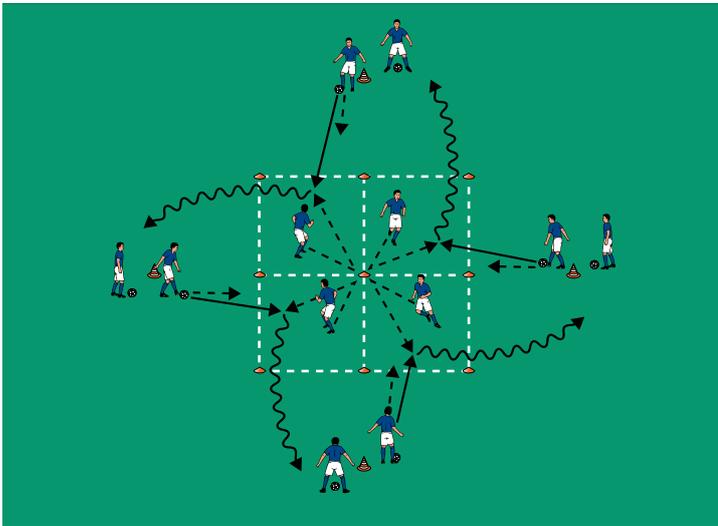


## THEMA: BEI DER BALLKONTROLLE SCHNELLER SEIN



### AUFWÄRMEN 1:

#### 4ER-VIERECK

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 10 x 10 Meter großes Feld in 4 Vierecke unterteilen
- ▶ Mittig hinter den Seitenlinien jeweils 1 Starthütchen markieren
- ▶ In den Vierecken jeweils 1 Spieler postieren
- ▶ Die übrigen Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Viereck laufen zum mittleren Hütchen und fordern anschließend ein Zuspiel vom Starthütchen.
- ▶ Die Zuspieler passen ins rechte Viereck.
- ▶ Die Passempfänger nehmen zum linken Starthütchen an und mit.
- ▶ Der Zuspieler rückt ins Feld.

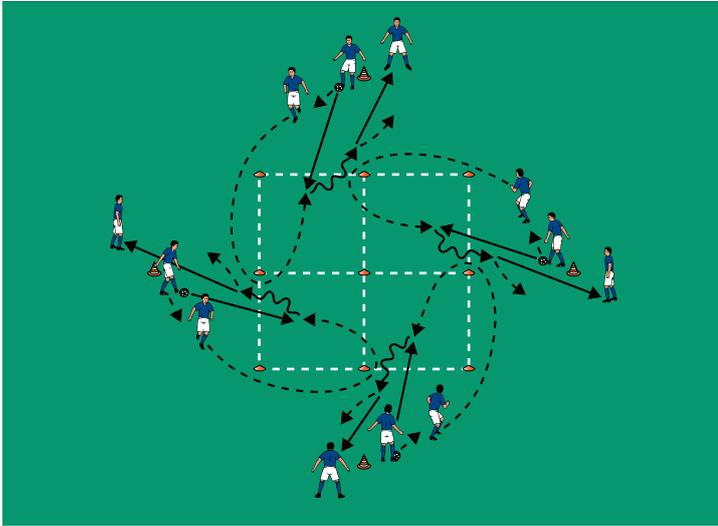
##### VARIATIONEN

- ▶ Das Zuspiel zum rechten/hinteren Starthütchen an- und mitnehmen.
- ▶ Nach der An- und Mitnahme zunächst ein Hütchen umdribbeln.
- ▶ Der Passempfänger dribbelt durch alle Vierecke, ehe er zum entsprechenden Starthütchen spielt.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler gleichzeitig starten.
- ▶ Den Ball stets in einer offenen Körperposition an- und mitnehmen.
- ▶ Vor den Zuspielen auf einen Blickkontakt zwischen Passgeber und -empfänger achten.

