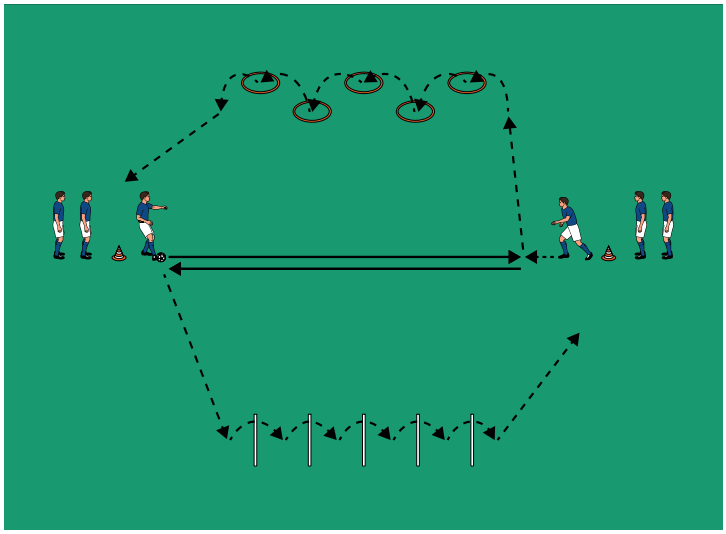
THEMA: MÖGLICHST SCHNELL IN DIE TIEFE KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

PASSSPIEL UND KOORDINATION

ORGANISATION

- Mit Stangen und Reifen (alternativ Hütchen) für je 6 bis 8 Spieler einen Parcours errichten (die Abbildung zeigt nur einen Aufbau).
- Die Spieler in gleich großen Gruppen einteilen und einander gegenüber postieren.
- Je Parcours 1 Ball.

ABLAUF

- Der Ballbesitzer passt jeweils zum Gegenüber und läuft immer durch den rechten Parcours zur anderen Seite.
- Dabei mit verschiedenen Laufaufgaben über die Reifen und Stangen laufen (z. B. im 2-Schritt-Rhythmus, in jedem Reifen 1 Schritt usw.).

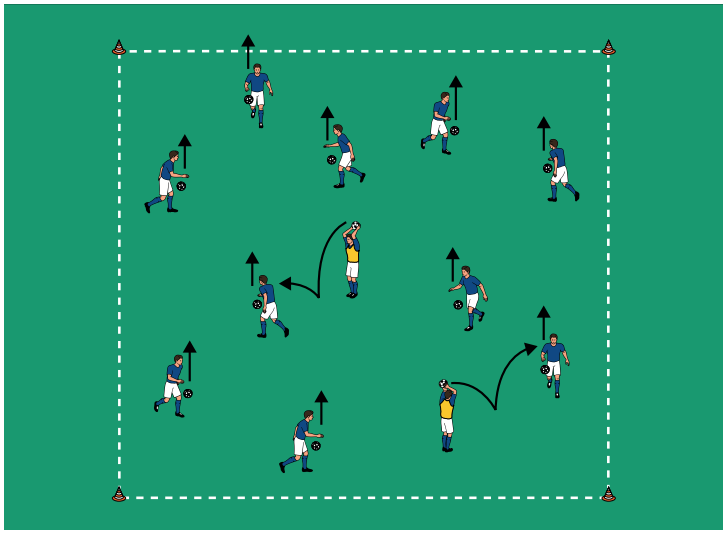
VARIATIONEN

- Im Wechsel mit links und rechts passen.
- Die Laufaufgaben variieren (z. B. Hampelmann, rückwärts laufen, Einbein-Sprünge, Sidesteps, Skippings usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- Auf eine saubere Ausführung der Laufvariationen achten (aufrechter Oberkörper, Blick nach vorne, Armeinsatz usw.).
- Auf stramme und präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- Übungen zur Koordinationsschulung sollten regelmäßig Teil des Aufwärmens sein!
- Die Torhüter wärmen sich separat auf.

THEMA: MÖGLICHST SCHNELL IN DIE TIEFE KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

AUFSETZER-ABWURF

ORGANISATION

- Einen Übungsraum markieren.
- Alle Spieler mit je 1 Ball im Feld postieren.
- 2 Fänger bestimmen und mit Leibchen kennzeichnen.

ABLAUF

- Alle Spieler laufen frei durch das Feld.
- Die Läufer tragen dabei ihre Bälle in der Hand, werfen sich kurz vor und spielen sich per Volleyschuss selbst in die Hand zurück.
- Die Fänger haben die Aufgabe, in 30 Sekunden möglichst viele Spieler mit dem Ball abzuwerfen.
- Jeder Treffer zählt 1 Punkt.
- Der Abwurf muss jeweils als Aufsetzer erfolgen. Der Treffer zählt also nur, wenn der Ball vorher den Boden berührt hat.
- Anschließend die Fänger wechseln.
- Welches Fänger-Team erreicht die meisten Punkte?

