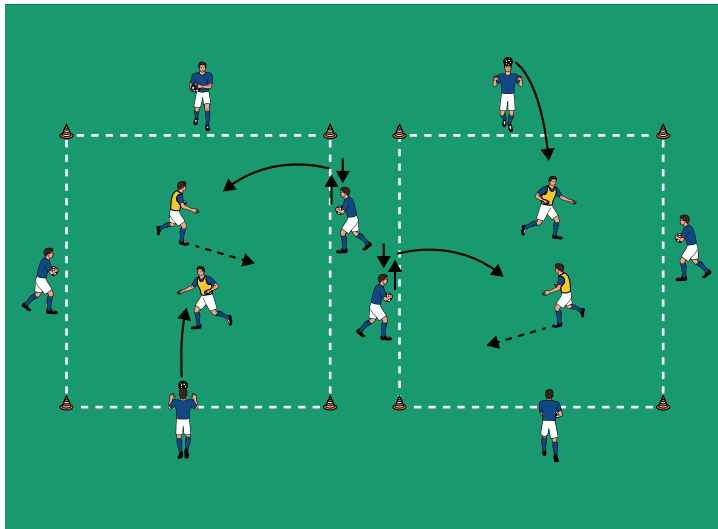


THEMA: MIT TORSCHUSS-WETTBEWERBEN LUST AUF DIE SAISON WECKEN



AUFWÄRMEN 1:

HASENJAGD I

ORGANISATION

- ▶ Zwei 5 x 5 Meter große Felder nebeneinander markieren.
- ▶ 2 Spieler ohne Ball als 'Hasen' in jedem Feld postieren.
- ▶ Die anderen Spieler postieren sich mit Bällen als 'Jäger' auf den Linien der Felder.

ABLAUF

- ▶ Die 'Jäger' werfen sich die Bälle selbst zum Kopfball an und versuchen, die 'Hasen' im Feld zu treffen.
- ▶ Diese können sich innerhalb des Feldes frei bewegen und sollen den Kopfbällen der 'Jäger' ausweichen.
- ▶ Welcher 'Jäger' trifft in 1 Minute die meisten 'Hasen'?

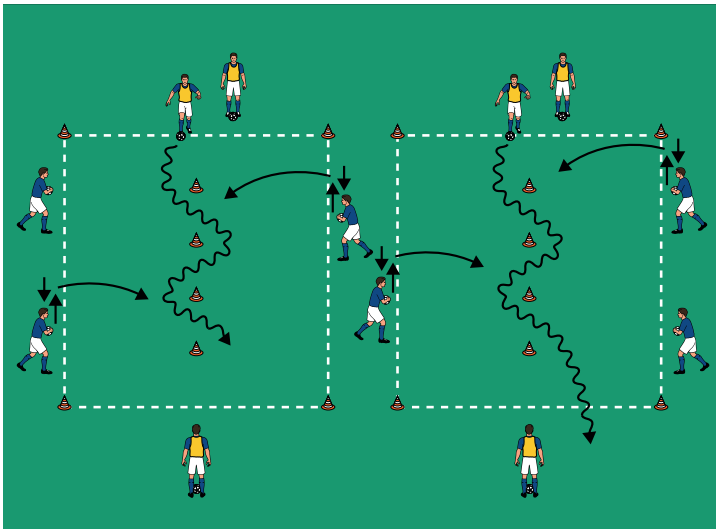
VARIATIONEN

- ▶ Die 'Hasen' haben ebenfalls 1 Ball und dribbeln frei im Feld.
- ▶ Die 'Hasen' tragen/prellen 1 Ball.
- ▶ Die 'Jäger' können sich auch gegenseitig zum Kopfball zuwerfen.
- ▶ Das Spiel verändern: Welcher 'Hase' wird in 1 Minute am wenigsten getroffen?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang neue 'Hasen' bestimmen.
- ▶ Die 'Jäger' dürfen sich nur auf und hinter den Linien der Felder bewegen und ihren Kopfbällen nicht durch das Feld hinterherlaufen.
- ▶ Das Spiel mit Soft-, Plastik- oder Leichtbällen durchführen.

THEMA: MIT TORSCHUSS-WETTBEWERBEN LUST AUF DIE SAISON WECKEN



AUFWÄRMEN 2:

HASENJAGD II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ In der Mitte der Felder jeweils mit 4 Hütchen einen kleinen Slalomparcours errichten.
- ▶ 4 Mannschaften einteilen.
- ▶ Je 1 Mannschaft als 'Jäger' und 1 Team als 'Hasen' den Feldern zuweisen.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.
- ▶ Die 'Jäger' an den Seitenlinien des Feldes postieren.
- ▶ Die 'Hasen' stellen sich an den Grundlinien auf.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten 'Hasen' dribbeln durch den Slalomparcours.
- ▶ Die 'Jäger' werfen sich erneut selbst zum Kopfball an und versuchen, die 'Hasen' zu treffen.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten die Aufgaben wechseln.
- ▶ Welche Mannschaft trifft als 'Jäger' die meisten 'Hasen'?

