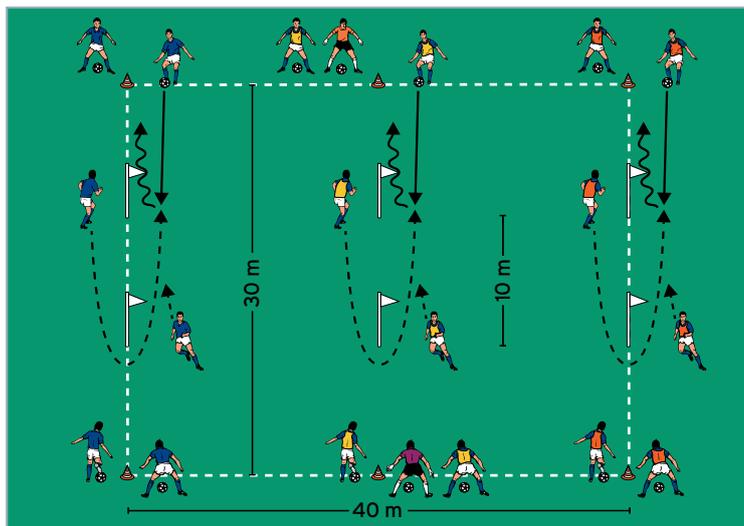


AUFWÄRMEN 1: Ballkontrolle an Stangen

von Klaus Pabst (24.03.2015)



Organisation

- Mit 6 Hütchen ein 30 x 40 Meter großes Feld markieren
- 10 Meter vor jedem Hütchen eine Slalomstange aufstellen
- An jeder Stange einen Spieler postieren und die anderen Spieler mit Bällen an die Hütchen verteilen

Ablauf

- Die Spieler an 2 Stangen hintereinander starten gleichzeitig, umlaufen die andere Stange und fordern ein Zuspiel vom ersten Spieler am Hütchen.
- Das Zuspiel nehmen die Passempfänger gerade nach vorne zum Hütchen mit.
- Die Zuspieler laufen zur Stange und starten den nächsten Durchgang.

Variationen

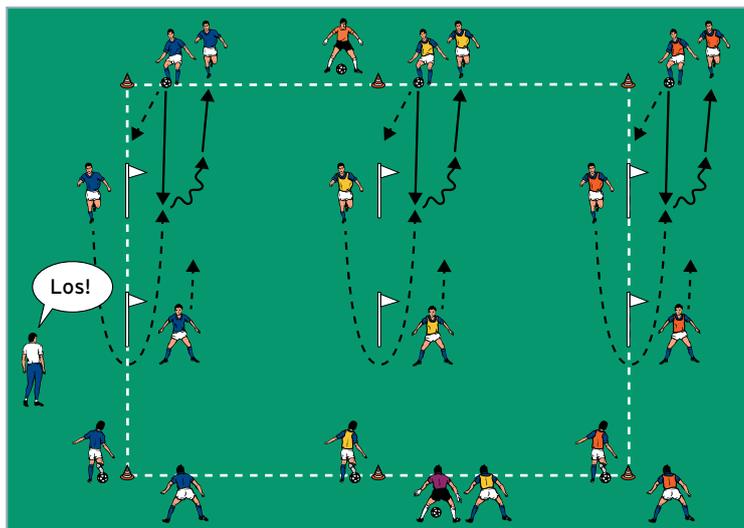
- Den zugespielten Ball durch die Stangen mitnehmen.
- Von den Hütchen hoch zuwerfen.
- Von den Hütchen per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Vor der Übung einen Rundlauf zum Erwärmen durchführen: Jeweils 1 Spieler stellt sich vor die Stangen. Ein Mitspieler am Hütchen spielt zu, der Passempfänger nimmt das Zuspiel mit dem ersten Kontakt gerade mit und spielt mit dem zweiten Kontakt zum nächsten Mitspieler. Jeder Spieler rückt eine Position auf.
- Die Spieler an 2 Stangen hintereinander sollen sich abstimmen und immer gleichzeitig starten.
- Beim Umlaufen der Stangen die Laufrichtung vorgeben, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- Zur Einstimmung zunächst um die vordere Stange laufen lassen.
- Die Zuspieler passen, sobald sie Blickkontakt zum Mitspieler haben.
- Nach dem Zuspiel sofort zur Stange weiterlaufen und direkt den nächsten Durchgang starten.

AUFWÄRMEN 2: Ballkontroll-Staffel

von Klaus Pabst (24.03.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die Spieler in drei Gruppen an die Hütchen verteilen
- Nur der jeweils zweite Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando umlaufen die jeweils ersten Spieler die Stange vor dem Hütchen und fordern das Zuspiel.
- Den zugespielten Ball nehmen die Spieler nach vorne zum Hütchen an und mit und passen zum nächsten Spieler, während der Zuspieler direkt zur Stange läuft.
- Welche Gruppe absolviert zuerst 5 komplette Durchgänge?

