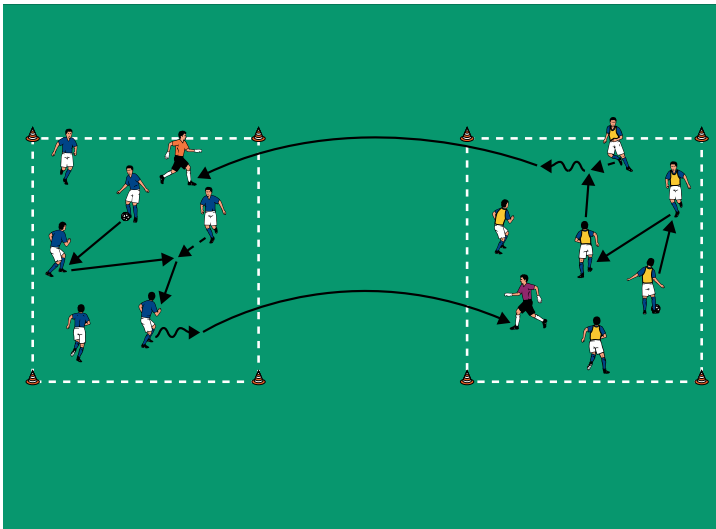


THEMA: WENIG PLATZ? AUSDAUER GEHT IMMER!



AUFWÄRMEN 1:

FLUGBALL-ABSCHLUSS

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Jede Gruppe stellt 1 Torhüter die sich jeweils im anderen Feld postieren
- ▶ Pro Feld 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler müssen 3 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- ▶ Der Empfänger des dritten Passes spielt anschließend einen Flugball zum Torhüter im jeweils anderen Feld.
- ▶ Dieser passt anschließend zur anderen Gruppe und startet somit die nächste Aktion.

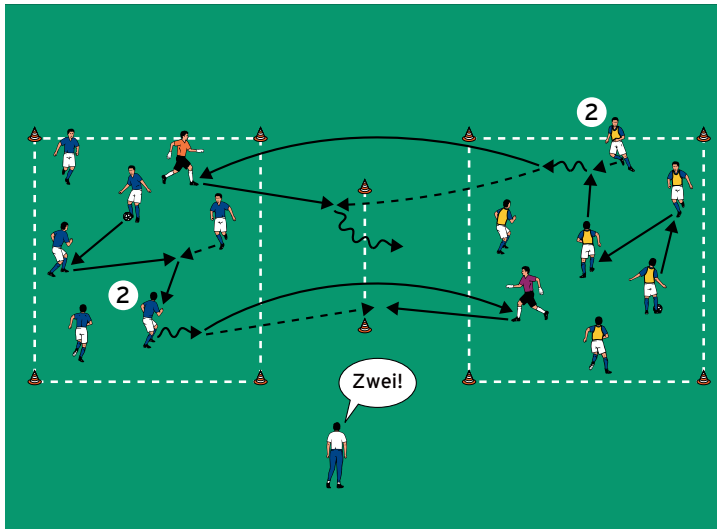
VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe im Feld variieren.
- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aktion läuft in beiden Feldern gleichzeitig ab.
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler dauerhaft in Bewegung sind.
- ▶ Die Spieler sollten möglichst gleichmäßig in die Aktionen eingebunden werden.

THEMA: WENIG PLATZ? AUSDAUER GEHT IMMER!



AUFWÄRMEN 2:

NUMMERN-BALL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Zwischen den Feldern eine Hütchenlinie errichten
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Zahl die Aktion.
- ▶ Die Spieler müssen erneut 3 Pässe in der Gruppe spielen.
- ▶ Der dritte Pass muss zum aufgerufenen Spieler erfolgen, der per Flugball zum Torhüter im anderen Feld spielt.
- ▶ Anschließend sprintet der Passgeber vor die Hütchenlinie im Zwischenraum und erhält das Zuspiel zurück.
- ▶ Danach dribbelt er in sein Feld zurück.
- ▶ Der Spieler, der zuerst wieder sein Feld erreicht, erhält 1 Punkt für die Teamwertung.

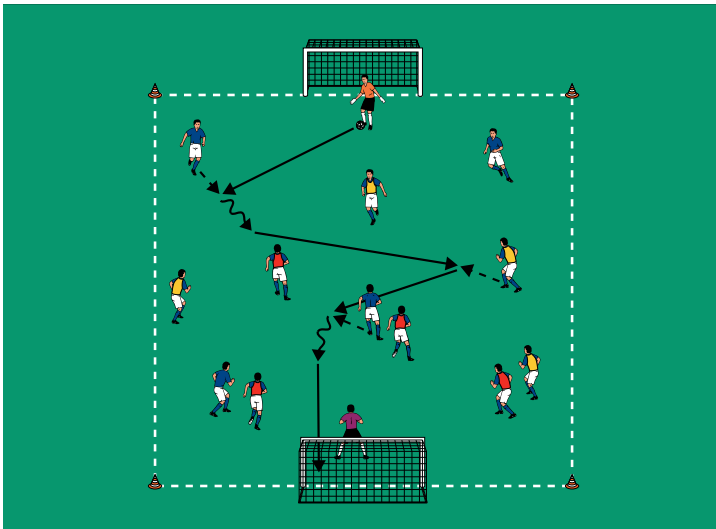
VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der Pässe im Feld variieren.
- ▶ Die Spieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Auf dem Rückweg ins Feld müssen die Spieler eine Finte ins Dribbling einbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die Abschlussaktion und den Wettbewerb kommt Tempo in den Ablauf.
- ▶ Auch nach dem Trainerkommando sollen die anderen Spieler im Feld dauerhaft in Bewegung bleiben.

