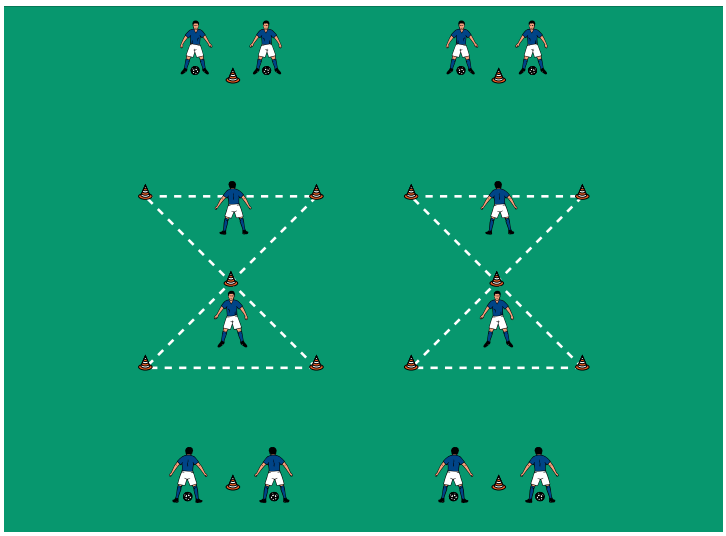
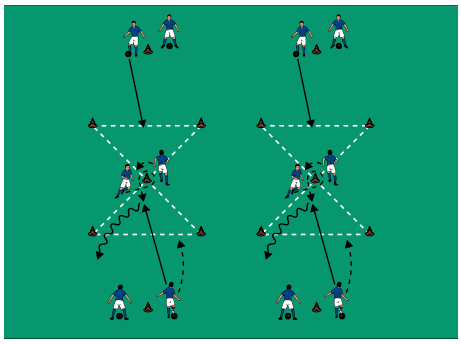
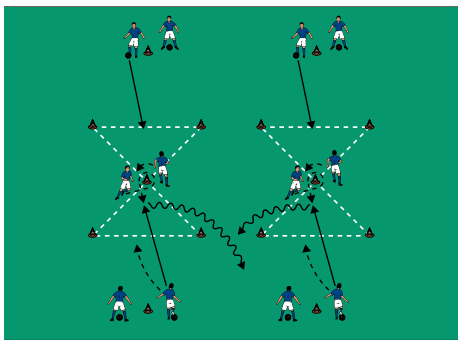
THEMA: DIE AN- UND MITNAHME KONTINUIERLICH SCHULEN

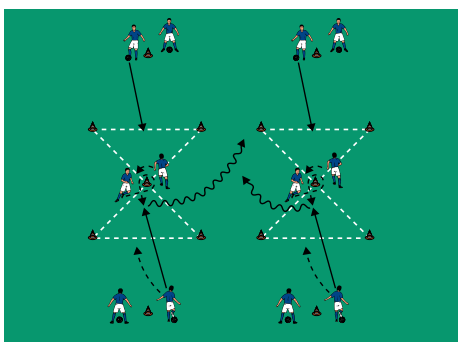




Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

BALLKONTROLL-ÜBUNG

ORGANISATION

- 4 Starthütchen im Viereck in einem Abstand von 15 Metern zueinander aufstellen
- Mittig zwischen 2 Starthütchen je 2 aneinandergrenzende Hütchendreiecke (Seitenlänge: 3 Meter) markieren
- Je 1 Spieler ohne Ball in den Hütchendreiecken, alle anderen Spieler mit Bällen an den Starthütchen postieren

ABLAUF ÜBUNG 1

- Die Spieler im Hütchendreieck umlaufen das zentrale Hütchen und fordern ein flaches Zuspiel vom ersten Spieler am Starthütchen.
- Die Passempfänger nehmen nach vorne zum Starthütchen an und mit.
- Die Zuspieler laufen ihren Abspielen in die Hütchendreiecke nach.

ABLAUF ÜBUNG 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt nehmen die Spieler diagonal nach vorne benachbarten Starthütchen an und mit.

