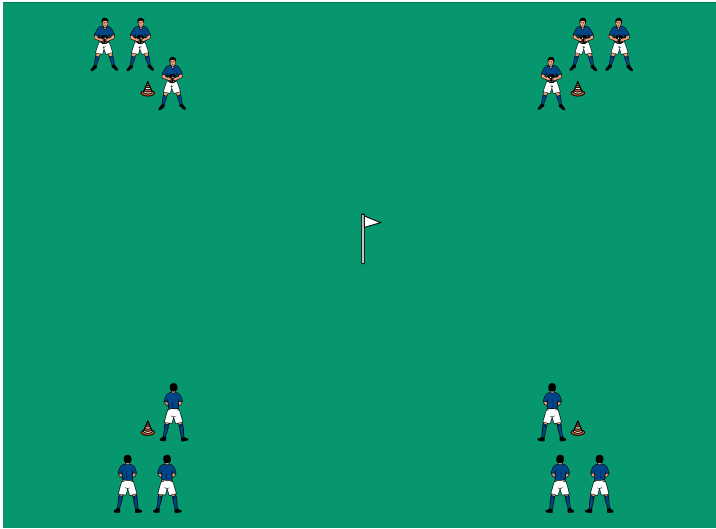


THEMA: KONTROLLE VON HOHEN ZUSPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

ZENTRALE STANGE I

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig im Feld eine zentrale Stange errichten
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen, wobei der jeweils erste Spieler keinen Ball hat

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler umlaufen die Stange, fordern einen Zuwurf vom nächsten Spieler am Hütchen und nehmen zu diesem Hütchen an und mit.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Wie Übung 1, nur jetzt fordern die Spieler einen Zuwurf vom nächsten Spieler am linken/rechten Hütchen und nehmen zu diesem Hütchen an und mit.

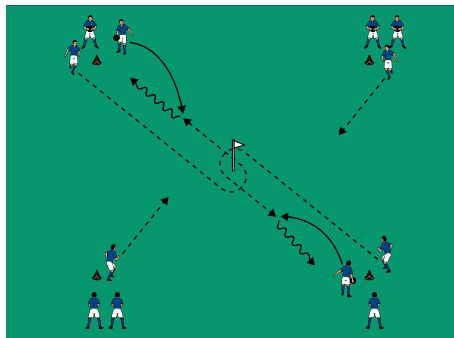
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Wie Übung 2, nur jetzt nehmen die Spieler zum nächsten Hütchen nach rechts/links an und mit.

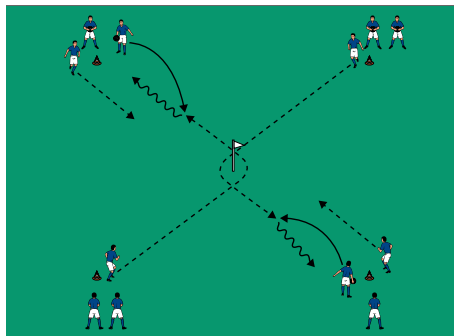
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler stimmen sich ab und starten gleichzeitig.
- ▶ An der Stange orientieren, in freie Räume laufen und Zusammenstöße mit Mitspielern vermeiden.
- ▶ Als Trainer die Übungen stets variieren und weitere Lauf- und Dribbelwege vorgeben.

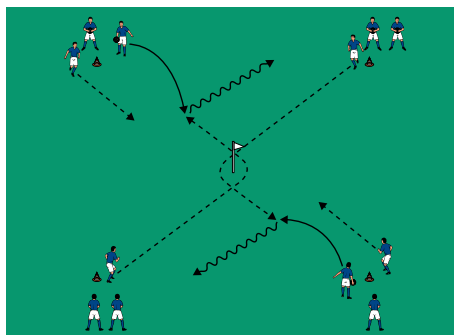
Übung 1



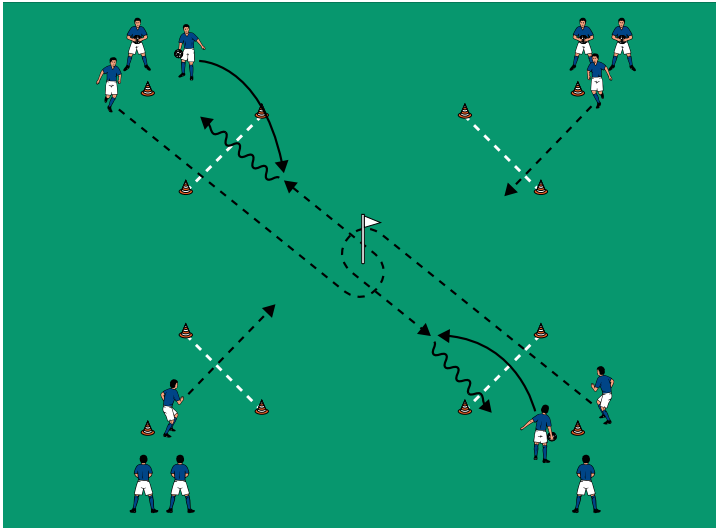
Übung 2



Übung 3



THEMA: KONTROLLE VON HOHEN ZUSPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

