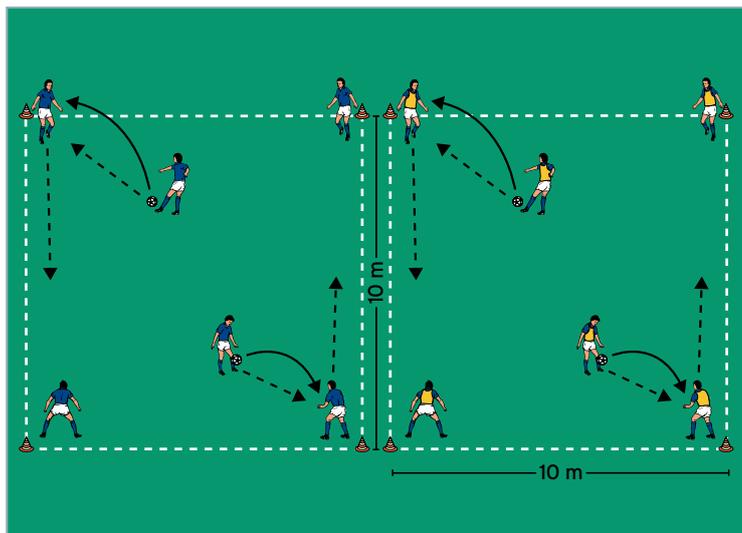


AUFWÄRMEN 1: Zuspiel-Feld

von Klaus Pabst (09.09.2014)



Organisation

- Zwei 10 x 10 Meter große Felder nebeneinander markieren
- In beiden Feldern mittig 2 Spieler mit je 1 Ball postieren
- Alle übrigen Spieler an den Eckhütchen verteilen

Ablauf

- Die Spieler in der Feldmitte tragen ihren Ball in der Hand und spielen per Volleyschuss zu einem Spieler an einem der Eckhütchen.
- Anschließend laufen sie ihrem Abspiel nach und tauschen mit den Passempfängern Position und Aufgabe.
- Diese fangen den Ball, laufen ins Feld, spielt zu einem Spieler an einem anderen Eckhütchen usw.

Variationen

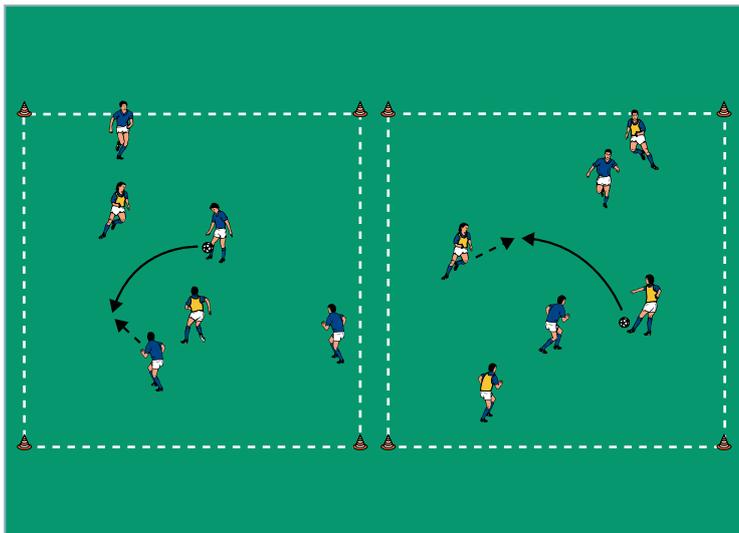
- Per Volleyschuss aus der Hand mit der Fußinnenseite zuspielen.
- Die Spieler dribbeln durch das Feld und schießen flach zu den Mitspielern.
- Nur mit rechts/links dribbeln bzw. schießen.

Tipps und Korrekturen

- Um den Ablauf kennenzulernen, den Ball zunächst zuwerfen lassen.
- Den Ball schnell nach wenigen Schritten zum jeweils nächsten Spieler weiterspielen.
- Immer zu einem Spieler an einem anderen Hütchen zuspielen und nicht zum gleichen Hütchen zurückspielen.
- Neben jedem Feld ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

AUFWÄRMEN 2: Zuspiel-Wettkampf

von Klaus Pabst (09.09.2014)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Angreifer und Verteidiger bestimmen
- Pro Feld 1 Ball

Ablauf

- In beiden Feldern spielen je 4 Angreifer gegen 2 Verteidiger auf Ballhalten.
- Die Ballbesitzer passen sich per Volleysschuss aus der Hand zu.
- Nach jeweils 2 Minuten die Positionen und Aufgaben wechseln.
- Welches Verteidigerpaar fängt die meisten Bälle ab?