Variationen

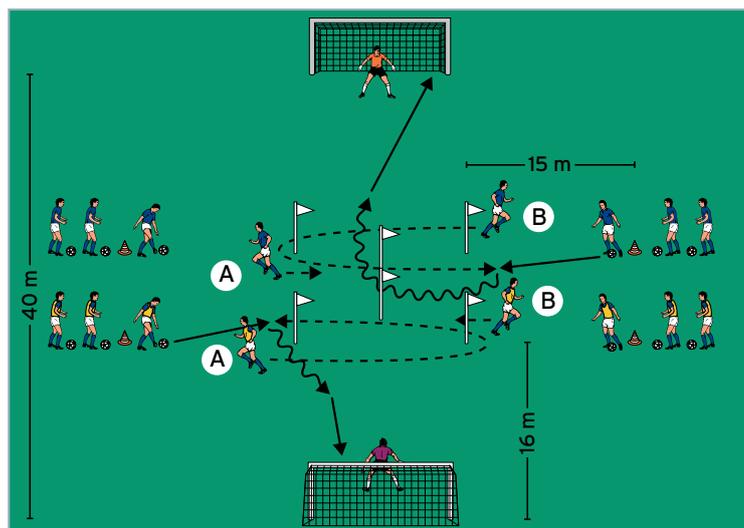
- Die ersten Spieler umlaufen die weiter entfernt stehende Stange vor dem Hütchen (siehe Abbildung).
- Die ersten Spieler umlaufen die weiter entfernt stehende Stange und nehmen das Zuspiel durch die Stangen an und mit.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen frühestens mit dem zweiten Ballkontakt zum nächsten Spieler passen, sodass sie zunächst immer an- und mitnehmen müssen.
- Die Laufrichtung beim Umlaufen der Stangen vorgeben, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- Dem Mitspieler bei Blickkontakt direkt zuspielen und dann sofort zur Stange starten.
- Bei unterschiedlicher Gruppengröße Spieler mehrfach laufen lassen und so die Unterzahl ausgleichen.

HAUPTTEIL 1: Ballkontrolle und Torschuss

von Klaus Pabst (24.03.2015)



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern in einem Abstand von 40 Metern gegenüber aufstellen
- 16 Meter vor jedem Tor ein 5 Meter langes Stangendreieck markieren
- 15 Meter seitlich neben jedem Stangendreieck ein Starthütchen aufstellen
- An jeder Stange vor den Starthütchen einen Spieler ohne Ball postieren, die anderen Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die Spieler an 2 Stangen vor jedem Tor starten gleichzeitig, umlaufen die andere Stange und fordern ein Zuspiel vom ersten Spieler am Starthütchen.
- A nimmt das Zuspiel direkt zum Tor mit und schießt.
- B dribbelt nach der Ballannahme zunächst um die dritte Stange des Dreiecks herum und schießt zeitverzögert.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

Variationen

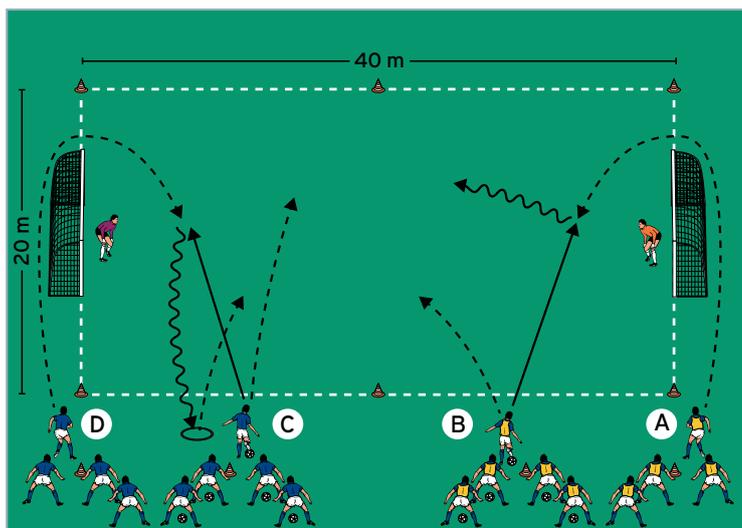
- A wird Verteidiger und spielt 1 gegen 1 gegen B.
- A bleibt Angreifer und fordert ein Zuspiel von B, der direkt Verteidiger wird.

Tipps und Korrekturen

- Beim Umlaufen der Stangen die Laufrichtung vorgeben, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- Eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Den Ball schnell zum Tor mitnehmen und dann mit dem zweiten bzw. dritten Kontakt schießen.
- Beim 1 gegen 1 kann der Verteidiger nach Ballgewinn ebenfalls auf das Tor abschließen.