## THEMA: BEI DER BALLKONTROLLE SCHNELLER SEIN



### AUFWÄRMEN 2:

#### 4ER-VIERECK-STAFFEL

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler in Gruppen an den Starthütchen verteilen, wobei nur der zweite Spieler 1 Ball hat

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die ersten Spieler von außen um das rechte Viereck, laufen von hinten ein und fordern einen Pass vom Starthütchen.
- ▶ Anschließend nehmen sie nach vorne an und mit, dribbeln aus dem Feld und passen zum nächsten Mitspieler am Starthütchen.
- ▶ Die vorherigen Passgeber starten mit einem Lauf um das rechte Viereck usw.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert zuerst 2 Durchgänge?

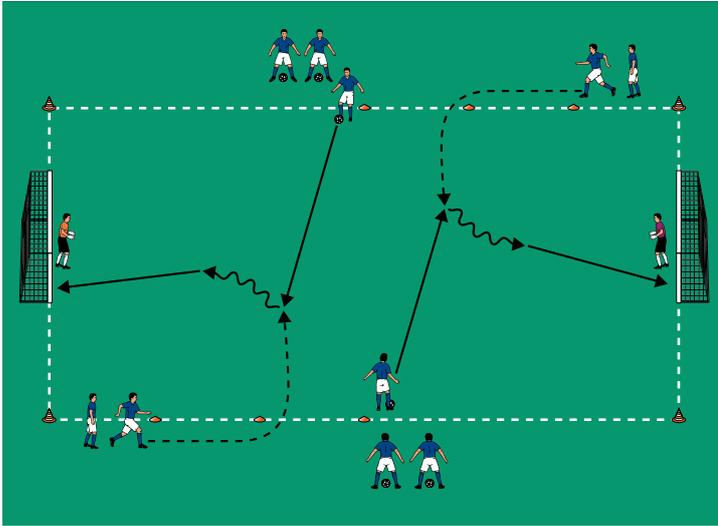
##### VARIATIONEN

- ▶ Das hintere rechte Viereck bespielen (gleicher Ablauf).
- ▶ Abwechselnd das vordere und hintere rechte Viereck bespielen.
- ▶ Durch 2 Vierecke dribbeln und anschließend zum Starthütchen zurückspielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Erst aus dem Viereck herausdribbeln, dann zum nächsten Mitspieler passen.
- ▶ So präzise wie möglich und so scharf wie nötig passen.
- ▶ Die Pässe stets aus der Bewegung spielen.

## THEMA: BEI DER BALLKONTROLLE SCHNELLER SEIN



### HAUPTTEIL 1:

## OFFENE KONTROLLE ZUM TORSCHUSS

### ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit Toren und Torhütern errichten
- ▶ Vor den Toren jeweils 2 Starthütchen und 1 Wendehütchen gemäß Abbildung markieren
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler am torfernen Starthütchen haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler ohne Ball umlaufen das Wendehütchen und fordern ein Zuspiel vom Ballbesitzer gegenüber.
- ▶ Die Spieler nehmen an und mit und schließen auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend die Positionen und Aufgaben wechseln.

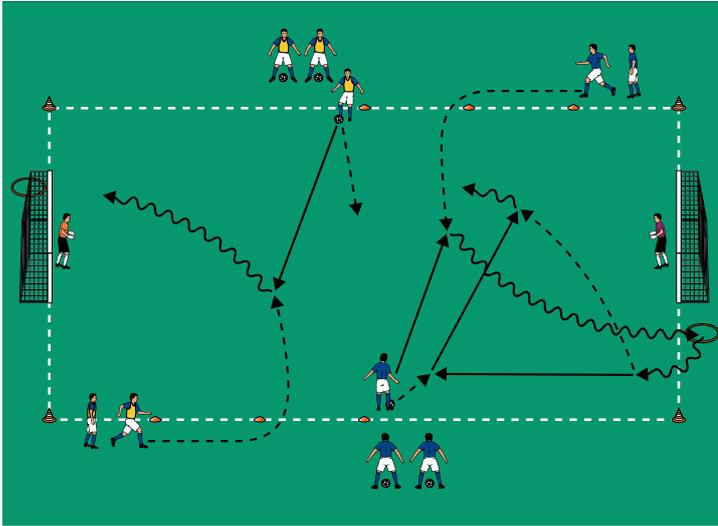
### VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf von der anderen Seite durchführen.
- ▶ Der Zuspieler wird Verteidiger.
- ▶ Der Zuspieler erhält zuvor einen Pass vom Torhüter.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Möglichst mit dem linken Fuß mitnehmen und dem rechten schießen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!
- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