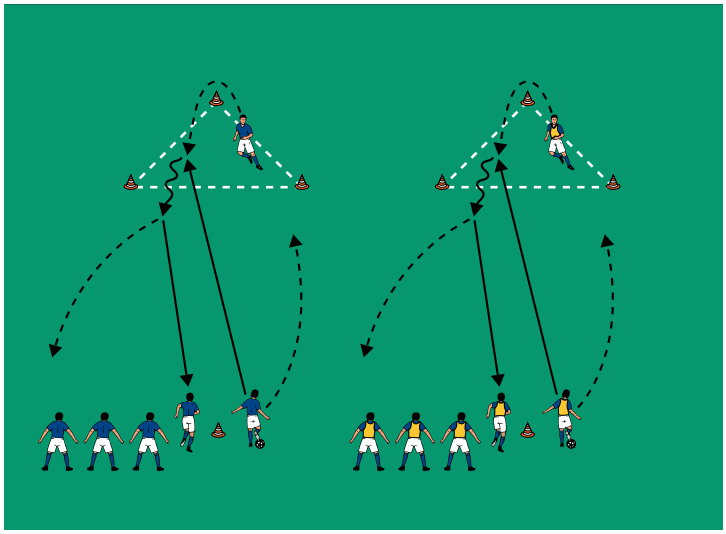
ABLAUF ÜBUNG 3

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt nehmen die Spieler diagonal zum benachbarten Hütchen auf der jeweils anderen Seite an und mit.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Den Ablauf zunächst erleichtern, und jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- Darauf achten, dass die Passgeber erst nach Blickkontakt zu den Mitspielern in den Hütchendreiecken zuspielen.
- Den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- Beim Dribbling zu entfernten Starthütchen den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und Zusammenstöße mit Mitspielern vermeiden.

THEMA: DIE AN- UND MITNAHME KONTINUIERLICH SCHULEN



AUFWÄRMEN 2:

BALLKONTROLL-STAFFEL

ORGANISATION

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 15 Metern nebeneinander aufstellen
- 10 Meter vor jedem Starthütchen ein Hütchendreieck (Seitenlänge: 3 Meter) markieren
- Je 1 Spieler in den Hütchendreiecken postieren
- Alle übrigen Spieler verteilen sich an den Starthütchen
- Die jeweils ersten Spieler haben je 1 Ball

ABLAUF

- Auf ein Trainerkommando laufen die Spieler im Hütchendreieck um das hintere Hütchen und fordern ein Zuspiel vom jeweils ersten Spieler an den Starthütchen.
- Die Passempfänger nehmen die Zuspiele mit dem ersten Kontakt mit und passen mit dem zweiten Kontakt zum jeweils nächsten Spieler an den Starthütchen.
- Die Zuspieler laufen ins Hütchendreieck, umlaufen das hintere Hütchen, fordern das nächste Zuspiel usw.
- Welche Gruppe hat zuerst 3 komplette Durchgänge absolviert?

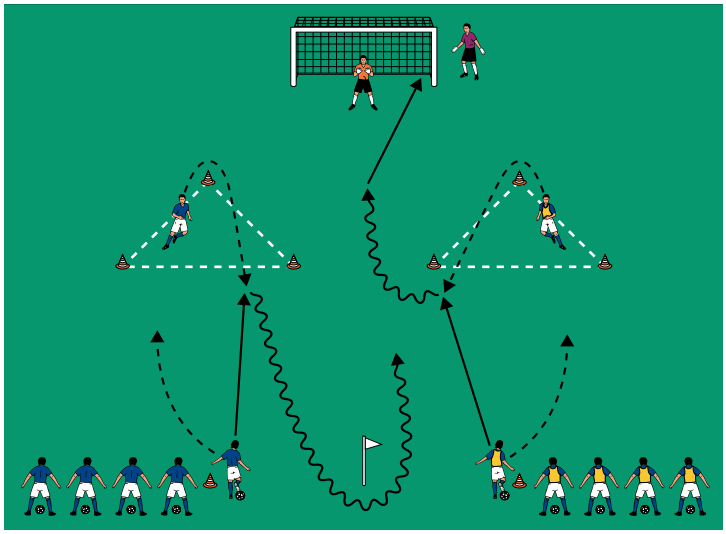
VARIATIONEN

- Die Spieler an den Starthütchen werfen per Einwurf hoch zu.
- Die Spieler an den Starthütchen spielen per Volleyschuss aus der Hand hoch zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Darauf achten, dass die Spieler erst nach erfolgtem Blickkontakt zum Mitspieler im Hütchendreieck zuspielen.
- Als Passempfänger das hintere Hütchen mit dem Blick zum Ball umlaufen und das Zuspiel mit einem deutlichen Zuruf fordern.
- Jeder Fehler bei der Ballmitnahme und beim Passspiel bedeutet einen Zeitverlust und verringert die Siegchance.
- Flache Zuspiele möglichst mit dem zweiten Kontakt weiterpassen, hohe Zuspiele spätestens mit dem dritten Kontakt weiterleiten.