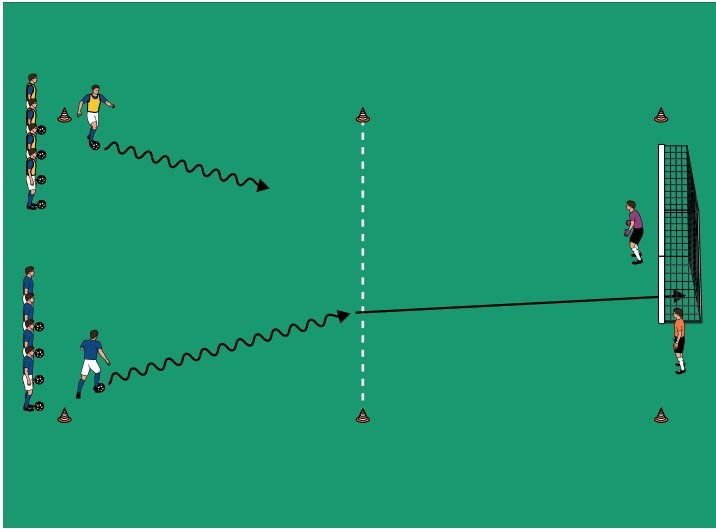
VARIATIONEN

- ▶ Die „Hasen“ tragen den Ball in der Hand und laufen/prellen durch den Slalomparcours.
- ▶ Das Spiel verändern: Welches Team lässt sich als 'Hasen' am wenigsten treffen?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die 'Jäger' dürfen sich nur auf und hinter den Linien der Felder bewegen und ihren Kopfbällen nicht durch das Feld hinterherlaufen.
- ▶ Das Spiel mit Soft-, Plastik- oder Leichtbällen durchführen.
- ▶ Es darf immer nur ein 'Hase' durch den Slalomparcours laufen. Der jeweils nächste 'Hase' startet erst, wenn der Mitspieler über die Grundlinie gedribbelt ist.

THEMA: MIT TORSCHUSS-WETTBEWERBEN LUST AUF DIE SAISON WECKEN



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS-WETTKAMPF I

ORGANISATION

- ▶ 20 Meter vor einem Tor 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen.
- ▶ 10 Meter vor den Starthütchen 1 Schusslinie markieren.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und an den Starthütchen postieren.
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler einer Mannschaft dribbelt los und schießt vor der Schusslinie auf das Tor.
- ▶ Anschließend startet der erste Spieler der anderen Mannschaft usw.
- ▶ Auch die Torhüter wechseln sich nach jeder Aktion ab: Die Teams schießen im Wechsel auf das Tor mit dem Torhüter der jeweils anderen Mannschaft.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

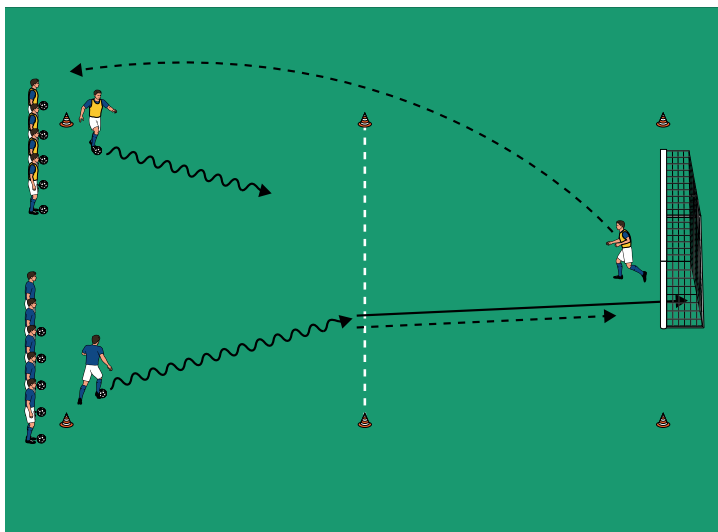
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler tragen den Ball in der Hand und schließen von der Schusslinie per Volleyschuss aus der Hand ab.
- ▶ Die Spieler werfen sich den Ball hoch vor und schließen nach dem ersten Bodenkontakt per Volleyschuss ab.
- ▶ Nur mit rechts/links schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen schnell nacheinander schießen. Der jeweils nächste Spieler darf starten, sobald der Spieler der anderen Mannschaft geschossen hat.
- ▶ Als Trainer mittig zwischen den Mannschaften postieren und jeden Treffer laut mitzählen.
- ▶ Mehrere Durchgänge absolvieren und die Torhüter nach jedem Durchgang wechseln.