## THEMA: BEI DER BALLKONTROLLE SCHNELLER SEIN



### HAUPTTEIL 2:

## OFFENE KONTROLLE ZUM SPIEL

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Neben jedem Tor 1 Reifen auslegen
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Die Teams jeweils an den Starthütchen vor einem Tor verteilen

### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler ohne Ball umlaufen das Wendehütchen und fordern ein Zuspiel vom Mitspieler.
- ▶ Die Spieler nehmen zum Reifen an und mit.
- ▶ Der Spieler, der zuerst in den Reifen dribbelt, wird Angreifer.
- ▶ Der Angreifer passt zum vorherigen Passgeber und startet ein 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde, passt der bisherige Verteidiger einen weiteren Ball zum 2 gegen 2 ein.

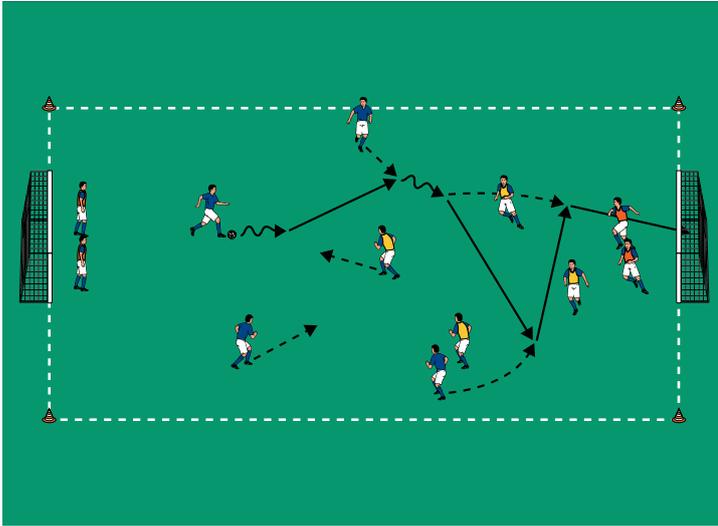
### VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf von der anderen Seite durchführen.
- ▶ Jeweils einen weiteren Spieler im Feld postieren, sodass sich ein 3 gegen 2 bzw. 3 gegen 3 ergibt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Zuspieler läuft nach dem Pass direkt ins Feld.
- ▶ Den Ball sicher im Reifen stoppen.
- ▶ Die Torhüter spielen mit den jeweiligen Teams zusammen.

## THEMA: BEI DER BALLKONTROLLE SCHNELLER SEIN



### SCHLUSSTEIL:

## WECHSEL-TURNIER MIT TORHÜTER-TEAM

### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 40 Meter großes Feld mit Toren errichten
- ▶ 3 Teams bilden
- ▶ 2 Teams im Feld und die Spieler des dritten Teams als Torhüter-Team in den Toren postieren

### ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhüter.
- ▶ Nach jedem Treffer wechseln die Torhüter mit dem unterlegenen Team die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Das erfolgreiche Team bleibt in Ballbesitz und spielt in Gegenrichtung weiter.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

### VARIATIONEN

- ▶ Das erfolgreiche Team bleibt in Ballbesitz und behält die Spielrichtung bei.
- ▶ Die Teams nach jeweils 3 Minuten Spielzeit wechseln.
- ▶ Die Tore einfach besetzen und die übrigen Spieler als neutrale Spieler einbinden.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In jedem Tor agieren zwei Torhüter, sodass die Spieler zielgenau schießen müssen.
- ▶ Nach jedem Treffer spielen die Ballbesitzer sofort weiter.
- ▶ In den Toren ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.