Variationen

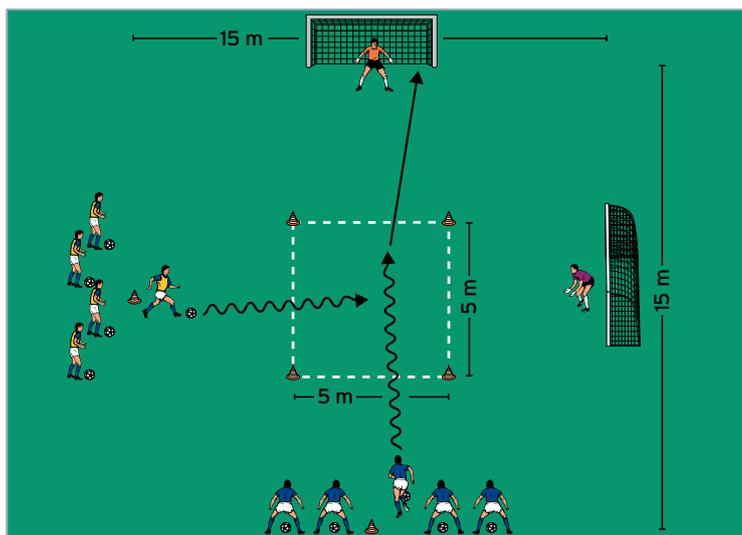
- Die Angreifer werfen sich gegenseitig zu.
- Sie spielen sich per Volleyschuss aus der Hand mit der Fußinnenseite zu.
- Nur mit dem Fußspann zuspielen.
- Nur mit rechts/links schießen.
- Immer im Wechsel mit rechts bzw. links zuspielen.
- Immer im Wechsel mit dem Fußspann bzw. der Innenseite zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spielfeldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Bei zu vielen Ballverlusten der Angreifer die Felder gegebenenfalls vergrößern.
- Die Angreifer müssen nicht in den Feldecken am Hütchen stehenbleiben, sondern dürfen sich frei im Feld bewegen.
- Mit dem Ball in der Hand dürfen die Angreifer maximal 3 Schritte laufen.
- Die Verteidiger dürfen den Angreifern den Ball nicht aus der Hand schlagen, sondern nur gespielte Bälle in der Luft abfangen.

HAUPTTEIL 1: Tor-Eck I

von Klaus Pabst (09.09.2014)



Organisation

- 2 Tore rechtwinklig in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- 15 Meter vor jedem Tor ein Starthütchen markieren
- Zwischen den Starthütchen und den Toren ein 5 x 5 Meter großes Schuss-Feld markieren
- 2 Mannschaften mit Torhütern einteilen
- Die Spieler beider Teams mit Bällen an den Starthütchen aufstellen

Ablauf

- Der erste Ballbesitzer einer Mannschaft dribbelt ins Feld und schießt auf das gegenüberliegende Tor.
- Nach dem Torschuss startet sofort der erste Spieler der anderen Mannschaft usw.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

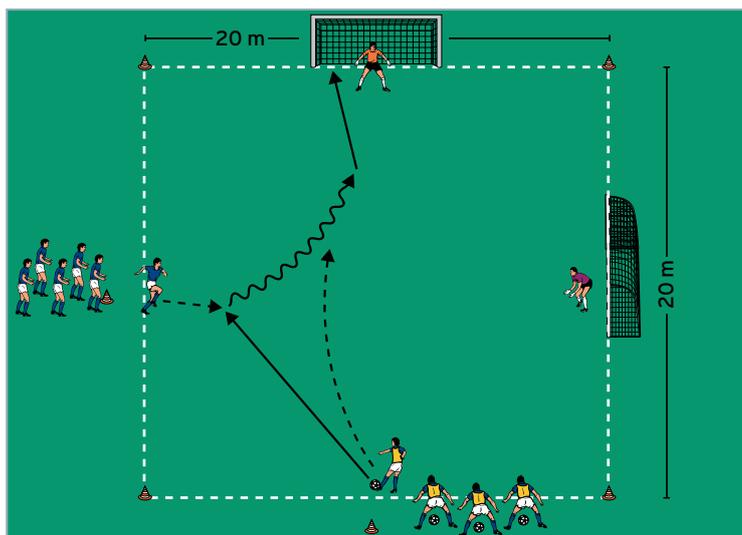
- Die Spieler passen per Eigenvorlage ins Feld, laufen ihrem Abspiel nach und schießen mit dem zweiten Kontakt sofort ab.
- Die Spieler tragen den Ball ins Feld und schießen per Volleyschuss aus der Hand.
- Die Spieler werfen sich hoch ins Feld vor und schießen nach dem ersten Bodenkontakt volley.
- Die Spieler dribbeln ins Feld und schießen jeweils auf das seitlich stehende Tor.

Tipps und Korrekturen

- Im Tor vor jedem Starthütchen jeweils den gegnerischen Torhüter postieren.
- Gültige Treffer können nur von innerhalb des Feldes erzielt werden.
- Die Entfernung des Feldes zum Tor dem Leistungsstand der Spieler anpassen, so dass jeder Spieler eine reelle Chance auf einen Torerfolg hat.
- Nach jedem Torschuss das Feld sofort verlassen und wieder am eigenen Starthütchen anstellen.