THEMA: DIE AN- UND MITNAHME KONTINUIERLICH SCHULEN



HAUPTTEIL 1:

BALLKONTROLLE MIT TORSCHUSS

ORGANISATION

- 20 Meter vor einem Tor beidseitig je 1 Starthütchen aufstellen
- 10 Meter vor jedem Starthütchen ein Hütchendreieck (Seitenlänge: 3 Meter) markieren
- Mittig zwischen den Starthütchen 1 Slalomstange aufstellen
- 2 Torhüter bestimmen
- Je 1 Spieler ohne Ball in den Hütchendreiecken postieren
- Alle übrigen Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- Die Spieler in den Hütchendreieck laufen gleichzeitig um das hintere Hütchen und fordern ein Zuspiel von den jeweils ersten Spielern an den Starthütchen.
- Der erste Passempfänger nimmt sofort zum Torabschluss nach innen an und mit.
- Der jeweils andere Spieler dribbelt um die Slalomstange und schließt dann zeitverzögert ab.
- Jeder Zuspieler läuft seinen Abspielen ins Hütchendreieck nach.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

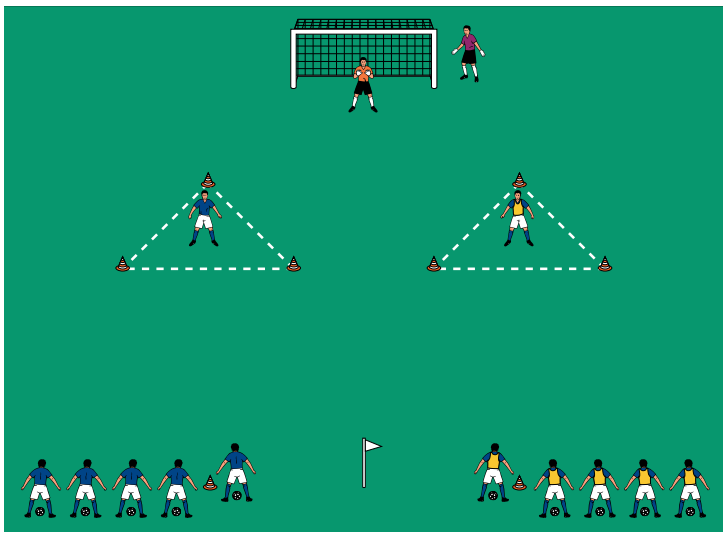
VARIATIONEN

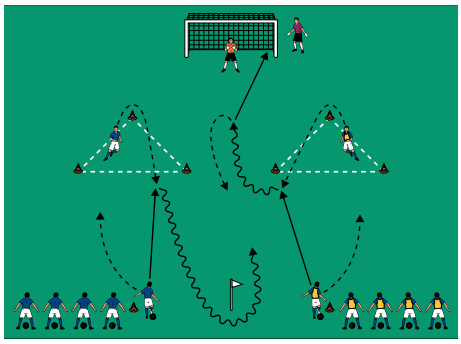
- Von einem Starthütchen flach zuspielen, vom jeweils anderen hoch zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

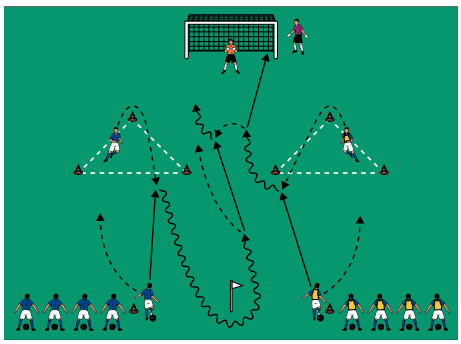
- Die Torhüter wechseln sich nach jeweils zwei Torschüssen im Tor ab.
- Als Trainer zunächst ein Startsignal geben, so dass die Spieler in den Hütchendreiecken immer gleichzeitig starten. Später die Spieler sich gegenseitig abstimmen und selbstständig starten lassen.
- Die hinteren Hütchen der Hütchendreiecke auch als Schussgrenzen nutzen, ab denen die Spieler spätestens schießen müssen.
- Der zweite Spieler soll deutlich zeitversetzt schießen. Ist der Spieler zu schnell, die Slalomstange gegebenenfalls noch weiter zurückstellen.

