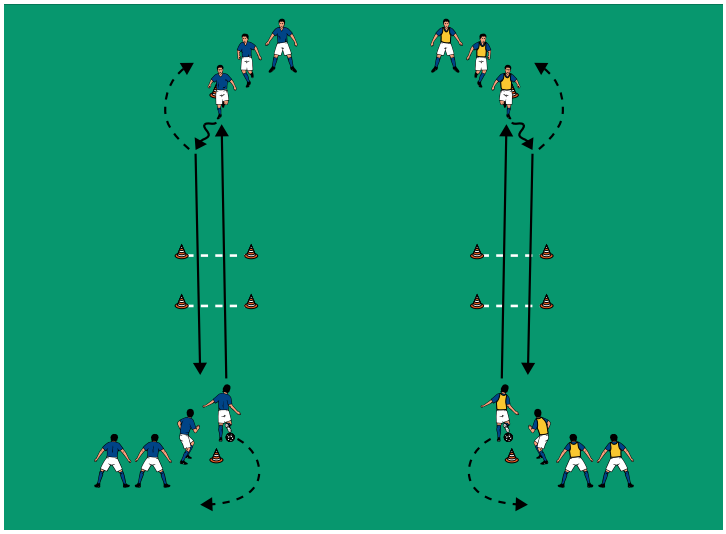


AUFWÄRMEN 1:

PASSEN DURCH DOPPELTORE

von Klaus Pabst (30.05.2017)

ORGANISATION

- 2-mal 2 Starthütchen im Abstand von 20 Metern gegenüber markieren
- Zwischen den Starthütchen je zwei 2 Meter breite Hütchentore errichten
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils an 2 gegenüberliegenden Starthütchen aufstellen
- Der erste Spieler an einem Starthütchen hat je 1 Ball

ABLAUF

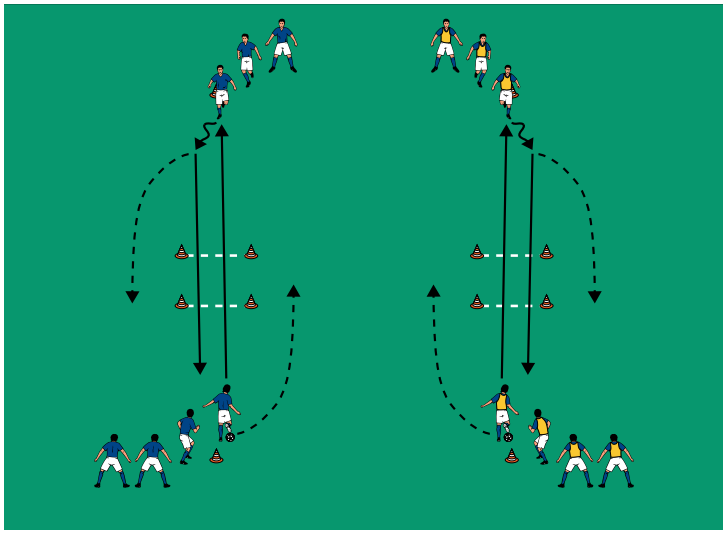
- Die Spieler passen sich in den eigenen Reihen durch die Doppeltore zu.
- Jeder gelungene Pass durch die Tore ergibt 2 Punkte für die Mannschaftswertung.
- Nach jedem Pass stellen sich die Spieler am eigenen Hütchen wieder an.
- Welche Mannschaft erreicht zuerst 50 Punkte?

VARIATIONEN

- Nur mit rechts/links zupassen.
- Mit höchstens 2 Kontakten zupassen.
- Im Direktspiel durch die Hütchentore passen.
- Nach jedem Pass durch die Hütchentore am gegenüberliegenden Starthütchen wieder anstellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Jede Mannschaft bestimmt einen Mannschaftskapitän, der die erzielten Punkte laut mitzählt.
- Die Breite der Doppeltore vergrößern (die Aufgabe erleichtern) oder verkleinern (die Aufgabe erschweren).
- Auf ein korrektes Passspiel mit der Fußinnenseite achten. Dabei die Fußspitze nach oben ziehen und das Fußgelenk fixieren.



