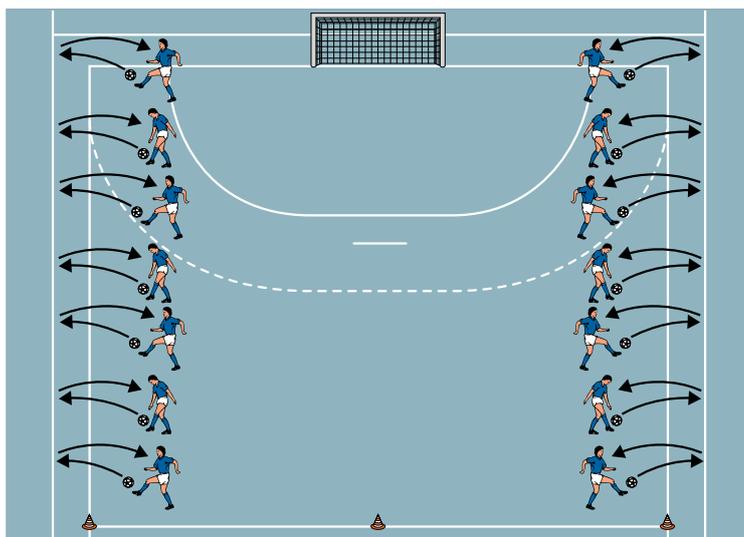


AUFWÄRMEN 1:

Wand-Volley

von Thomas Staack (27.01.2015)



Organisation

- Die Spieler stellen sich nebeneinander in einem Abstand von 3 Metern mit dem Gesicht zur Hallenwand auf
- Jedes Kind hat 1 Ball in der Hand

Ablauf

- Die Spieler schießen volley gegen die Wand und fangen die Abpraller auf.
- Wettbewerb 1: 1 Punkt pro gefangenem Ball. Wer erreicht zuerst acht Punkte?

Variationen

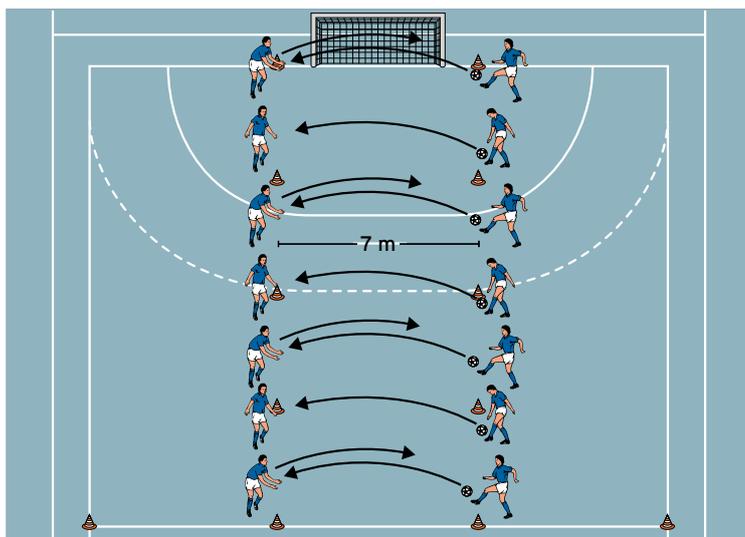
- Nur mit links/rechts schießen.
- Wettbewerb 2: Wer erreicht beim Schießen mit rechts/links die meisten Punkte?
- Erleichtern: Der Ball muss nicht gefangen werden.
- Erschweren: Der Ball soll nur mit einer Hand gefangen werden.

Tipps und Korrekturen

- Die Kinder üben den Volleyschuss aus der Hand.
- Auf die richtige Ausführung achten: Die Fußspitze nach unten drücken, das Standbein zeigt in Schussrichtung.
- Je nach zur Verfügung stehendem Platz entweder an einer gesamten Hallenseite, oder in einer Hälfte an verschiedenen Wänden üben.

AUFWÄRMEN 2: Partner-Volley

von Thomas Staack (27.01.2015)



Organisation

- Zwei Linien im Abstand von ca. 7 Metern markieren
- Die Kinder suchen sich einen Partner und stellen sich gegenüber auf
- 1 Ball pro Spielerpaar

Ablauf

- Aus der Hand spielen sich die Kinder volley zu. Der Partner fängt den Ball und schießt ihn volley wieder zurück.

