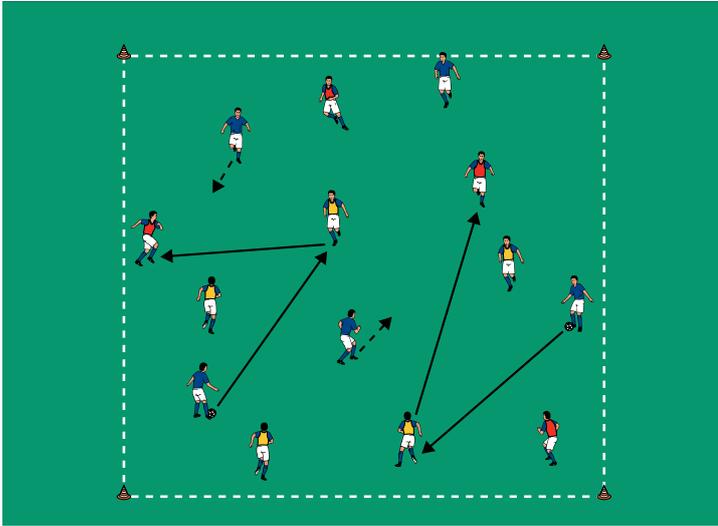


THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT MIT DIREKTEN DUELLEN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

FARBEN-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld errichten.
- ▶ 3 Gruppen bilden und mit verschiedenfarbigen Leibchen unterscheiden.
- ▶ 2 Bälle im Feld auslegen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich im Feld zu.
- ▶ Dabei müssen die Passgeber jeweils zu einem Spieler einer anderen Farbe spielen.
- ▶ Sollte ein Spieler aus dem Feld oder zu einem falschen Spieler passen, so muss er um zwei Eckhütchen laufen, bevor er wieder ins Feld zurückkehren kann.

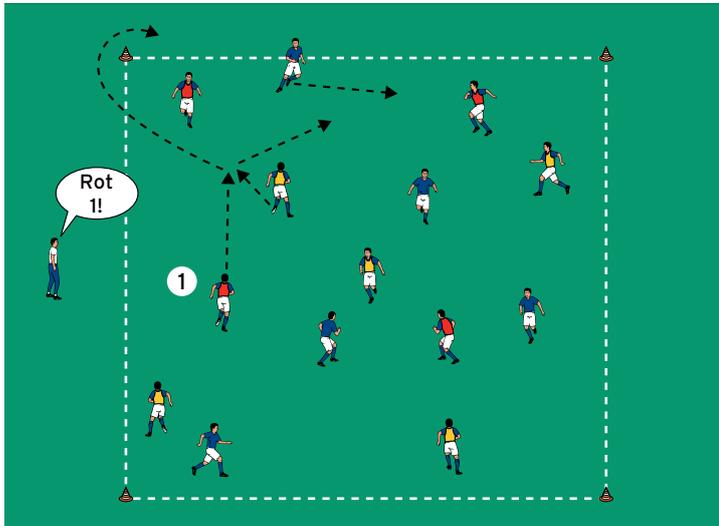
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Mit 3 Bällen gleichzeitig spielen.
- ▶ Die Spieler passen sich per Zuwurf oder Volleyschuss zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler bereiten sich körperlich und mental auf den Schwerpunkt der Trainingseinheit vor: Sie müssen sich schnell im Raum orientieren, um anspielbereit zu sein und dabei gleichzeitig mögliche Abspieloptionen erkennen.
- ▶ Alle Spieler sollten dauerhaft in Bewegung sein und alle Bereiche des Feldes nutzen.

THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT MIT DIREKTEN DUELLEN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

FARBEN-FANGEN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 1 Fänger bestimmen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando versucht der Fänger, einen Spieler in einer anderen Farbe abzuschlagen.
- ▶ Gelingt dies so wird der abgeschlagene Spieler sofort Fänger und erhält 1 Minuspunkt.
- ▶ Nach der Fangaktion ist der Fänger geschützt und kann zur aktiven Erholung locker um ein Eckhütchen des Feldes laufen.