HAUPTTEIL 2: Ballkontrolle und Spielform

von Klaus Pabst (24.03.2015)



Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf den Grundlinien je ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Neben dem Spielfeld 4 Starthütchen nebeneinander markieren und seitlich vor ein Starthütchen einen Reifen legen
- Angreifer (A und B) und Verteidiger (C und D) einteilen und jede Mannschaft an zwei Starthütchen nebeneinander postieren.
- Die Spieler am inneren Hütchen haben jeweils Bälle.

Ablauf

- A und D starten gleichzeitig, umlaufen das Tor und fordern jeweils ein Zuspiel von B und C.
- A nimmt als Angreifer an und mit und spielt gemeinsam mit B, der ins Feld läuft.
- D nimmt den Ball zunächst in den Reifen an und mit.
- C läuft sofort als Verteidiger gegen A und B ins Feld.
- Sobald D den Ball im Reifen gestoppt hat, läuft er als zweiter Verteidiger nach.
- Wird ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt, spielt ein wartender Spieler den Ball im Reifen erneut zu einem Mitspieler ein.

Variationen

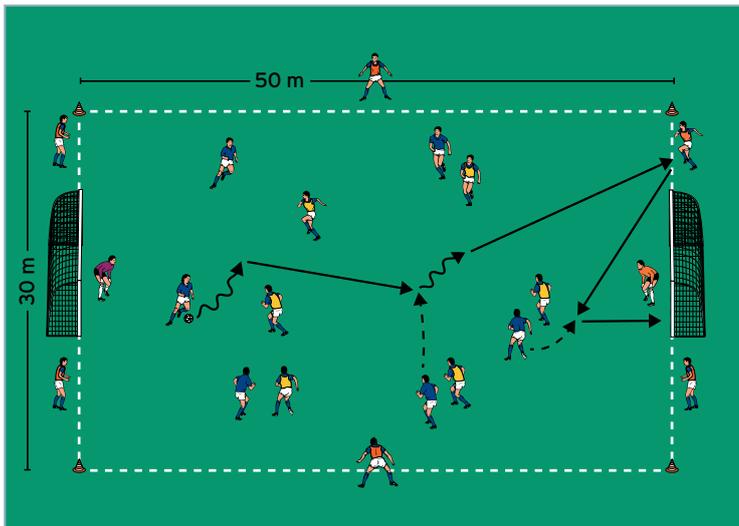
- Die Zuspieler werfen mit der Hand hoch ein.
- Die Zuspieler spielen per Volleyschuss aus der Hand hoch ein.
- Jeweils 2 Spieler A und D starten zum 3 gegen 2 ins Feld.

Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer sollen die kurzzeitige Überzahlsituation schnell und entschlossen ausnutzen.
- Die Torhüter gehören zur jeweiligen Mannschaft und können ins Spiel mit einbezogen werden.
- Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler am anderen Starthütchen bei ihrer Mannschaft wieder an.
- Nach einigen Durchgängen die Aufgaben wechseln und jede Mannschaft ungefähr gleich oft in Über-/Unterzahl spielen lassen.

SCHLUSSTEIL: Wechsel-Turnier mit Anspielern

von Klaus Pabst (24.03.2015)



Organisation

- Ein 50 x 30 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf den Grundlinien je ein Tor mit Torhüter aufstellen
- 3 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden
- 2 Teams im Spielfeld postieren
- Die pausierenden Spieler agieren außerhalb als Anspieler

Ablauf

- 6 gegen 6 im Spielfeld, wobei die Anspieler mit der ballbesitzenden Mannschaft zusammenspielen.
- Erzielt eine Mannschaft einen Treffer, bleibt diese in Ballbesitz und spielt nach 5 Sekunden in Gegenrichtung weiter.
- Die Mannschaft, die das Gegentor erhalten hat, wechselt mit den Anspielern Positionen und Aufgabe.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variationen

- Ohne Spielrichtungswechsel nach einem Torerfolg spielen.
- Nach einem Torerfolg hat die ins Feld rückende Mannschaft Ballbesitz.
- Beim Vergeben einer großen Torchance wechselt die Mannschaft ebenfalls mit den Anspielern Position und Aufgabe.
- Die Ballkontakte der Anspieler auf 2 Kontakte oder Direktspiel begrenzen.

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter spielen immer mit der jeweiligen Mannschaft zusammen und können ins Spiel mit einbezogen werden.
- Als Trainer nach einem Tor jeweils fünf Sekunden laut zählen, so dass die ballbesitzende Mannschaft dann das Spiel direkt fortsetzen kann.
- Nach einem erzielten Treffer schnell auf die neuen Aufgaben umschalten.
- Die Anspieler gemäß taktischer Ausrichtung vor allem an den Seitenlinien (Spiel in die Breite/Spielverlagerungen) oder neben den Toren auf den Grundlinien (Spiel in die Tiefe/Vertikalspiel) postieren.