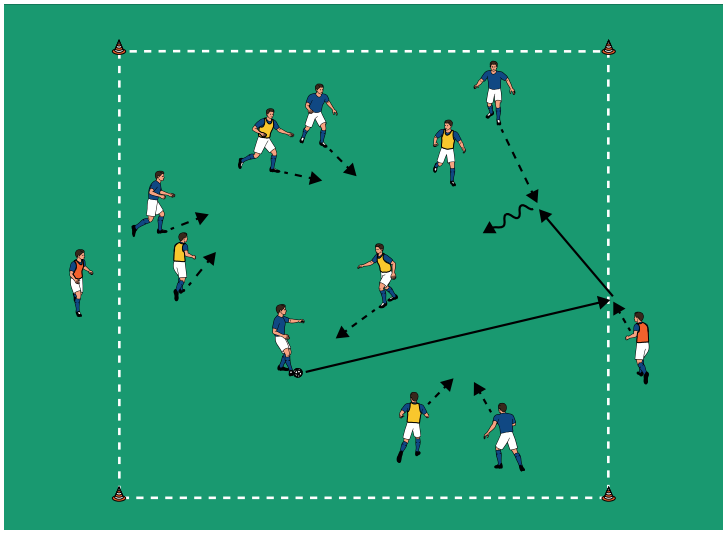
VARIATIONEN

- Die Läufer müssen sich nach Eigenvorlage jeweils mit dem Oberschenkel oder dem Kopf zuspielen.
- Gefangene Spieler unterstützen die Fänger. Welcher Läufer bleibt zum Schluss übrig?

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Spieler dürfen die Seitenlinien nicht überschreiten, ansonsten gelten sie als gefangen.
- Trotz der Ballarbeit müssen die Spieler den Kopf heben, um den Fängern auszuweichen.
- Unbedingt darauf achten, dass die Fänger nur per Aufsetzer abwerfen, da die Bälle ansonsten kreuz und quer durcheinander fliegen und das Spiel so nicht mehr kontrollierbar ist.

THEMA: MÖGLICHST SCHNELL IN DIE TIEFE KOMBINIEREN



HAUPTTEIL 1:

KOMBINIEREN ZWISCHEN 2 ANSPIELERN

ORGANISATION

- Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren.
- 2 Anspieler bestimmen und hinter den Grundlinien des Feldes aufstellen.
- 2 Mannschaften einteilen.

ABLAUF

- 5 gegen 5 auf Ballhalten.
- Die Ballbesitzer sollen jeweils von Anspieler zu Anspieler kombinieren (= 1 Punkt).
- Spielzeit: jeweils 4 Minuten.
- Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.

