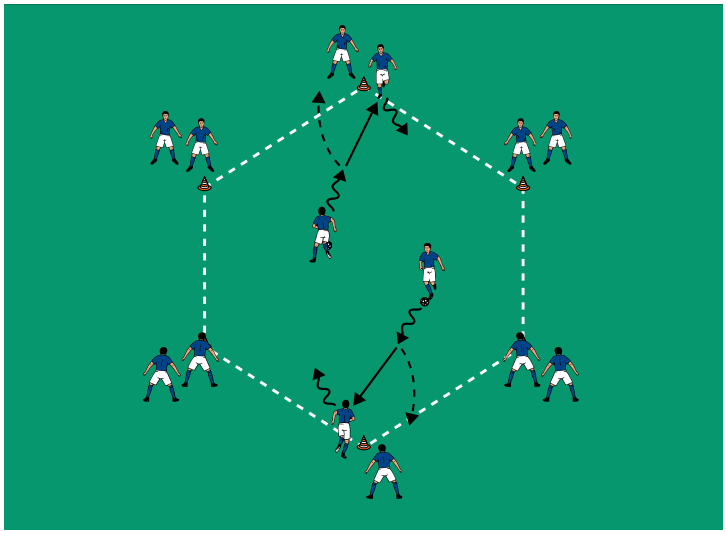


AUFWÄRMEN 1:

SECHSECK-PASSEN

ORGANISATION

- Ein Sechseck mit 5 Meter langen Seiten errichten
- An jedem Hütchen 2 Spieler ohne Ball sowie innerhalb des Feldes 2 Spieler mit Ball postieren

ABLAUF

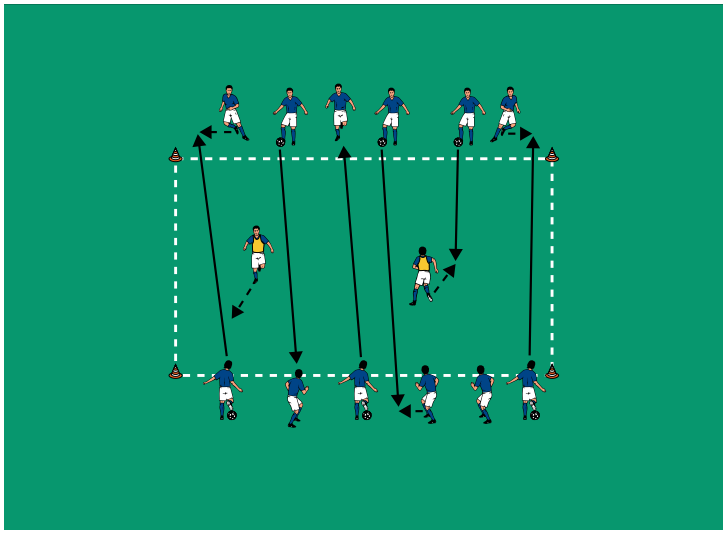
- Die Ballbesitzer dribbeln frei durch das Feld, passen zu einem Spieler an einem Eckhütchen und laufen ihrem Abspiel nach.
- Die Passempfänger dribbeln ins Feld, werden Passgeber usw.

VARIATIONEN

- Den Ball in der Hand tragen und den Spielern an den Eckhütchen zuwerfen/-prellen.
- Per Volleyschuss aus der Hand mit der Innenseite bzw. dem Vollspann zuspielen.
- Nur mit rechts/links dribbeln bzw. zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Anzahl der Ballbesitzer im Feld je nach Leistungsstärke der Spieler erhöhen.
- Die Spieler im Sechseck sollen mit möglichst wenigen Kontakten dribbeln und schnell abspielen.
- Als erster Spieler an den Eckhütchen aktionsbereit auf den Vorfüßen agieren.
- Vor den Zuspielen auf einen Blickkontakt zwischen Passgeber und -empfänger achten.



AUFWÄRMEN 2:

'FLUSS'-PASSEN

ORGANISATION

- Ein 5 x 10 Meter großes Feld markieren und als 'Fluss' bezeichnen
- 2 Spieler ohne Ball als 'Krokodile' im 'Fluss' postieren
- Die anderen Spieler auf beiden Seiten außerhalb des 'Flusses' verteilen
- Die Spieler auf einer Seite haben Bälle