THEMA: MIT TORSCHUSS-WETTBEWERBEN LUST AUF DIE SAISON WECKEN



HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSS-WETTKAMPF II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten.
- ▶ 1 Spieler einer Mannschaft zunächst als Torhüter im Tor postieren.

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler einer Mannschaft dribbelt los und schießt vor der Schusslinie auf das Tor.
- ▶ Jetzt läuft der Schütze nach seinem Torschuss jeweils ins Tor und agiert beim Schuss des nächsten Spielers der anderen Mannschaft als Torhüter.
- ▶ Der Torhüter stellt sich nach jedem Schuss mit Ball bei seiner Mannschaft wieder an.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

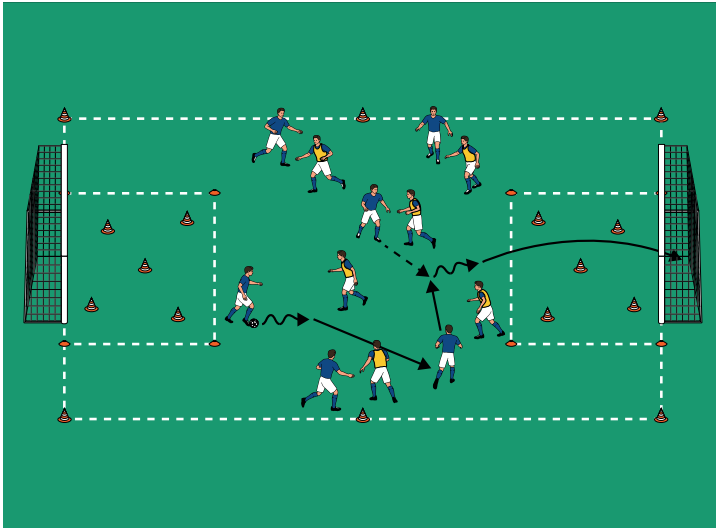
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler tragen den Ball in der Hand und schließen von der Schusslinie per Volleyschuss aus der Hand ab.
- ▶ Die Spieler werfen sich den Ball hoch vor und schließen nach dem ersten Bodenkontakt per Volleyschuss ab.
- ▶ Nur mit rechts/links schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen schnell nacheinander schießen. Der jeweils nächste Spieler darf starten, sobald der Spieler der anderen Mannschaft geschossen hat.
- ▶ Nach jedem Torschuss sofort ins Tor laufen und zum nächsten Torschützen orientieren.
- ▶ Die Spieler müssen nach jeder Torhüter-Aktion einen Ball holen, ehe sie sich bei ihrer Mannschaft wieder anstellen.

THEMA: MIT TORSCHUSS-WETTBEWERBEN LUST AUF DIE SAISON WECKEN



SCHLUSSTEIL:

TORSCHUSS-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Feld mit Toren errichten.
- ▶ Vor jedem Tor eine 10 x 10 Meter große Zone markieren.
- ▶ In jeder Zone 5 Hütchen frei verteilen.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 ohne Torhüter.
- ▶ Gültige Treffer können nur von außerhalb der markierten Zonen erzielt werden.
- ▶ Wird bei einem Torschuss ein Hütchen innerhalb der Zone getroffen, ist das Tor ebenfalls ungültig.
- ▶ Gelingt es einer Mannschaft, einen Treffer zu erzielen, so darf sie 1 Hütchen aus der Zone vor dem gegnerischen Tor entfernen und in die eigene Zone stellen.
- ▶ Welche Mannschaft sammelt in ihrer Torzone die meisten Hütchen?

VARIATIONEN

- ▶ In den Toren mit Stangen Treffzonen markieren. Gültige Treffer können nur in den Ecken der Tore erzielt werden.
- ▶ 5 gegen 5 mit Torhütern spielen.
- ▶ Die Zonen vor den Toren vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Die Anzahl der Hütchen in den Zonen erhöhen oder verringern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torschuss-Zonen erfordern gezielte Torschüsse aus der Distanz.
- ▶ Die Spieler zum entschlossenen Abschluss auffordern: Jede Möglichkeit zum Torschuss zielstrebig nutzen!
- ▶ Die gesammelten Hütchen in der Zone vor dem eigenen Tor erschweren den Torschuss des Gegners und verdeutlichen den Spielstand.