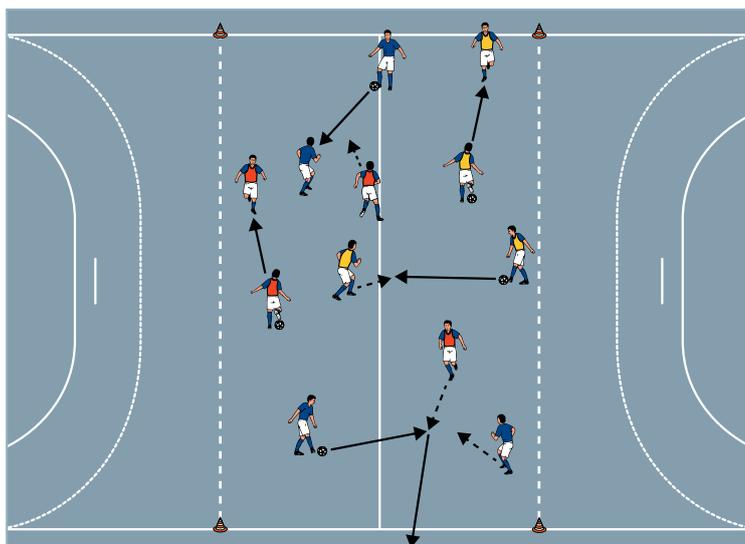
- Der Spieler, der den Wurfpass gibt, ruft einen Namen und eine Farbe und bestimmt dadurch den nächsten Passempfänger und den nächsten Pass.
- Die Spieler führen nach dem Pass Übungen aus dem Lauf-ABC aus (z. B. Anfersen, Kniehebellauf, Wechselsprünge usw.).
- Passarten vorgeben: Brustpass, Bodenpass, Handwechsel.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine deutliche und klare Kommunikation zwischen Passgeber und -empfänger achten.
- Aktive Freilaufbewegungen einfordern.
- Stets vororientieren, wer als nächstes angespielt werden kann.

AUFWÄRMEN 2: Paar-Ballverteidigung

von Hannah Jenke (24.01.2017)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Je 2 Spieler mit gleicher Leibchenfarbe haben 1 Ball
- 2 Fänger ohne Ball bestimmen
- Alle Spieler im Feld aufstellen

Ablauf

- Die Fänger verfolgen das Ziel, alle Bälle aus dem Feld zu schießen.
- Die Ballbesitzer versuchen, ihren Ball durch Pässe zum Partner im Feld zu halten.
- Bei Ballverlust holen die Spieler ihre Bälle wieder und dribbeln erneut ins Feld.

Variationen

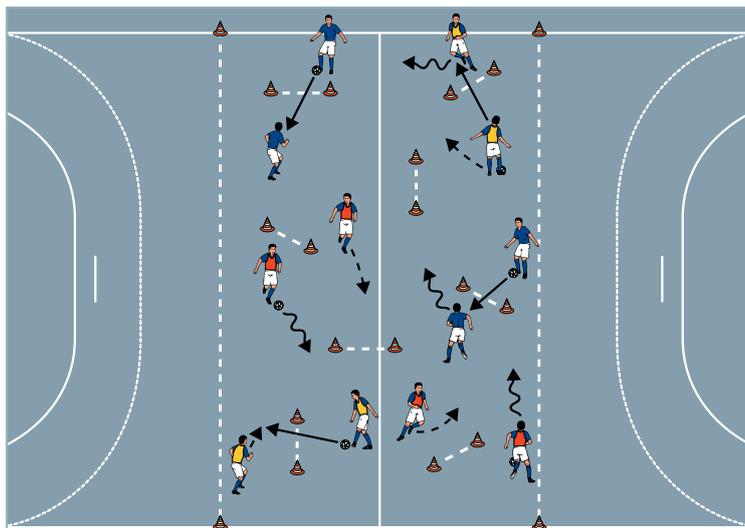
- Wettbewerb: Welches Fängerpaar befördert in 45 Sekunden die meisten Bälle aus dem Feld?
- Nur mit rechts/links zuspielen.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf passende Abstände zum Partner achten und stets in Bewegung bleiben.
- Aus dem Deckungsschatten der Fänger lösen und anspielbar sein.
- Das Zuspiel in die Bewegung mitnehmen und nicht 'totstoppen'!

HAUPTTEIL 1: Hütchentor-Passen

von Hannah Jenke (24.01.2017)



Organisation

- Den Aufbau weiter nutzen
- Acht 1 Meter breite Hütchentore im Feld markieren
- Je 2 Spieler mit einer Leibchenfarbe haben 1 Ball

Ablauf

- Die Paare passen sich durch die Hütchentore zu.
- Wettbewerb: Welches Paar durchspielt alle Hütchentore am schnellsten?

Variationen

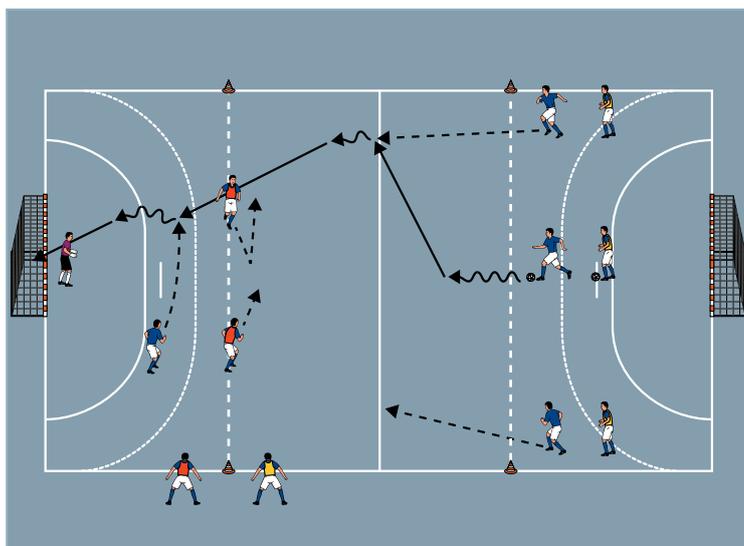
- Nur mit rechts/links passen.
- Wettbewerb: Welches Paar durchspielt in 1 Minute die meisten Hütchentore?