ABLAUF

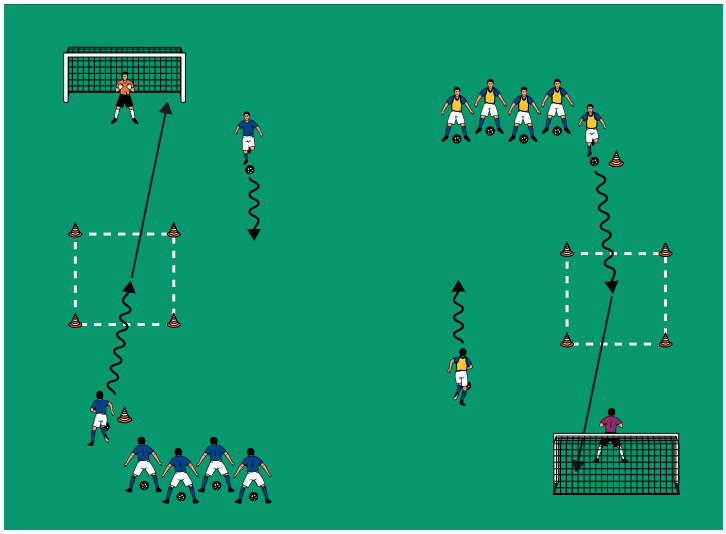
- Die Ballbesitzer versuchen, durch den 'Fluss' zu ihren Mitspielern auf der anderen Seite zu passen, ohne dass die 'Krokodile' den Ball erobern können.
- Gelingt es einem 'Krokodil', den Ball zu erobern, so wechselt es mit dem jeweiligen Passgeber Position und Aufgabe.
- Welcher Spieler konnte seinen Ball stets vor den 'Krokodilen' retten?

VARIATIONEN

- Die Bälle in der Hand tragen und zum Mitspieler werfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand mit der Innenseite bzw. dem Vollspann zuspielen.
- Nur mit rechts/links passen.
- Die Kinder im 'Fluss' agieren sitzend als 'Krebse' und können die Bälle mit Händen und Füßen erobern. Dabei dürfen sie jedoch nicht aufstehen.
- Die Spielwertung ändern: Welches 'Krokodil' erobert die meisten Bälle?

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Anzahl der 'Krokodile' im 'Fluss' je nach Leistungsstärke der Spieler erhöhen oder verringern.
- Ebenso die Breite des 'Flusses' dem Leistungsstand der Spieler anpassen: Gewinnen die 'Krokodile' zu viele Bälle, den 'Fluss' schmaler machen.
- Die Passgeber sollen Lücken zwischen den 'Krokodilen' erkennen, sofort Blickkontakt zum Mitspieler auf der anderen Seite aufnehmen und dann zielgenau zuspielen.
- Die 'Krokodile' regelmäßig wechseln.



HAUPTTEIL 1:

FELD-PASSEN UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- 2 Tore in einem Abstand von 30 Metern versetzt gegenüber aufstellen
- 20 Meter vor jedem Tor 1 Starthütchen aufstellen
- 10 Meter vor jedem Tor ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils mit Bällen an den Starthütchen postieren
- Jedes Team stellt 1 Torhüter, der sich jeweils im gegnerischen Tor aufstellt

ABLAUF

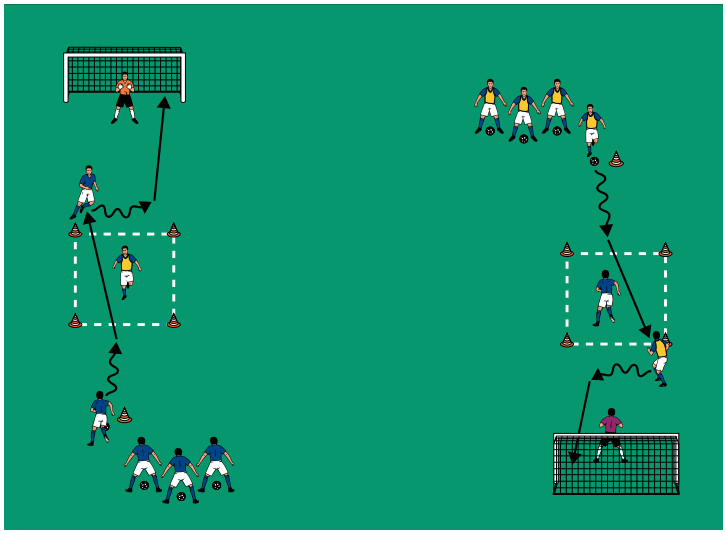
- Die jeweils ersten Spieler dribbeln ins kleine Feld und schießen von innerhalb des Feldes auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Torhüter wieder aktionsbereit ist.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

VARIATIONEN

- Die Spieler passen per Eigenvorlage ins Torschussfeld und schießen mit dem zweiten Kontakt sofort.
- Den Ball ins Feld tragen und per Volleyschuss aus der Hand abschließen.
- Die Spieler werfen sich selbst ins Feld hoch vor und schließen nach dem ersten Bodenkontakt per Volleyschuss ab.
- Nur mit rechts/links schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Gültige Treffer können nur von innerhalb der kleinen Felder erzielt werden.
- Nach jedem Torschuss so lange warten, bis der Torhüter wieder aktionsbereit ist. Erst dann dürfen die jeweils nächsten Spieler starten.
- Als Trainer jeden erzielten Treffer laut mitzählen, so dass der aktuelle Spielstand stets bekannt ist.
- Torschuss-Übungen sind für die Torhüter sehr belastend. Deshalb die Torhüter regelmäßig wechseln.