HAUPTTEIL 2: Tor-Eck II

von Klaus Pabst (09.09.2014)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig auf 2 nebeneinanderliegenden Seitenlinien je 1 Tor aufstellen
- Außerhalb des Feldes vor jedem Tor 1 Starthütchen errichten
- 2 Mannschaften einteilen und an den Starthütchen aufstellen
- Eine Mannschaft stellt beide Torhüter
- Alle übrigen Spieler dieser Mannschaft haben Bälle

Ablauf

- Der erste Spieler der Ballbesitzer passt zum ersten Spieler der gegnerischen Mannschaft und läuft als Verteidiger ins Feld.
- Der Passempfänger nimmt als Angreifer ins Feld mit und versucht, im 1 gegen 1 auf eines der beiden Tore abzuschließen.
- Der Angreifer darf bei beiden Toren gültige Treffer erzielen.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so versucht dieser, aus dem Feld zu dribbeln.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt, der Ball von einem Torhüter gehalten oder aus dem Feld gespielt wurde.
- Nach jedem kompletten Durchgang die Aufgaben der Mannschaften wechseln.
- Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Variationen

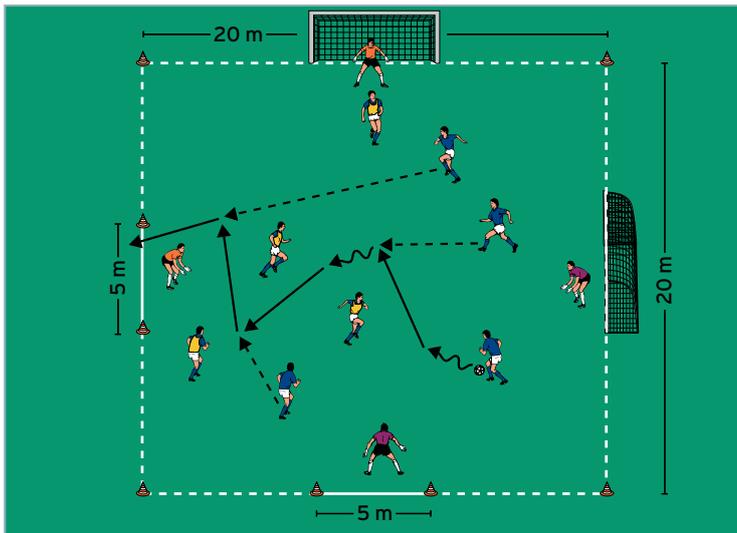
- Der erste Ballbesitzer wirft seinem Gegenspieler hoch zu.
- Der erste Ballbesitzer spielt per Volleyschuss aus der Hand hoch zu.

Tipps und Korrekturen

- Die seitlich versetzt stehenden Tore fördern den Einsatz von Finten und schnelle Richtungswechsel des Angreifers.
- Die Torhüter nach jedem Durchgang wechseln.
- Bei einer Balleroberung durch den Verteidiger muss dieser aus dem Feld dribbeln. Es reicht nicht aus, den Ball einfach ins Aus zu schießen.
- Der Angreifer soll sofort nachsetzen und den Ball möglichst für einen erneuten Angriff zurückgewinnen.
- Jede Möglichkeit zum Torabschluss gezielt ausnutzen!

SCHLUSSTEIL: 4-Tore-Spiel

von Klaus Pabst (09.09.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich auf den beiden freien Seitenlinien des Feldes je ein 5 Meter breites Hütchentor markieren
- 3 Mannschaften einteilen
- 2 Teams im Feld postieren, die dritte Mannschaft stellt die Torhüter

Ablauf

- 4 gegen 4 im Feld.
- Jedes Team greift auf ein Tor und ein Hütchentor an und verteidigt jeweils die beiden anderen Tore.
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Nach jedem Treffer sofort die Positionen und Aufgaben wechseln. Die erfolgreiche Mannschaft verbleibt im Feld und in Ballbesitz. Die Mannschaft, die den Treffer kassiert hat, übernimmt sofort die Torhüteraufgabe.
- Bei den Hütchentoren mit Torschussvorgaben spielen: Gültige Treffer können nur flach mit der Innenseite oder mit dem 'schwachen' Fuß erzielt werden.
- Bei den Hütchentoren können gültige Treffer nur erzielt werden, indem der Torhüter aus- und das Hütchentor durchdribbelt wird.
- Die Ballbesitzer dürfen jeweils auf alle Tore abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Jede Mannschaft spielt auf ein Tor und das jeweils gegenüberliegende Hütchentor.
- Die Torhüter aller Tore spielen mit den jeweiligen Verteidigern zusammen.
- Falls vorhanden, anstelle der Hütchentore 2 weitere normale Tore nutzen.