Tipps und Korrekturen

- Auf ein sauberes Flachpassspiel achten.
- Stets in die Bewegung mitnehmen und den Ball nicht 'totstoppen'.
- Das gleiche Hütchentor nicht mehrfach durchspielen.
- Zuspiele aktiv durch Kommandos fordern.
- Vororientierung: Welches Hütchentor ist frei und kann angesteuert werden?

HAUPTTEIL 2: In die Tiefe kombinieren

von Hannah Jenke (24.01.2017)



Organisation

- Auf einer Grundlinie 1 Tor aufstellen
- Vor dem Tor eine 10 Meter lange Angriffszone und davor eine 15 Meter lange Zone markieren
- Verteidiger und Angreifer bestimmen
- Die Verteidiger stellen einen Torhüter und 2 Spieler auf der Linie zwischen den Zonen auf
- Ein Angreifer postiert sich in der Angriffszone, die anderen Spieler stellen sich auf der Grundlinie gegenüber auf

Ablauf

- Die Angreifer versuchen die Verteidiger im 3 gegen 2 auszuspielen und einen Pass auf den Spieler in der Angriffszone zu spielen.
- Nach erfolgreichem Zuspiel schließt der Stürmer im 1 gegen 1 gegen den Torhüter ab.
- Welches Angreifer-Team erzielt nach 10 Durchgängen die meisten Treffer?
- Die Verteidiger dürfen nur auf oder kurz vor der Linie agieren und dem Pass in die Angriffszone nicht nachgehen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, passen sie zu den wartenden Angreifern, die direkt ins Feld starten.

Variationen

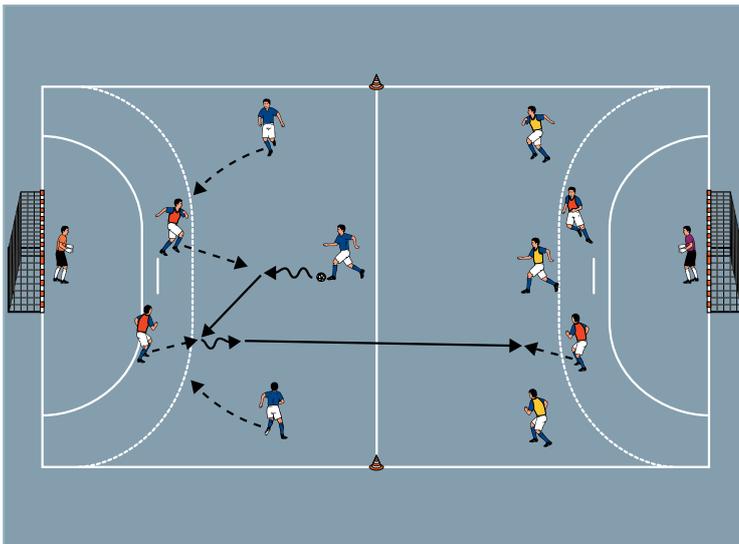
- Ein Verteidiger darf in die Angriffszone nachstarten.
- Nach einem Treffer darf das Team erneut angreifen.
- Erschweren I: Die Breite des Feldes verringern.
- Erschweren II: Mit 3 Verteidigern spielen.
- Erschweren III: Die Verteidiger dürfen im gesamten Feld agieren.

Tipps und Korrekturen

- Ein Angreifer und ein Verteidiger pausieren und wechseln nach jedem Durchgang ins Feld.
- Als Stürmer aus dem Deckungsschatten lösen und mit dem ersten Kontakt zum Tor an- und mitnehmen.
- Die Überzahl durch wenig Kontakte ausspielen.
- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Auf ein sauberes Flachpassspiel achten.

SCHLUSSTEIL: Überzahl-Angriff

von Hannah Jenke (24.01.2017)



Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld mit Mittellinie nutzen
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- 6 Angreifer und 4 Verteidiger einteilen
- Je 3 Angreifer und 2 Verteidiger in jeder Hälfte aufstellen

Ablauf

- Freies Spiel auf die beiden Tore.
- In jeder Hälfte verteidigen 2 Verteidiger gegen 3 Angreifer.
- Treffer zählen nach der Spieleröffnung durch den eigenen Torhüter und dem Pass aus der Verteidigungs- in die Angriffshälfte.
- Erobern die Verteidiger den Ball, spielen sie untereinander. Jeder Pass in die andere Zone ergibt 1 Punkt.

Variationen

- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Ein Verteidiger darf in die andere Hälfte nachstarten.
- Die Angreifer haben maximal 10 Sekunden Zeit, um in der Angriffszone abzuschließen.

Tipps und Korrekturen

- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Die Überzahl geschickt ausspielen und das Spiel dabei breit machen.
- Auf ein sauberes Flachpassspiel achten.
- Nach Ballverlust direkt nachgehen und zurückerobern.
- Mit dem ersten Kontakt in Richtung Tor an- und mitnehmen.
- Aus dem Deckungsschatten lösen und anspielbar sein.