THEMA: WENIG PLATZ? AUSDAUER GEHT IMMER!



HAUPTTEIL 1:

8-GEGEN-4-SCHLEIFE

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern errichten
- ▶ 3 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden
- ▶ Die Spieler einer Mannschaft übernehmen zunächst die Verteidigeraufgabe

ABLAUF

- ▶ Die Spieler der beiden Angreifer-Teams versuchen, im 8 gegen 4 von Torhüter zu Torhüter zu passen.
- ▶ Die abschließenden Zuspiele zu den Torhütern müssen per Flachpass erfolgen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so können sie zu einem der beiden Torhüter spielen.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

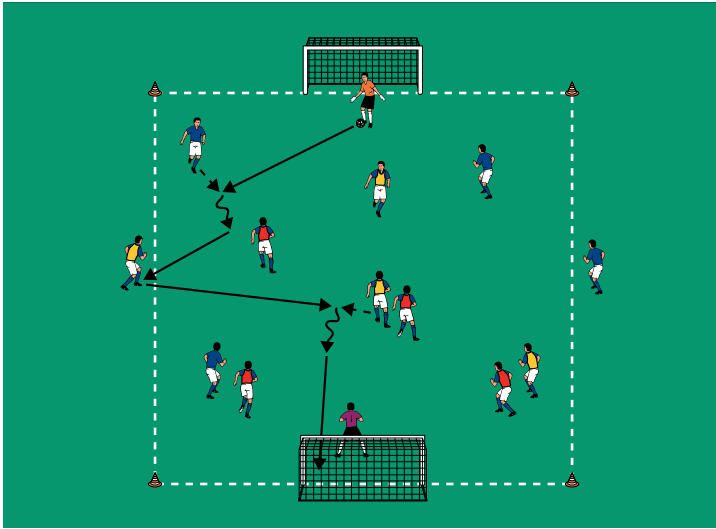
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Zuspiele auf die Torhüter dürfen auch hoch erfolgen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen möglichst schnell und direkt passen und somit Tempo in die Aktionen bringen.
- ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger jeweils geschlossen zum Ball verschieben und die Aktionen der Ballbesitzer so stören.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Verteidiger wechseln.

THEMA: WENIG PLATZ? AUSDAUER GEHT IMMER!



HAUPTTEIL 2:

6 PLUS 2 GEGEN 4

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die Spieler einer Mannschaft übernehmen erneut die Verteidigeraufgabe
- ▶ Die beiden Angreifer-Teams stellen je 1 Anspieler, der sich an den Seiten des Feldes postiert

ABLAUF

- ▶ Ein Torhüter eröffnet die Aktion mit einem Zuspiel auf die Angreifer, die versuchen, im 6 plus 2 gegen 4 auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Ist der Torabschluss erfolgreich, sofort die Angriffsrichtung wechseln.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, zu dem Torhüter zurückzuspielen, der die Aktion eröffnet hat.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

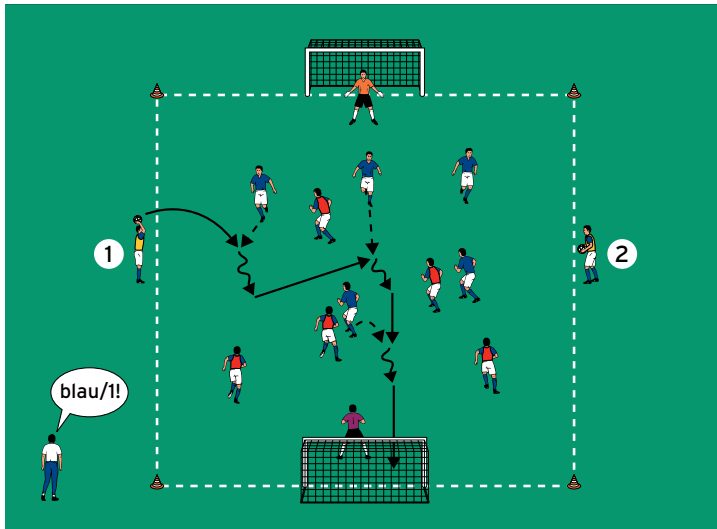
VARIATIONEN

- ▶ Tore nach einem Anspielerspiel zählen doppelt.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen innerhalb von 15 Sekunden abgeschlossen haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler bereits während des Durchgangs fliegend wechseln.
- ▶ Die Anspieler können sich an der gesamten Linie anbieten.
- ▶ Die Verteidiger nach jedem Durchgang wechseln.

THEMA: WENIG PLATZ? AUSDAUER GEHT IMMER!



SCHLUSSTEIL:

SPONTANE SPIELERÖFFNUNG

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ An den Flügeln 2 Anspielzonen markieren
- ▶ 2 Anspieler bestimmen und diese durchnummerieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Mannschaft und einer Zahl die Aktion.
- ▶ Der aufgerufene Anspieler spielt per Einwurf zur entsprechenden Mannschaft.
- ▶ Anschließend freies Spiel bis zum Torabschluss.
- ▶ Beide Mannschaften können die Anspieler jederzeit einbeziehen.

VARIATIONEN

- ▶ Treffer unmittelbar nach einem Anspielerzuspiel zählen doppelt.
- ▶ Die Anspieler spielen per Volleyschuss aus der Hand zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler halten beide einen Ball in der Hand, um das Spiel jeweils schnell eröffnen zu können.
- ▶ Nach dem Auftakt agieren sie dann normal als Anspieler.
- ▶ Die Anspieler nach jeweils 3 Minuten wechseln.