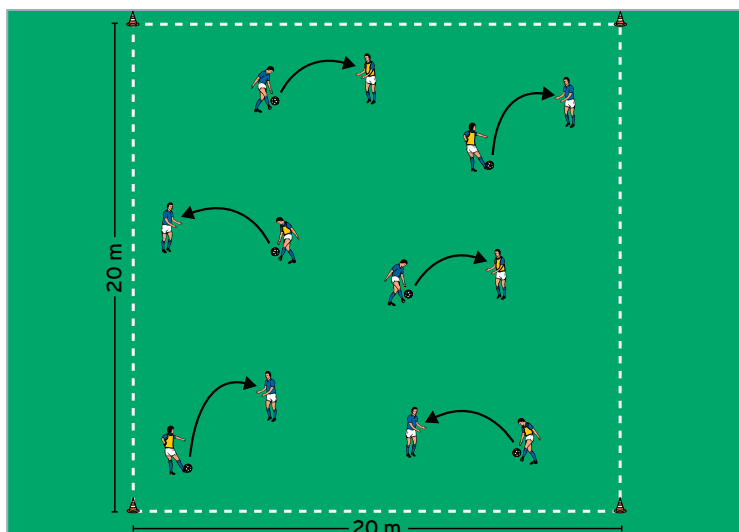


AUFWÄRMEN 1: Partner-Zuspiele

von Jörg Daniel (04.11.2014)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler paarweise mit Ball einteilen
- Die Paare verteilen sich frei im Feld, die jeweiligen Spieler stellen sich einander gegenüber auf

Ablauf

- Die Partner spielen sich gegenseitig per Volleyschuss aus der Hand so zu, dass der Mitspieler den Ball fangen kann.
- Auf das Trainerkommando „Wechsel“ sucht sich der Spieler ohne Ball sofort einen neuen Partner.

Variationen

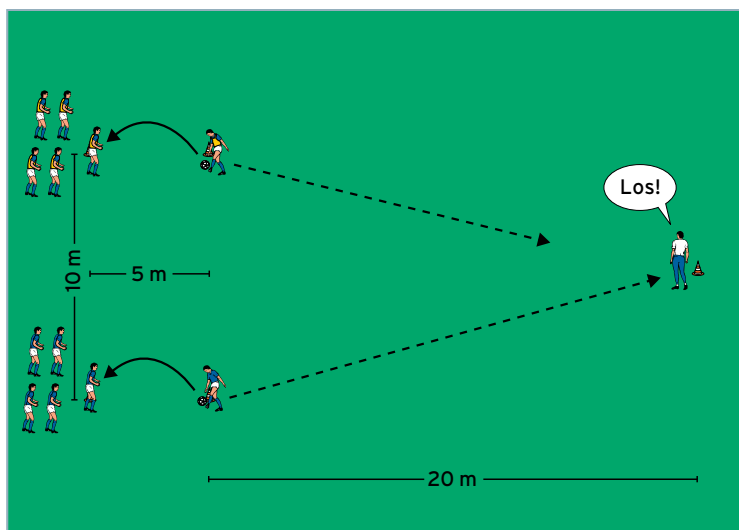
- Die Schusstechnik vorgeben: Per Volleyschuss aus der Hand mit dem Vollspann oder der Innenseite zuspielen.
- Die Bälle auf den Boden legen und flach zuspielen.
- Nur mit rechts/links schießen.
- Auf das Trainerkommando „Wechsel“ sucht sich der Spieler mit Ball einen neuen Partner.
- Ein Fangspiel durchführen: Auf ein Trainerkommando versucht der Ballbesitzer, seinen Partner abzuschlagen.

Tipps und Korrekturen

- Immer aktionsbereit auf den Vorfüßen agieren, um schnell reagieren zu können.
- Zuspiele per Volleyschuss aus der Hand sind einfacher als vom Boden. Die Spieler können die Fußspitze problemlos nach unten durchdrücken, ohne Angst haben zu müssen, in den Boden zu treten.
- Beim Auftreffen des Balles auf dem Fuß das Knie des Schussbeins zur Brust führen.
- Den Abstand der Spieler zueinander immer wieder verändern.

AUFWÄRMEN 2: Zuspiele und Wettrennen

von Jörg Daniel (04.11.2014)



Organisation

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- 5 Meter vor jedem Starthütchen 1 weiteres Hütchen markieren
- 2 Mannschaften einteilen und an den Starthütchen aufstellen
- 1 Spieler pro Mannschaft mit Ball am vorderen Hütchen postieren
- Der Trainer stellt sich 20 Meter entfernt auf

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando spielen die Ballbesitzer per Volleyschuss aus der Hand zum ersten Spieler am Starthütchen und sprinten zum Trainer.
- Welcher Spieler schlägt zuerst beim Trainer ab?
- Die Passempfänger fangen die Bälle, laufen zum vorderen Hütchen usw.