AUFWÄRMEN 2:

DOPPELTOR-STAFFEL

von Klaus Pabst (30.05.2017)

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Mannschaften aus Aufwärmen 1 beibehalten

ABLAUF

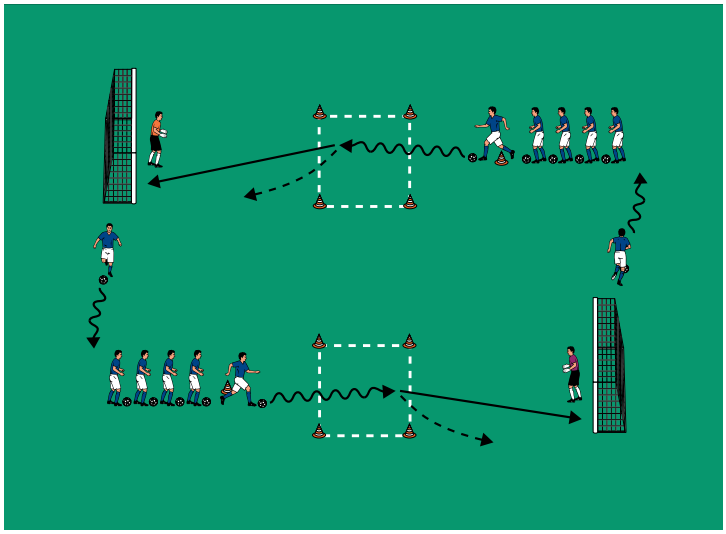
- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt laufen die Spieler ihren Pässen zur jeweils anderen Seite nach.
- Verfehlt ein Spieler die Tore, so muss das jeweilige Team 3 Liegestütze ausführen, ehe sie die Passfolge fortsetzen dürfen.
- Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

VARIATIONEN

- Nur mit rechts/links durch die Hütchentore passen.
- Mit höchstens 2 Kontakten durch die Hütchentore passen.
- Im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Als Trainer mittig zwischen beiden Doppeltoren postieren, so dass beide Felder beobachtet werden können.
- Auf ein korrektes Passspiel mit der Fußinnenseite achten. Dabei die Fußspitze nach oben ziehen und das Fußgelenk fixieren.



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS-FELDER I

von Klaus Pabst (30.05.2017)

ORGANISATION

- 2 Tore mit Torhütern in einem Abstand von 20 Metern diagonal gegenüber aufstellen
- 20 Meter vor jedem Tor 1 Starthütchen errichten
- 5 Meter vor jedem Starthütchen ein 5 x 5 Meter großes Torschuss-Feld markieren
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

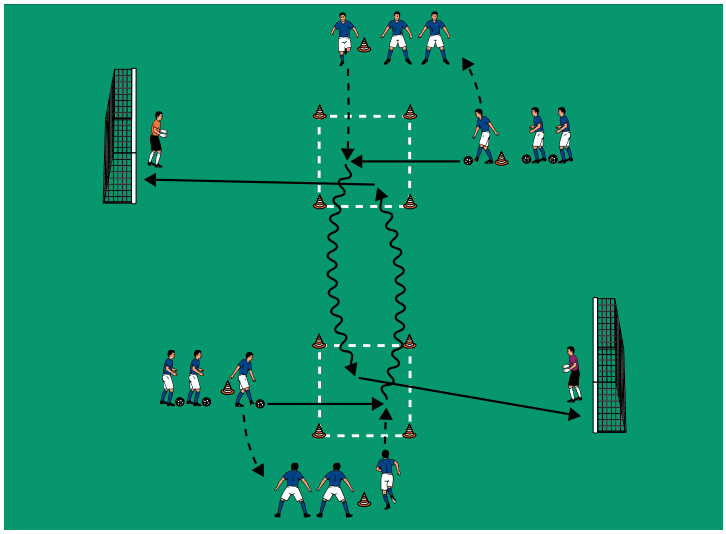
- Die ersten Spieler von jedem Starthütchen starten gleichzeitig, dribbeln ins Torschuss-Feld und schießen auf die Tore mit Torhütern.
- Nach dem Torschuss holen die Spieler ihren Ball und stellen sich am jeweils anderen Starthütchen wieder an.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann geschossen hat.

VARIATIONEN

- Nur mit rechts/links schießen.
- Die Spieler passen per Eigenvorlage ins Torschuss-Feld und schließen sofort mit dem zweiten Kontakt auf die Tore ab.
- Den Ball in der Hand tragen und im Torschuss-Feld per Volleyschuss abschließen.
- Die Spieler werfen sich den Ball aus der Hand hoch ins Torschuss-Feld vor und schießen nach dem ersten Bodenkontakt volley.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten. Darauf achten, dass zunächst alle Spieler aus der Schussbahn gelaufen sind, ehe die nächste Aktion gestartet wird.
- Nach jedem Torschuss sofort zur Seite laufen und die Schussbahn für den jeweils nächsten Spieler frei machen.
- Vor dem Torschuss zum Tor orientieren! Beim Schuss selbst nur noch auf den Ball achten!



HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSS-FELDER II

von Klaus Pabst (30.05.2017)

ORGANISATION

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Zusätzlich seitlich von den Torschuss-Feldern je 1 weiteres Starthütchen aufstellen
- Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- Die Spieler an den Starthütchen vor den Torschuss-Feldern haben Bälle

ABLAUF

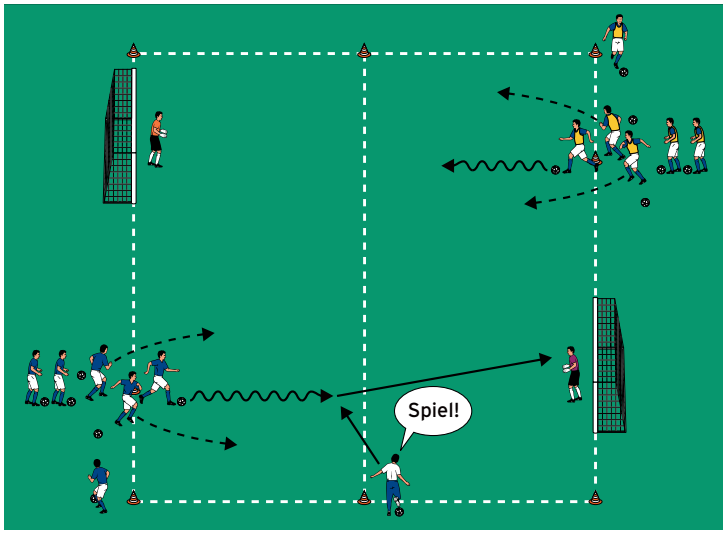
- Die ersten Spieler von den seitlichen Starthütchen laufen in die Torschuss-Felder und fordern ein Zuspiel vom ersten Spieler am anderen Starthütchen.
- Die Passempfänger nehmen die Zuspiele ins jeweils andere Torschuss-Feld an und mit und schießen auf das jeweilige Tor mit Torhüter.
- Anschließend holen sie ihren Ball und stellen sich am Starthütchen vor dem jeweils anderen Torschuss-Feld wieder an.
- Die Zuspieler laufen ihren Abspielen zum jeweiligen seitlichen Starthütchen nach und stellen sich dort wieder an.

VARIATIONEN

- Die Zuspieler prellen den Ball mit den Händen halbhoch ins Torschuss-Feld.
- Die Zuspieler werfen den Ball mit einem Schockwurf von unten hoch ins Torschuss-Feld zu.
- Per Torwartabschlag aus der Hand hoch ins Torschuss-Feld zuspielen.
- Die Passempfänger nehmen im ersten Torschuss-Feld an und schießen aus der Drehung auf das näher gelegene Tor.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Torschüsse sind nur von innerhalb der Torschuss-Felder erlaubt.
- Bei der Ballmitnahme den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und Zusammenstöße mit dem entgegenkommenden Spieler vermeiden.
- Das Zuspiel rechtzeitig in den Lauf fordern, so dass in die Bewegung an- und mitgenommen werden kann.
- Die Torschuss-Felder vergrößern (die Aufgabe erleichtern) oder verkleinern (die Aufgabe erschweren).



SCHLUSSTEIL:

TORSCHUSS-SPIEL

von Klaus Pabst (30.05.2017)

ORGANISATION

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- 2 Tore diagonal gegenüber auf den Grundlinien aufstellen
- Eine Mittellinie markieren
- Neben jedem Tor 1 Starthütchen errichten
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils mit Bällen an einem Starthütchen postieren
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- Der Trainer postiert sich mit weiteren Bällen an einer Seitenlinie des Feldes

ABLAUF

- Die Spieler starten nacheinander, dribbeln bis zur Feldmitte und schießen auf die Tore.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Auf das Trainerkommando "Spiel" laufen alle Spieler ins Feld.
- Der Trainer spielt einen Ball neutral zum 7 gegen 7 auf die beiden Tore mit Torhüter ein.
- Spielzeit: 5 Minuten.
- Jeder Treffer im Spiel ergibt 2 Punkte für die Mannschaftswertung.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Punkte?

VARIATIONEN

- Nur mit rechts/links auf die Tore schießen.
- Die Spieler werfen sich aus der Hand hoch vor und schießen nach dem ersten Bodenkontakt volley.
- Gültige Treffer im Spiel können nur von innerhalb der gegnerischen Spielfeldhälfte erzielt werden.
- Gültige Treffer im Spiel können nur per Direkt-/Volleyschuss erzielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Mittellinie beim Torschuss als Schusslinie nutzen: Gültige Treffer können nur von hinter der Linie erzielt werden.
- Als Trainer erzielte Treffer laut mitzählen und den Spielstand nach jedem Treffer ansagen.
- Die Torhüter nach jedem Spiel wechseln.