Variationen

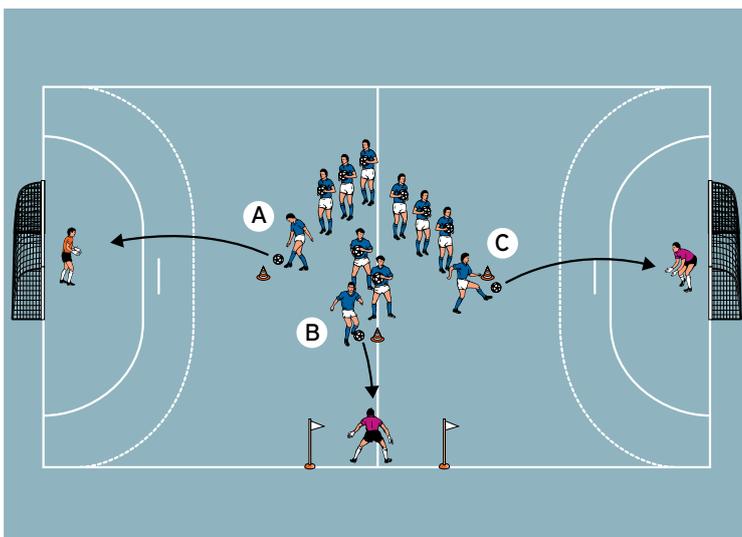
- Wettbewerb: 1 Punkt pro gefangenem Ball. Welches Team erreicht zuerst acht Punkte?
- Nach jedem Schuss wechseln die Partner die Positionen.
- Nur mit links/rechts schießen.
- Erleichtern: Den Abstand zwischen den Linien verringern.
- Erschweren: Den Abstand zwischen den Linien vergrößern.
- Den Ball auf den Boden legen und flach zum Partner schießen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Kinder den Ball nicht zu nah am Körper halten. Das erschwert den Spannstoß.
- Kleine Wettbewerbe motivieren die Kinder und wecken Interesse.
- Alle Übungen vormachen. Das Nachmachen ist für die Kinder leichter, als die Erklärungen des Trainers zu verstehen.
- Vorhandene Linien auf dem Hallenboden als Begrenzungsmarkierung nutzen.

HAUPTTEIL 1: Torschuss-Rundlauf I

von Thomas Staack (27.01.2015)



Organisation

- Die ganze Halle als Spielfeld nutzen
- Auf den Grundlinien je 1 Hallentor und an der Mittellinie seitlich ein 4 Meter breites Stangentor jeweils mit Torhüter aufstellen
- Im Abstand von ca. 8 Metern vor den drei Toren Starthütchen platzieren
- Drei Gruppen bilden und an den Starthütchen verteilen
- Jeder Spieler hat 1 Ball in der Hand

Ablauf

- Aus der Hand schießen die Kinder nacheinander vom Starthütchen aus volley auf die Tore. Dann holen sie ihren Ball und wechseln im Uhrzeigersinn zur nächsten Position (A wechselt zu B, B zu C, C zu A).

Variationen

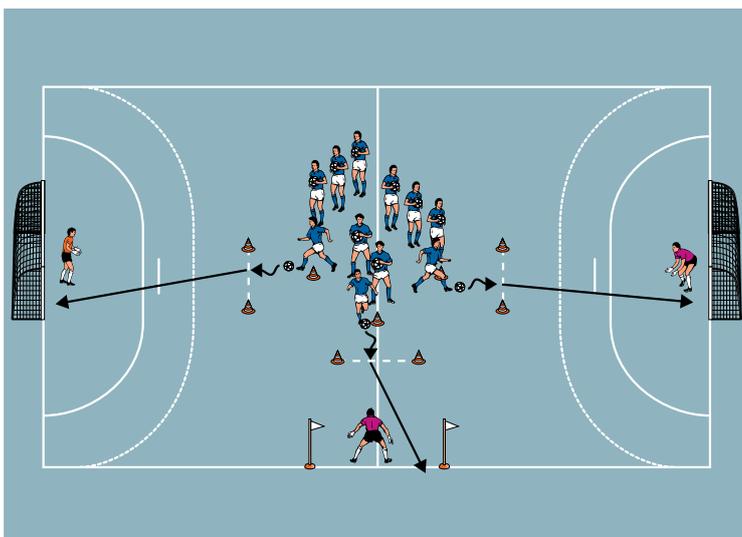
- Wettbewerb 1: Wer erzielt die meisten Treffer?
- Wettbewerb 2: Die Kinder bleiben in ihren Gruppen. Welches Team erzielt die meisten Treffer?
- Wettbewerb 3: Welcher Torwart hält die meisten Bälle?
- Abwechselnd mit links/rechts schießen.
- Statt der Hallentore Weichbodenmatten oder Hütchentore nutzen.