Variationen

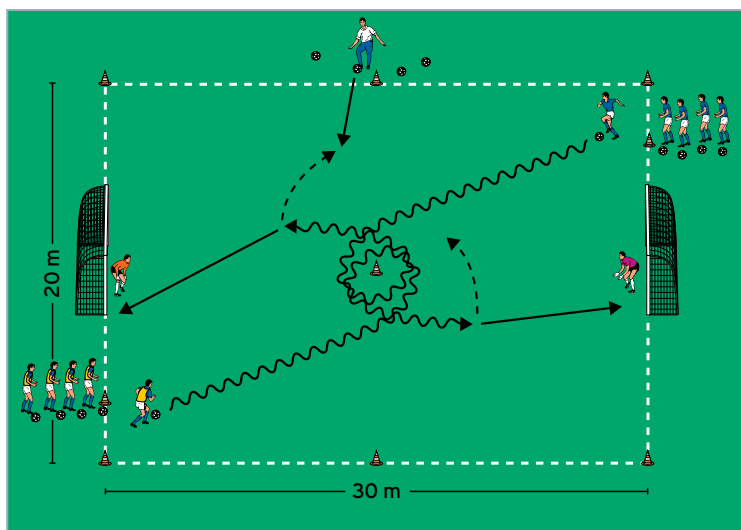
- Die Schusstechnik vorgeben: Per Volleyschuss aus der Hand mit dem Vollspann oder der Innenseite zuspieren.
- Die Bälle auf den Boden legen und flach zuspieren.
- Nur mit rechts/links schießen.
- Mehrmals hin- und herspielen. Auf ein Trainerkommando den Ball sofort fallenlassen und zum Trainer sprinten.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Sprint außen herum zum Starthütchen zurücklaufen.
- Als Trainer nach jedem Sprint den Sieger mit Namen ansagen.
- Präzision ist wichtiger als Schnelligkeit! Gelingt es dem Partner nicht, den Ball zu fangen, kann der jeweilige Läufer das Wettrennen nicht mehr gewinnen.

HAUPTTEIL 1: Einfacher Torschuss und 1 gegen 1

von Jörg Daniel (04.11.2014)



Organisation

- Ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren
- Neben jedem Tor sowie in der Feldmitte 1 Hütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Hütchen neben den Toren verteilen
- Der Trainer postiert sich mit weiteren Bällen mittig an einer Seitenlinie

Ablauf

- Die ersten Spieler von jedem Hütchen dribbeln gleichzeitig ins Feld, umdrribbeln das Hütchen in der Feldmitte und schießen auf das gegenüberliegende Tor.
- Der Spieler, der zuerst trifft, erhält vom Trainer ein Zuspiel zum 1 gegen 1 auf die beiden Tore.
- Trifft kein Spieler aus dem Dribbling ins Tor, spielt der Trainer zum 1 gegen 1 neutral ein.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.

Variationen

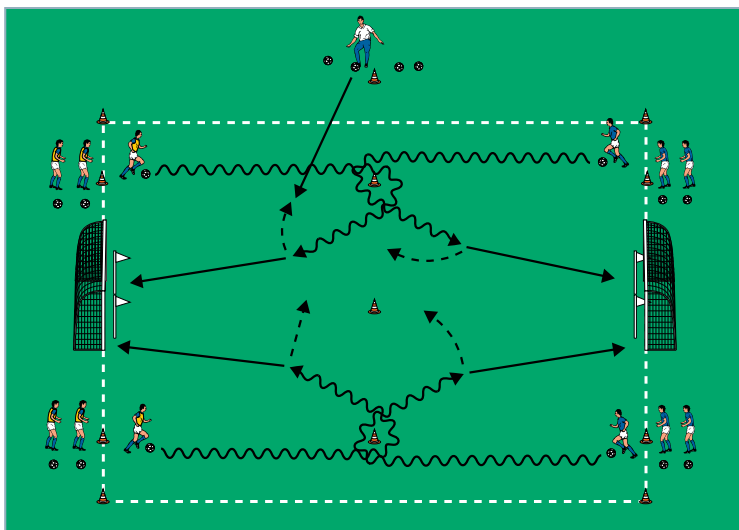
- Das Hütchen in der Feldmitte auf der rechten/ linken Seite umdrribbeln und mit rechts/links abschließen.
- Den Ball in der Hand tragen, das Hütchen in der Feldmitte umlaufen und per Volleyschuss aus der Hand auf die Tore abschließen.
- Der Trainer wirft den Ball zum 1 gegen 1 hoch ins Spielfeld ein.
- Der Trainer spielt per Volleyschuss aus der Hand zum 1 gegen 1 ein.

Tipps und Korrekturen

- Das Spiel im 1 gegen 1 ist sehr intensiv. Deshalb jede Aktion spätestens nach 30 Sekunden abbrechen.
- Als Angreifer im 1 gegen 1 immer vorwärts und mit Risiko in offener Stellung zum gegnerischen Tor agieren. Jede Möglichkeit zum Torschuss entschlossen nutzen.
- Die Torhüter können ins Spiel einbezogen werden.
- Die Spieler holen ihre verschossenen Bälle nach jeder Aktion zurück. Außerdem müssen sie darauf achten, dass auch der Trainer immer ausreichend Ersatzbälle zur Verfügung hat.