HAUPTTEIL 2:

'TEICH'-PASSEN UND TOR-SCHUSS

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Mannschaften aus Hauptteil 1 beibehalten
- Die kleinen Felder als 'Teiche' bezeichnen
- 2 Verteidiger ('Krokodile') bestimmen und in den gegnerischen 'Teichen' postieren
- Hinter jedem 'Teich' zusätzlich einen Mitspieler ohne Ball postieren

ABLAUF

- Die jeweils ersten Ballbesitzer dribbeln los und versuchen, durch den 'Teich' hindurch zum Mitspieler zu passen, ohne dass das 'Krokodil' den Ball erobern kann.
- Gelingt dies, so nehmen die Passempfänger in Richtung Tor an und mit und schließen ab.
- Die Passgeber laufen ihren Abspielen nach und werden Passempfänger.
- Gelingt es dem 'Krokodil', den Ball zu erobern, so muss sich der jeweilige Passgeber wieder am Starthütchen anstellen.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

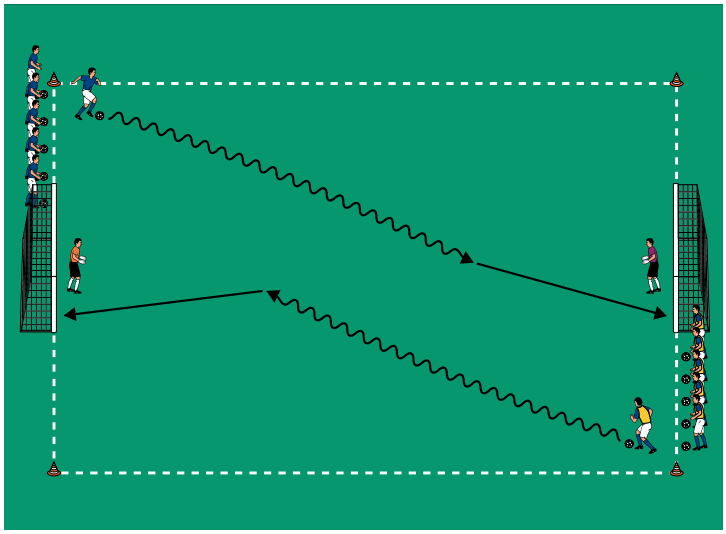
VARIATIONEN

- Die Passgeber tragen den Ball in den Händen und werfen zum Mitspieler vor das Tor.
- Je 2 Verteidiger als 'Krokodile' in den kleinen Feldern postieren.
- Die Verteidiger agieren sitzend als 'Krebse' und dürfen die Bälle mit Händen und Füßen abwehren. Dabei dürfen sie jedoch nicht aufstehen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Angreifer vor den Toren dürfen nach erfolgreichen Zuspielen entweder per Fernschuss auf das Tor mit Torhüter abschließen oder den Torhüter im Alleingang ausspielen.
- Darauf achten, dass die Passgeber stets aus der Bewegung zuspielen und Täuschungen sowie Blickfinten nutzen, um das 'Krokodil' auszuspielen.
- Als Trainer jeden erzielten Treffer laut mitzählen, so dass der aktuelle Spielstand stets bekannt ist.
- Die Torhüter und die 'Krokodile' regelmäßig wechseln.

E-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

SCHIESSEN UND SPIELEN

ORGANISATION

- Ein 40 x 25 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- 2 Teams bilden
- Die Spieler beider Mannschaften mit Bällen diagonal gegenüber neben dem eigenen Tor aufstellen

ABLAUF

- Die Spieler starten nacheinander, dribbeln ins Feld und schießen auf das gegnerische Tor.
- Jeder erzielte Treffer zählt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Sobald jeder Spieler geschossen hat, startet ein Spiel im 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Dabei gilt jeweils das Resultat aus dem vorangegangenen Schusswettbewerb mit.
- Spielzeit: 4-mal 5 Minuten.
- Nach jedem Viertel beginnt jeweils wieder der nächste Schusswettbewerb usw.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- Die ersten Ballbesitzer passen sich mit dem ersten Kontakt ins Feld vor und schließen mit dem zweiten Kontakt sofort ab.
- Den Ball ins Feld tragen und per Volleyschuss aus der Hand abschließen.
- Sich selbst hoch ins Feld vorwerfen und nach dem ersten Bodenkontakt per Volleyschuss abschließen.
- Nur mit rechts/links schießen.
- Im Spiel können gültige Treffer nur per Direktschuss erzielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Gegebenenfalls vor beiden Toren eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Als Trainer jeden erzielten Treffer laut mitzählen, so dass der aktuelle Spielstand stets bekannt ist.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.