ZENTRALE STANGE II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Mittig zwischen jedem Hütchen und der Stange ein etwa 1 Meter breites Hütchentor aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler umlaufen gleichzeitig die Stange, fordern einen Zuwurf vom nächsten Spieler am Hütchen und nehmen durch das Hütchentor zu diesem Hütchen an und mit.
- ▶ Jedes Durchdribbeln des Hütchentores ergibt einen Punkt.
- ▶ Welche Gruppe gewinnt zuerst 10 - 20 Punkte?

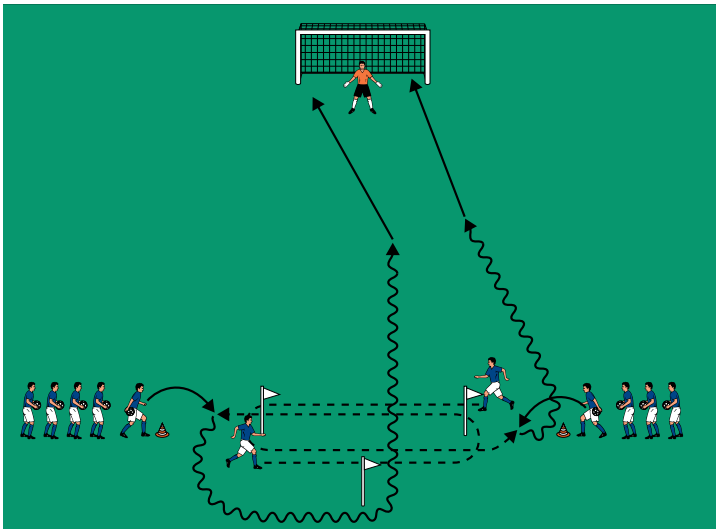
VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchentore vergrößern/verkleinern.
- ▶ Die Seite rechts/links vorgeben, von der die Spieler die Stange umlaufen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball stets hinter dem Hütchentor annehmen.
- ▶ Verpasst ein Spieler bei der Ballan- und -mitnahme das Hütchentor darf er nicht zurückdribbeln und gewinnt somit keinen Punkt.
- ▶ Jede Gruppe zählt ihre gewonnenen Punkte beim Durchdribbeln der Hütchentore laut mit.

THEMA: KONTROLLE VON HOHEN ZUSPIELEN



HAUPTTEIL 1:

ZENTRALE STANGE - TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter zwei Starthütchen 20 Meter gegenüber aufstellen
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen eine Stange und 5 Meter zentral dahinter eine weitere Stange errichten
- ▶ Jeweils einen Spieler an den Stangen vor den Starthütchen postieren und die anderen Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler an den Stangen umlaufen die Stangen gleichzeitig nach links und fordern einen Zuwurf vom ersten Spieler am Starthütchen.
- ▶ Ein Spieler nimmt den zugeworfenen Ball direkt zum Torschuss an und mit.
- ▶ Der andere Spieler nimmt zunächst um die zentrale Stange an und mit und schießt dann zeitverzögert.
- ▶ Die Zuwerfer laufen ihrem Ball zu den Stangen nach.