THEMA: DIE AN- UND MITNAHME KONTINUIERLICH SCHULEN





Übung 1



Übung 2

HAUPTTEIL 2:

BALLKONTROLLE UND ZWEIKAMPF

ORGANISATION

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten

ABLAUF ÜBUNG 1

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Jetzt wird der erste Passempfänger sofort nach seinem Torabschluss Verteidiger und versucht, den Torschuss des zweiten Passempfängers im 1 gegen 1 zu verhindern.

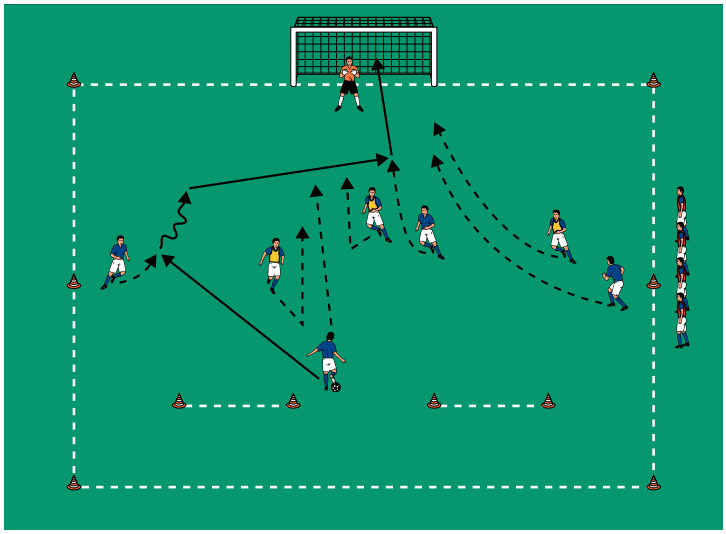
ABLAUF ÜBUNG 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passt der zweite Spieler nach dem Umdribbeln der Slalomstange zum anderen Spieler zu, der als Angreifer erneut zum Abschluss kommen soll.
- Nach seinem Zuspiel wird der zweite Spieler sofort Verteidiger und versucht, den Angreifer am Torschuss zu hindern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Torhüter wechseln sich nach jeweils zwei Torschüssen im Tor ab.
- Gegebenenfalls die Zuspiele variieren: Per Einwurf hochzuwerfen oder per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- Zur besseren Orientierung gegebenenfalls vor dem Tor ein Feld für die 1-gegen-1-Situationen markieren.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so darf er ebenfalls auf das Tor mit Torhüter abschließen.

THEMA: DIE AN- UND MITNAHME KONTINUIERLICH SCHULEN



SCHLUSSTEIL:

TOR-WECHSEL-SPIEL

ORGANISATION

- Ein 40 x 25 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor, vor der anderen Grundlinie 2 Offentore aufstellen
- 3 Mannschaften einteilen
- 2 Teams im Feld postieren
- Die dritte Mannschaft pausiert außerhalb

ABLAUF

- 4 gegen 3 plus Torhüter auf das Tor und die beiden Offentore.
- Spielzeit: 5 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' mit Hin- und Rückrunde durchführen.
- Jede Mannschaft greift einmal auf das Tor und einmal auf die Offentore an.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- Treffer bei den Offentoren gelten nur, wenn der Pass durch das Offentor von einem Mitspieler kontrolliert werden kann.
- Treffer bei den Offentoren können auch durch Durchdribbeln erzielt werden.
- Die Offentore vergrößern oder verkleinern.
- Nur ein größeres Offentor aufstellen.
- Ohne Torhüter spielen: Gültige Treffer beim Tor sind nur per Direktschuss möglich.

TIPPS UND KORREKTUREN

- 2 Offentore fördern häufige Spielverlagerungen, nur 1 Offentor (siehe Variationen) das Spiel durch das Zentrum.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten, um das Spiel bei verschossenen Bällen schnell fortsetzen zu können.