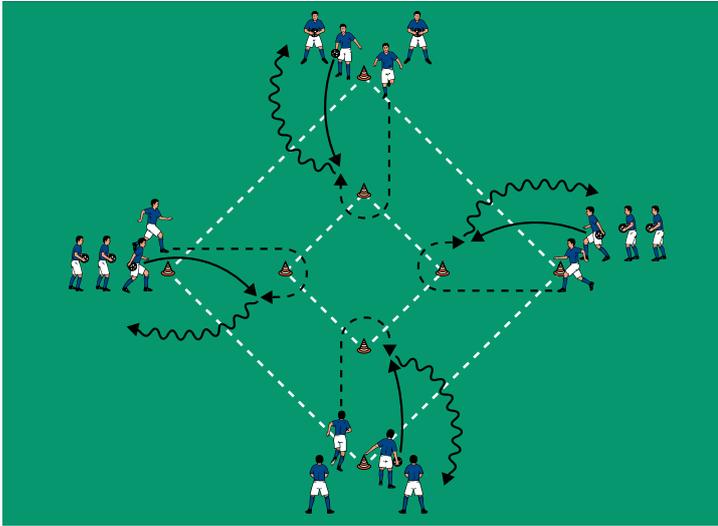


THEMA: HOHE ZUSPIELE SCHNELL KONTROLLIEREN



AUFWÄRMEN 1:

EINFACHE DOPPEL-RAUTE

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen eine Raute mit einer Seitenlänge von 25 Metern markieren
- ▶ Innerhalb der Raute mit weiteren 4 Hütchen eine weitere markieren
- ▶ Die Spieler an den Hütchen der äußeren Raute verteilen.
- ▶ Die ersten Spieler haben keinen Ball

ABLAUF

- ▶ Die umlaufen das vor ihnen stehende Hütchen der inneren Raute und fordern einen Zuwurf vom nächsten Spieler.
- ▶ Den Zuwurf nehmen die Spieler zum Hütchen der äußeren Raute gerade an und mit.

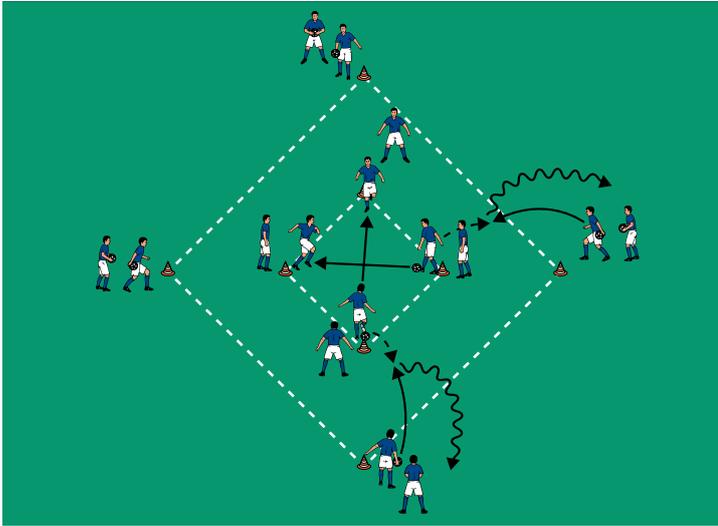
VARIATIONEN

- ▶ Seitlich zum rechten/linken Hütchen der äußeren Raute an- und mitnehmen.
- ▶ Nach hinten zum gegenüberstehenden Hütchen der äußeren Raute an- und mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem Zuwurf laufen die Werfer direkt um das Hütchen der inneren Raute.
- ▶ Den Ball in freie Räume an- und mitnehmen und so Zusammenstöße vermeiden.

THEMA: HOHE ZUSPIELE SCHNELL KONTROLLIEREN



AUFWÄRMEN 2:

KOMPLEXE DOPPEL-RAUTE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen
- ▶ Die Spieler an den Hütchen der äußeren Raute sowie 2 erste Spieler an den Hütchen der inneren Raute sind in Ballbesitz

ABLAUF

- ▶ Die Spieler der inneren Raute passen zum Spieler gegenüber, drehen sich und fordern einen Zuwurf vom Spieler der äußeren Raute.
- ▶ Den Zuwurf nehmen die Spieler gerade zur äußeren Raute an und mit.
- ▶ Die Zuwerfer laufen ihrem Pass zur inneren Raute nach.