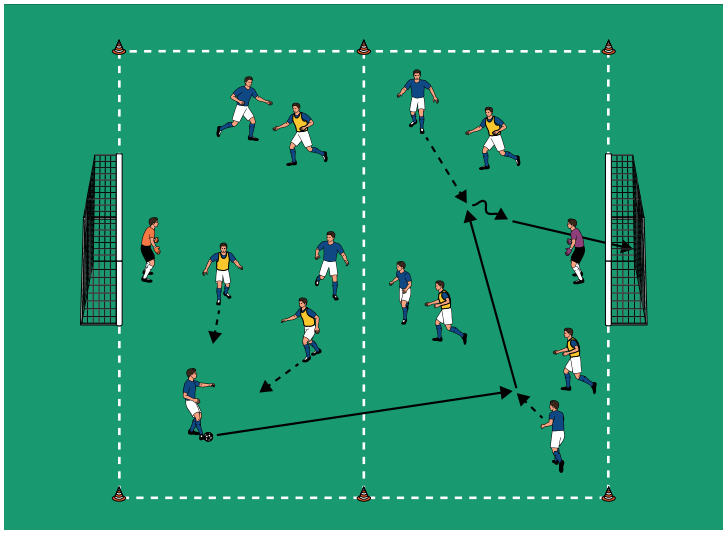
VARIATIONEN

- 2 weitere neutrale Anspieler bestimmen, die jeweils im Feld mit den Ballbesitzern zusammenspielen (Erleichterung für die Ballbesitzer).
- Im 6 gegen 6 spielen: Ein Spieler der Ballbesitzer startet jeweils hinter die gegenüberliegende Grundlinie und fordert hier das finale Zuspiel (= 1 Punkt).
- Gelingt es den Ballbesitzern darüber hinaus, im Feld 5 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen, so erhalten sie ebenfalls 1 Punkt.
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Je nach Leistungsstand der Spieler das Feld gegebenenfalls vergrößern oder verkleinern.
- Zwischen den Durchgängen aktive Erholungsphasen (z. B. mit Zuspielformen im Feld) einbauen.
- Auf eine gute Tiefenstaffelung der Ballbesitzer achten und immer wieder Zuspiele in die Tiefe fordern.
- Darauf achten, dass bei einem Wechsel der Angriffsrichtung sofort wieder Abspielmöglichkeiten nach vorne vorhanden sind!
- Nach dem Abspiel sofort wieder anbieten ("Spiel und geh!").

THEMA: MÖGLICHST SCHNELL IN DIE TIEFE KOMBINIEREN



HAUPTTEIL 2:

3 GEGEN 3 AUF 3 GEGEN 3

ORGANISATION

- Das Spielfeld und die Mannschaften aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Zusätzlich die Mittellinie kennzeichnen.
- Auf den Grundlinien 2 Tore mit Torhütern errichten.
- Die Teams stellen je 3 Spieler in beiden Spielfeldhälften.

ABLAUF

- 3 gegen 3 in beiden Spielhälften.
- Die Ballbesitzer versuchen jeweils, zu einem Mitspieler in die andere Hälfte zu passen.
- Gelingt dies, so versuchen die Ballbesitzer, auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter abzuschließen.

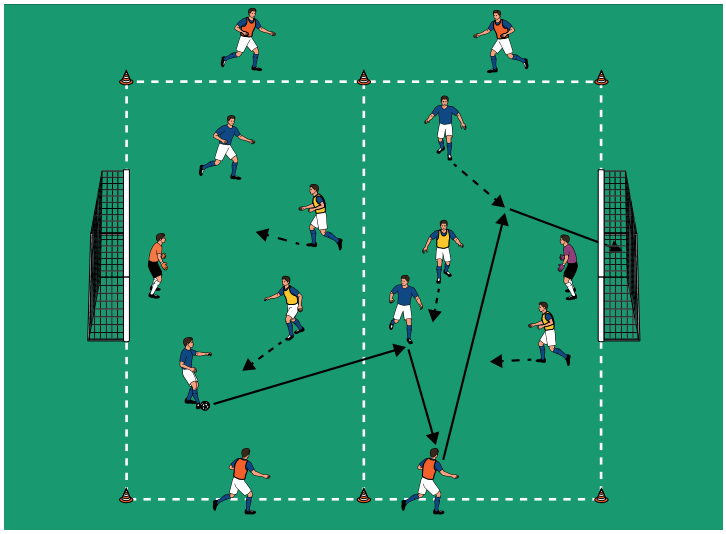
VARIATIONEN

- 2 neutrale Spieler bestimmen, die in beiden Zonen agieren dürfen und die Ballbesitzer jeweils unterstützen (Erleichterung).
- Mit dem Zuspiel in die Angriffszone darf 1 Spieler zum 4 gegen 3 nachrücken.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Torhüter stoßen erst jetzt zum Teamtraining hinzu.
- Auf ein korrektes Timing beim Anbieten in der jeweiligen Angriffshälfte achten.
- Die Spieler dürfen die ihnen zugewiesene Spielfeldhälfte nicht verlassen.
- Mit gezielten Pässen in die Tiefe schnellstmöglich Torschussmöglichkeiten herausspielen.
- Vor dem Entgegenstarten aus der Tiefe Blickkontakt zum Passgeber herstellen.
- Zielstrebig abschließen!

THEMA: MÖGLICHST SCHNELL IN DIE TIEFE KOMBINIEREN



SCHLUSSTEIL:

SPIEL MIT 4 ANSPIELERN

ORGANISATION

- Den Aufbau weiter verwenden.
- 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen.
- 2 Mannschaften im Feld postieren.
- Das Spieler des dritten Teams agieren als Anspieler an den Linien des Feldes.

ABLAUF

- 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Ballbesitzer dürfen die Anspieler an den Linien jederzeit einbeziehen.
- Spielzeit: jeweils 4 Minuten.
- Anschließend die Anspieler wechseln.

VARIATIONEN

- Die Anspieler müssen im Direktspiel agieren.
- 2 Teams zu je 6 Spielern bilden und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Auf ein variantenreiches Zusammenspiel achten.
- Gezielte Pässe in die Tiefe fordern.
- Auf stramme und präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers achten.
- Zielstrebig abschließen!