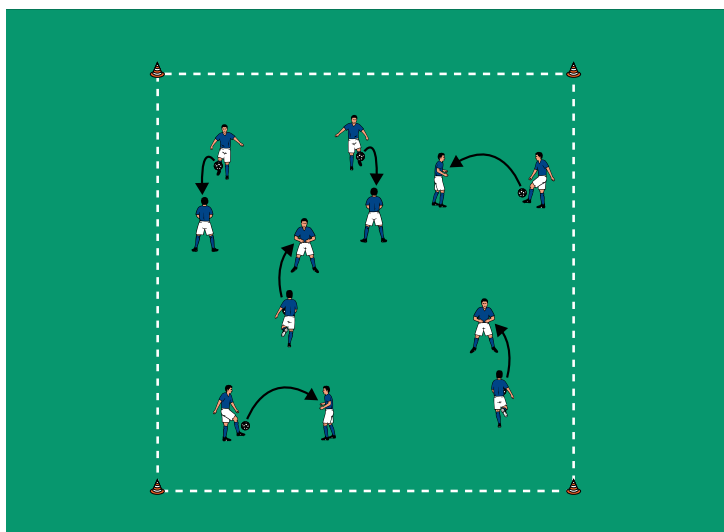


THEMA: VIELE SCHÜSSE, VIELE TORE



AUFWÄRMEN 1:

PARTNER-ZUSPIELE

ORGANISATION

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler paarweise mit Ball einteilen
- Die Paare verteilen sich frei im Feld, die jeweiligen Spieler stellen sich einander gegenüber auf

ABLAUF

- Die Partner spielen sich gegenseitig per Volleyschuss aus der Hand so zu, dass der Mitspieler den Ball fangen kann.
- Auf das Trainerkommando „Wechsel“ sucht sich der Spieler ohne Ball sofort einen neuen Partner.

VARIATIONEN

- Die Schusstechnik vorgeben: Per Volleyschuss aus der Hand mit dem Vollspann oder der Innenseite zuspielen.
- Die Bälle auf den Boden legen und flach zuspielen.
- Nur mit rechts/links schießen.
- Auf das Trainerkommando „Wechsel“ sucht sich der Spieler mit Ball einen neuen Partner.
- Schwächere Spieler werfen sich den Ball zu.
- Ein Fangspiel durchführen: Auf ein Trainerkommando versucht der Ballbesitzer, seinen Partner (gleichstarke Paare bilden) abzuschlagen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Immer aktionsbereit auf den Vorfüßen agieren, um schnell reagieren zu können.
- Zuspiele per Volleyschuss aus der Hand sind einfacher als vom Boden. Die Spieler können die Fußspitze problemlos nach unten durchdrücken, ohne Angst haben zu müssen, in den Boden zu treten.
- Beim Auftreffen des Balles auf dem Fuß das Knie des Schussbeins zur Brust führen.
- Den Abstand der Spieler zueinander immer wieder verändern und auf das Können der Spieler anpassen.