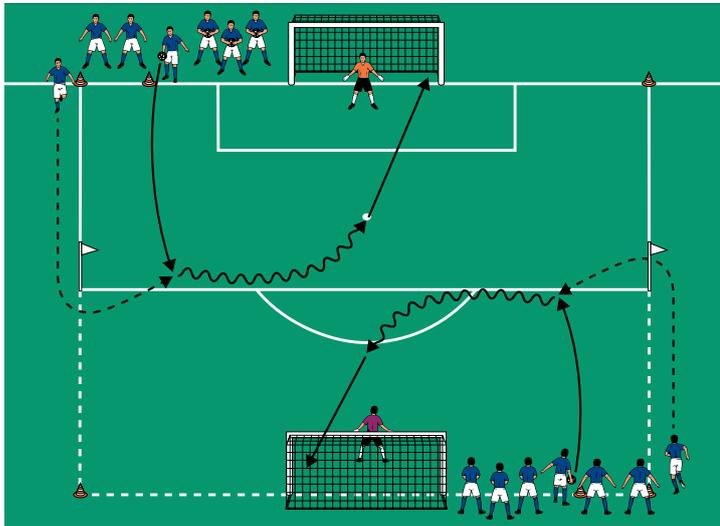
VARIATIONEN

- ▶ Den Zuwurf vom ersten Spieler am rechten/linken Hütchen der äußeren Raute fordern und dorthin an- und mitnehmen.
- ▶ Den Zuwurf vom ersten Spieler der äußeren Raute hinter sich fordern und den Ball zum rechten/linken Hütchen der äußeren Raute an- und mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Innerhalb der inneren Raute mit 2 Ballkontakten spielen.
- ▶ Beim Passspiel innerhalb der inneren Raute auf beide Bälle achten, so dass sich diese nicht in der Mitte treffen.

THEMA: HOHE ZUSPIELE SCHNELL KONTROLLIEREN



HAUPTTEIL 1:

ZUWURF UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den doppelten Strafraum als Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Auf einer Seite neben jedem Tor 2 Starthütchen und 20 Meter vor dem jeweils äußeren Starthütchen eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen, wobei die Spieler am inneren Starthütchen Bälle haben

ABLAUF

- ▶ Die Spieler von den äußeren Starthütchen umlaufen die Stange und fordern einen Zuwurf vom Spieler am inneren Starthütchen.
- ▶ Den zugeworfenen Ball nehmen die Spieler zum Torschuss auf das Tor neben dem Starthütchen an und mit.

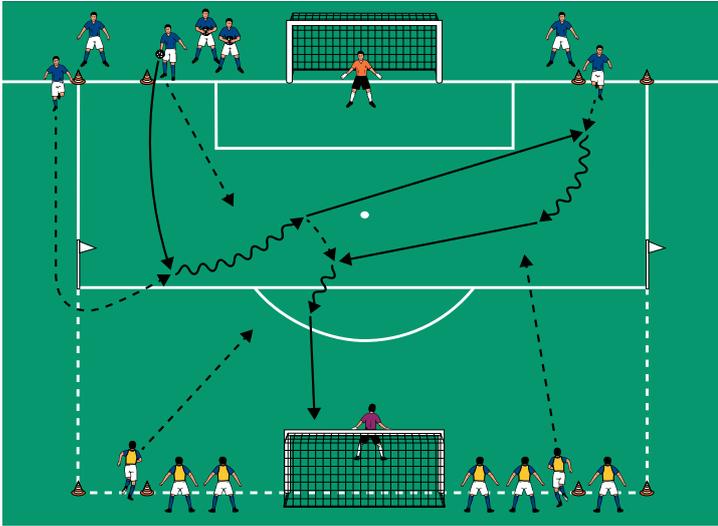
VARIATIONEN

- ▶ Zum Torschuss auf das Tor gegenüber an- und mitnehmen.
- ▶ Der Zuwerfer wird zum Verteidiger, versucht den Ball zu erobern und selbst einen Treffer zu erzielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zuwerfer laufen nach dem Zuwurf direkt zum äußeren Starthütchen und die Spieler stellen sich nach dem Torschuss am inneren Starthütchen an.
- ▶ Immer erst bei Blickkontakt zum Mitspieler zuwerfen, sobald dieser die Stange umlaufen hat.
- ▶ Eine Ballmitnahme fordern und direkte Volleyschüsse nicht zulassen.