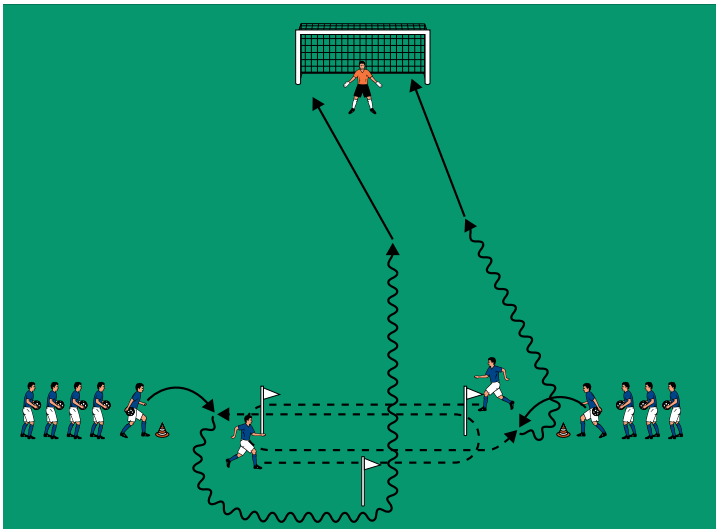
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler umlaufen die Stangen nicht.
- ▶ Die Spieler umlaufen die Stangen zum Starthütchen gegenüber.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler stimmen sich ab und starten gleichzeitig.
- ▶ Nach dem Torschuss stellen sich die Spieler am anderen Starthütchen an.

THEMA: KONTROLLE VON HOHEN ZUSPIELEN



HAUPTTEIL 2:

2 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Vor dem Tor ein Feld von 20 x 20 Metern markieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler an den Stangen umlaufen die Stangen nach links und fordern einen Zuwurf vom ersten Spieler am Starthütchen.
- ▶ Ein Spieler nimmt den zugeworfenen Ball gemeinsam mit dem Zuwerfer gegen den anderen Zuwerfer zum 2 gegen 1 auf das Tor an und mit.
- ▶ Der andere Spieler nimmt zunächst um die zentrale Stange an und mit und greift dann mit seinem Zuwerfer im 2 gegen 2 auf das Tor an.
- ▶ Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn über die Linie zwischen den Stangen.

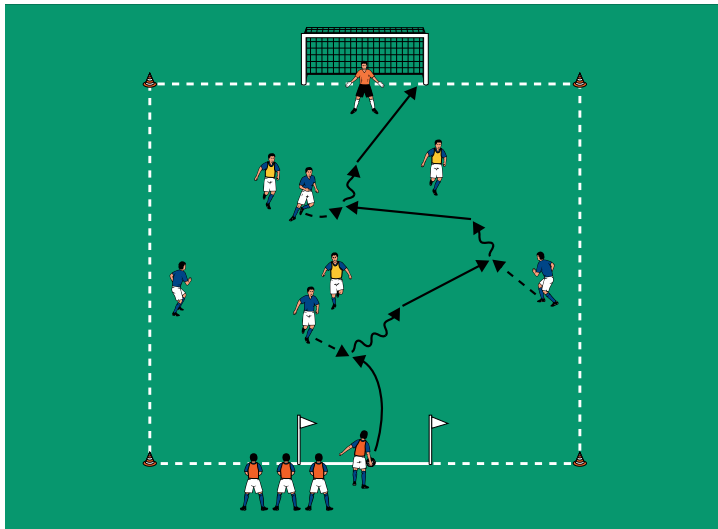
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler umlaufen die Stangen nicht.
- ▶ Die Spieler umlaufen die Stangen zum Starthütchen gegenüber.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Sobald der Spieler zum 2 gegen 2 ins Feld dribbelt, wird nur noch mit seinem Ball gespielt.
- ▶ Jedes 2 gegen 2 so lange laufen lassen bis ein Treffer erzielt oder der Ball verspielt ist..
- ▶ Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler am anderen Starthütchen wieder an.

THEMA: KONTROLLE VON HOHEN ZUSPIELEN



SCHLUSSTEIL:

SPIEL MIT 3 TEAMS

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor und auf der anderen Grundlinie ein 5 Meter breites Stangentor aufstellen
- ▶ 3 Teams bilden
- ▶ 2 Teams im Feld und die Spieler des dritten Teams als Zuspieler mit Bällen hinter dem Stangentor postieren

ABLAUF

- ▶ Spiel im 4 gegen 4.
- ▶ Das eine Team greift auf das Tor an, das andere auf die Stangentore
- ▶ Nach jedem ausgespielten Ball oder Treffer werfen die Zuspieler nacheinander zu dem Team ein, das auf das Tor angreift.
- ▶ Sobald alle Bälle verspielt sind, tauschen die Teams Positionen und Aufgaben.
- ▶ Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspieler spielen per Volleyschuss aus der Hand hoch zu.
- ▶ Die Zuspieler um das Feld herum postieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mehrere Durchgänge nach dem Modus "jeder gegen jeden" spielen und jedes Team ungefähr gleich oft auf das Tor angreifen lassen.
- ▶ Die Zuspieler dürfen nicht angegriffen werden.
- ▶ Die Teams sollen den Torhüter immer wieder wechseln.