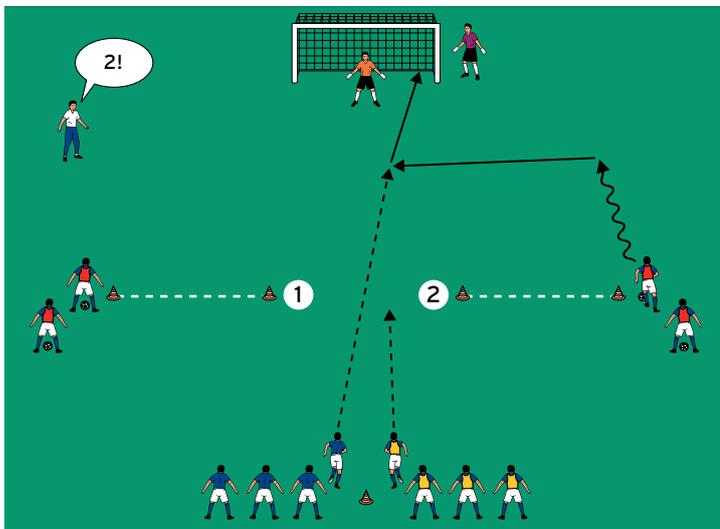
VARIATIONEN

- ▶ Die Hälfte der Spieler hat je 1 Ball und dribbelt durch das Feld.
- ▶ Der Fänger kann einen Spieler abschlagen oder einen Ball aus dem Feld spielen.
- ▶ Mit 2 Fängern gleichzeitig agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen sich erneut blitzschnell im Feld orientieren.
- ▶ Sollte es einem Fänger innerhalb von 15 Sekunden nicht gelingen, einen Spieler abzuschlagen, greift der Trainer ein und bestimmt einen neuen Fänger, der allerdings keinen Minuspunkt erhält.

THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT MIT DIREKTEN DUELLEN TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

LINIEN-SPRINT I

ORGANISATION

- ▶ Vor einem großen Tor 2 Hütchenlinien und 1 Starthütchen errichten.
- ▶ Außenspieler bestimmen und jeweils Spielerpaare bilden.
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer legt die Startseite fest und startet per Zuruf die Aktion.
- ▶ Die beiden Läufer sprinten über die Hütchenlinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Linie überquert, wird Angreifer.
- ▶ Gleichzeitig dribbelt der Außenspieler in Richtung Grundlinie und passt zum Angreifer, der mit einem Torschuss abschließt.
- ▶ Jeder Treffer ergibt 1 Punkt.

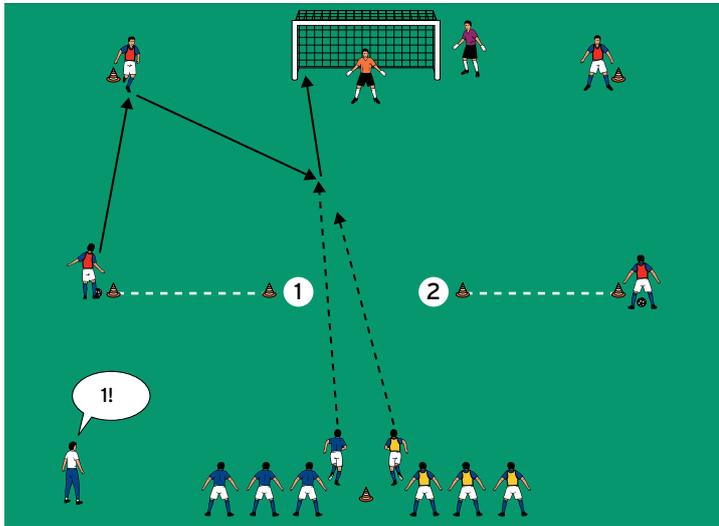
VARIATIONEN

- ▶ Der Außenspieler flankt hoch vor das Tor.
- ▶ Für den Sieg im Sprintduell erhält der jeweilige Spieler 1 Zusatzpunkt.
- ▶ Treffer per Kopf zählen zudem doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Außenspieler dribbeln abwechselnd in Richtung Grundlinie.
- ▶ Die Sprintdistanz beträgt etwa 10 Meter. Der Trainer kann sie jedoch je nach Leistungsstärke seiner Spieler leicht variieren.
- ▶ Nach jeder Sprintaktion gehen die Spieler zurück zur Startposition.
- ▶ Die Außenspieler nach jeweils 3 Durchgängen wechseln.

THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT MIT DIREKTEN DUELLEN TRAINIEREN



HAUPTTEIL 2:

LINIEN-SPRINT II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Jetzt 2 Außenspieler an der Grundlinie postieren.
- ▶ Die beiden Seiten jeweils durchnummerieren.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Zahl die Aktion.
- ▶ Die beiden Spieler starten erneut über die Hütchenlinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Linie überquert, wird Angreifer und der andere wird Verteidiger.
- ▶ Mit dem Kommando passt der aufgerufene Außenspieler zum Mitspieler an der Grundlinie, der auf den Angreifer zum Torabschluss ablegt.
- ▶ Jeder Treffer ergibt 1 Punkt.

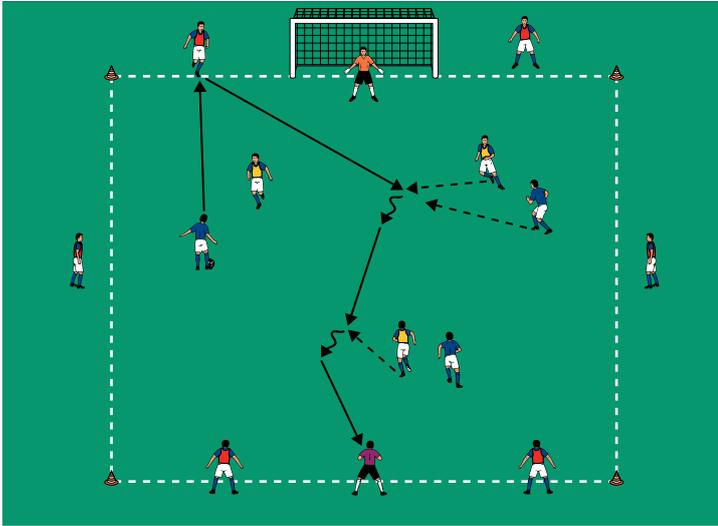
VARIATIONEN

- ▶ Die beiden Läufer postieren sich mit dem Rücken zur Spielrichtung.
- ▶ Die Läufer postieren sich seitlich und schauen sich gegenseitig an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Trainer kann zur besseren Erkennung den Sieger des Sprintduells ansagen.
- ▶ Die Spieler sollen jedoch nicht stoppen, sondern direkt in Richtung Tor weiterstarten.
- ▶ Die Außenspieler nach jeweils 3 Durchgängen wechseln.

THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT MIT DIREKTEN DUELLEN TRAINIEREN



SCHLUSSTEIL:

FLIPPER-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld errichten und 1 großes Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ Den zweiten Torhüter Zielspieler hinter der gegenüberliegenden Grundlinie postieren.
- ▶ 4 Teams zu je 3 Spielern einteilen.
- ▶ 2 Mannschaften übernehmen die Anspielaufgabe.

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 im Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen im Zusammenspiel mit den Anspielern, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so müssen sie zum zweiten Torhüter passen, der als Zielspieler fungiert.
- ▶ Gelingt dies, so wechselt sofort das Angriffsrecht.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Per Direktschuss erzielte Treffer zählen doppelt.
- ▶ Die Anspieler müssen im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einem Treffer passt der Torhüter zur anderen Mannschaft, die jedoch zunächst zum Zielspieler passen muss, bevor sie ihrerseits auf das Tor angreifen kann.
- ▶ Geht der Ball ins Aus, so bringt der Torhüter den Ball mit einem Zuspiel zur berechtigten Mannschaft wieder ins Spiel.
- ▶ Nach jedem Durchgang wechseln die Anspieler ins Feld.