Tipps und Korrekturen

- Den Spannstoß mit beiden Füßen üben. Beidfüßigkeit beim Torschuss ist im Fußball sehr wichtig.
- Torschusswettbewerbe erhöhen den Spaßfaktor. Alle Kinder wollen gern gewinnen.
- Die Torhüter regelmäßig austauschen, da sie bei viele Torschüssen rasch ermüden.
- Die Spieler zählen die erzielten Treffer jeweils laut mit.

HAUPTTEIL 2: Torschuss-Rundlauf II

von Thomas Staack (27.01.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau nicht verändern
- Im Abstand von ca. 7 Metern vor den drei Toren eine Torschusslinie markieren
- Ca. 5 Meter vor den Torschusslinien je ein Starthütchen platzieren

Ablauf

- Nacheinander dribbeln die Kinder bis zur Torschusslinie und schießen mit dem Spann. Dann holen sie ihren Ball und wechseln im Uhrzeigersinn zur nächsten Position (A wechselt zu B, B zu C, C zu A)

Variationen

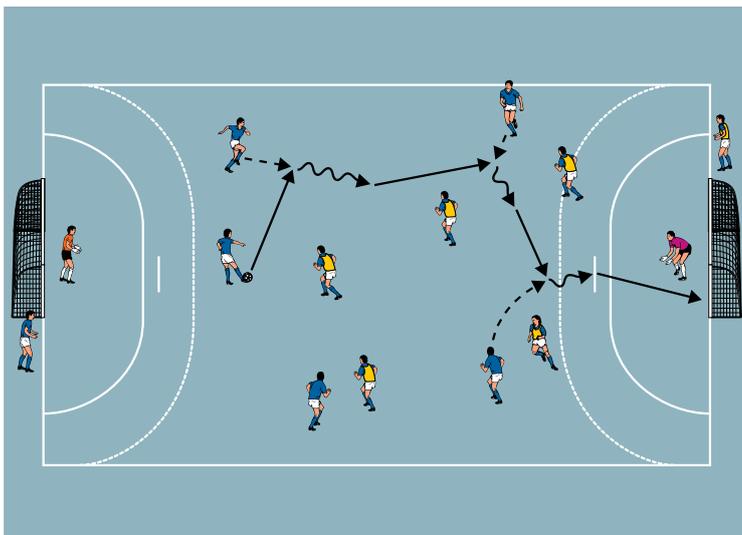
- Die Kinder passen in Richtung Tor, laufen nach und schießen.
- Die Kinder werfen nach vorn, laufen nach und schießen.
- Je ein Erwachsener steht mit Bällen neben dem Tor und passt zu den Kindern. Die Kinder schießen direkt.
- Erleichtern 1: Die Kinder legen den Ball auf die Torschusslinien und schießen aus dem Stand.
- Erleichtern 2: Die Torschusslinien entfernen.
- Erschweren: Die Torschussentfernung vergrößern.
- Nur mit rechts/links schießen.

Tipps und Korrekturen

- Der Spannstoß aus dem Lauf wird durch viele Wiederholungen geschult.
- Die Kinder können den zuvor volley geübten Spannstoß jetzt nach einem Dribbling ausführen.
- Torschüsse hauptsächlich aus der Dribbelbewegung üben. Das kommt in Fußballspielen viel häufiger vor, als Standardsituationen oder abgelegte Bälle.

SCHLUSSTEIL: Fernschuss-Spiel

von Thomas Staack (27.01.2015)



Organisation

- Die ganze Halle als Spielfeld nutzen
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Zwei Mannschaften zu je 6 Spielern bilden. Jeweils 5 Spieler verteilen sich im Feld, 1 Auswechselspieler neben dem eigenen Tor
- Die durchgezogenen Kreislinien gelten als Torschusslinie

Ablauf

- Im Abschlussspiel wird 5 gegen 5 mit Torhütern gespielt.
- Treffer zählen doppelt, wenn der Schütze vor der Torschusslinie abgeschlossen hat.

Variationen

- Nach Vorgabe des Trainers dürfen Treffer nur mit links/rechts erzielt werden.
- Ohne Torschusslinien spielen.
- Ohne Torhüter spielen.

Tipps und Korrekturen

- Beim Abschlussspiel die Kinder zu Fernschüssen motivieren.
- Die Auswechselspieler regelmäßig wechseln.
- Die Torschusslinien fördern den Torschuss aus der Distanz. Falls keine Linien auf dem Hallenboden vorhanden sind, 6 Meter vor dem Tor eine Schusslinie markieren.
- Zielstrebig abschließen.