THEMA: HOHE ZUSPIELE SCHNELL KONTROLLIEREN



HAUPTTEIL 2:

ZUWURF UND SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Auf der anderen Seite neben jedem Tor ein weiteres Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Teams bilden und die Spieler jedes Team an eine Grundlinie verteilen
- ▶ Die Spieler am inneren Starthütchen sind in Ballbesitz

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler von Blau läuft um die Stange ins Feld.
- ▶ Nachdem der Zuwerfer den Ball zugeworfen hat, läuft er ins Feld und die Ballempfänger passen zum Mitspieler am Starthütchen auf der anderen Seite.
- ▶ Gelb rückt mit zwei Verteidigern ins Feld.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball verspielt ist, dribbelt ein Spieler von Gelb zum 3 gegen 3 ein.

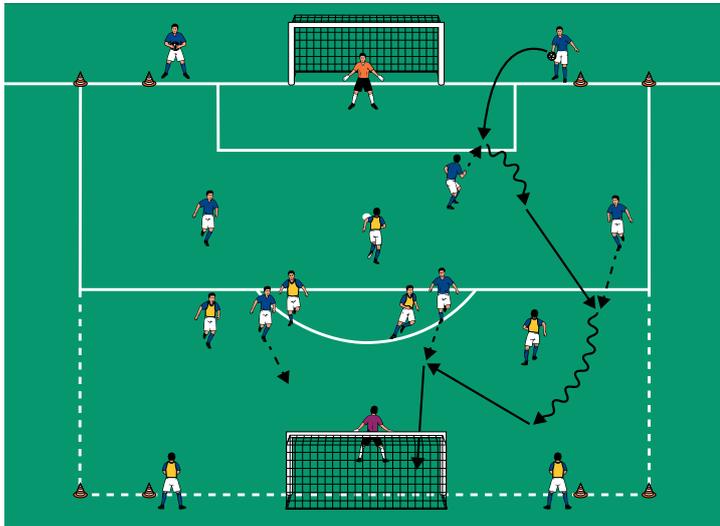
VARIATIONEN

- ▶ 3 Verteidiger rücken ins Feld.
- ▶ Weitere Spieler nacheinander bis zum 4 gegen 4 eindribbeln lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang wechselt das Angriffsrecht.
- ▶ Die Kontrolle des hohen Zuspiels beim Coaching besonders bewerten
- ▶ Die Verteidiger dürfen erst nach dem Querpass ins Feld rücken.

THEMA: HOHE ZUSPIELE SCHNELL KONTROLLIEREN



SCHLUSSTEIL:

ZUSPIELER-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundbaufbau beibehalten
- ▶ Jeweils beidseitig neben den Toren 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter sowie 2 Zuspieler, die sich mit je 2 Bällen an den Starthütchen aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler im Feld postieren

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Jeder Angriff wird durch einen Zuwurf von einem eigenen Zuspieler gestartet.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder ins Aus gespielt wurde, einen neuen Zuwurf fordern.

VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspieler jeweils an diagonal gegenüberliegenden Starthütchen postieren.
- ▶ Die Zuspieler jeweils am gegnerischen Tor postieren.
- ▶ Der Trainer ruft den Zuspieler auf, der ins Feld werfen soll.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass ein Zuspieler des jeweils berechtigten Teams den nächsten Angriff startet.
- ▶ Auf Blickkontakt vor den Zuwürfen achten und diesen aktiv entgegenstarten.
- ▶ Gelingt es einem Torhüter, einen Abschluss zu parieren, das Spiel sofort fortsetzen.
- ▶ Nachdem alle Bälle verspielt wurden, die Positionen und Aufgaben wechseln.