HAUPTTEIL 2: Doppelter Torschuss und 2 gegen 2

von Jörg Daniel (04.11.2014)



Organisation

- Ein 20 x 10 Meter großes Feld mit Toren markieren
- In beiden Toren je ein 3 Meter breites Stangentor errichten
- Auf jeder Seite neben den Toren 1 Starthütchen aufstellen
- Auf Höhe der Mittellinie 2 weitere Hütchen errichten
- 2 Mannschaften einteilen
- Die Spieler jeweils an den Starthütchen neben einem Tor verteilen
- Jeder Spieler hat 1 Ball
- Der Trainer postiert sich mit weiteren Bällen mittig an einer Seitenlinie

Ablauf

- Die ersten Spieler von jedem Hütchen dribbeln gleichzeitig ins Feld, umdribbeln das Hütchen auf Höhe der Mittellinie und versuchen, zwischen Torpfosten und Stangentor in die Tore zu schießen.
- Die Mannschaft, die mehr Treffer erzielt, erhält vom Trainer ein Zuspiel zum 2 gegen 2 auf die beiden Stangentore.
- Trifft kein Spieler aus dem Dribbling in die Torzonen, spielt der Trainer neutral zum 2 gegen 2 ein.
- Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.

Variationen

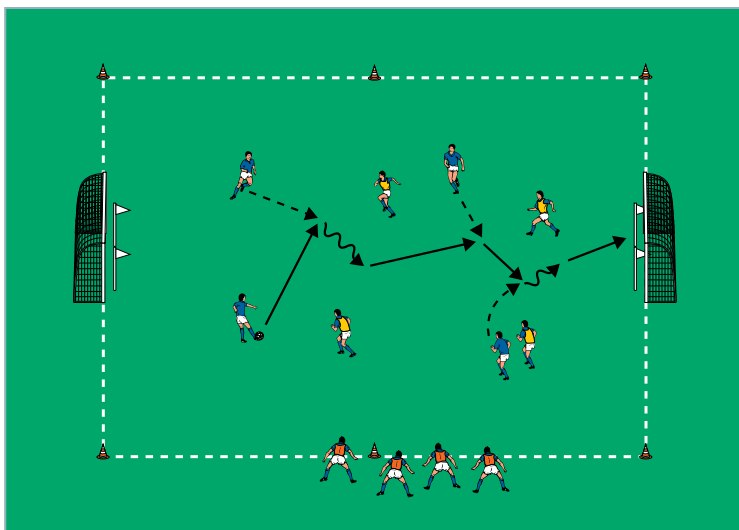
- Die Hütchen auf Höhe der Mittellinie auf der rechten/linken Seite umdribbeln und mit rechts/links abschließen.
- Den Ball in der Hand tragen, die Hütchen auf Höhe der Mittellinie umlaufen und per Volleyschuss aus der Hand auf die Tore abschließen.
- Der Trainer wirft den Ball zum 2 gegen 2 hoch ins Feld ein.
- Der Trainer spielt per Volleyschuss aus der Hand zum 2 gegen 2 ein.

Tipps und Korrekturen

- Ist die Spieldauer im 2 gegen 2 zu kurz, als Trainer gegebenenfalls einen weiteren Ball neutral einspielen.
- Als Angreifer im 2 gegen 2 immer vorwärts und mit Risiko in offener Stellung zum gegnerischen Tor agieren. Jede Möglichkeit zum Torschuss entschlossen nutzen.
- Die Torhüter können ins Spiel einbezogen werden.
- Als Spieler selbstständig zwischen einer Einzelaktion und einem Abspiel zum Mitspieler entscheiden.
- Die Spieler holen ihre verschossenen Bälle nach jeder Aktion zurück. Außerdem müssen sie darauf achten, dass auch der Trainer immer ausreichend Ersatzbälle zur Verfügung hat.

SCHLUSSTEIL: Treffer-Spiel

von Jörg Daniel (04.11.2014)



Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Feld mit Toren markieren
- In beiden Toren je ein 3 Meter breites Stangentor errichten
- 3 Mannschaften einteilen
- 2 Teams stellen sich im Feld auf
- Die dritte Mannschaft pausiert außerhalb

Ablauf

- 4 gegen 4 auf die Tore sowie die Stangentore.
- Treffer im Stangentor zählen einfach, außerhalb der Stangentore doppelt.
- Gelingt es einer Mannschaft, einen Treffer zu erzielen, bleibt diese in Ballbesitz und wechselt die Spielrichtung.
- Die Mannschaft, die den Gegentreffer kassiert hat, wechselt sofort mit der wartenden Mannschaft Position und Aufgabe.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Gültige Treffer im Stangentor bzw. außerhalb des Stangentores können nur per Direktschuss oder per Volleyschuss erzielt werden.
- Gültige Treffer können nur mit dem schwächeren Fuß erzielt werden.
- Die Stangentore entfernen und mit Torhütern spielen.

Tipps und Korrekturen

- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer seiner Mannschaft laut mitzählt.
- Die Stangentore vergrößern oder verkleinern.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten, so dass das Spiel immer sofort fortgesetzt werden kann.