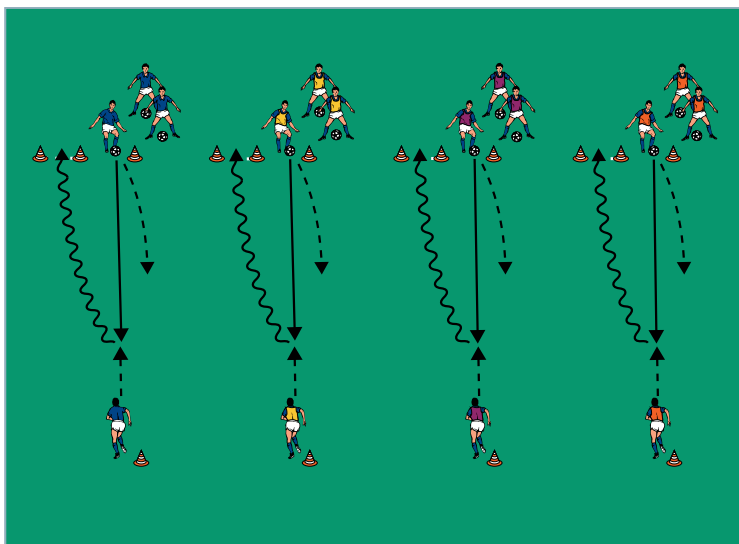


AUFWÄRMEN 1: Ballkontroll-Wettkampf I

von Paul Schomann (22.03.2016)



Organisation

- 4 Passspiel-Stationen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander errichten (Abstand zwischen den Hütchen: 15 Meter)
- Auf einer Seite der Stationen 5 Meter neben jedem Passhütchen 1 Hütchentor markieren (Breite: 1,5 Meter)
- Die Spieler gleichmäßig an den Passhütchen verteilen
- Die Spieler neben den Hütchentoren haben je 1 Ball

Ablauf

- Jede Aktion startet auf ein Zeichen des Trainers.
- Die Passempfänger gegenüber von den Hütchentoren fordern ein flaches Zuspiel von den jeweils ersten Spielern an den Starthütchen und nehmen durch das Hütchentor hindurch zum Starthütchen an und mit.
- Jeder Zuspieler läuft seinem Pass nach und wird Passempfänger.
- Der Spieler, der das Hütchentor zuerst durchdribbelt, erhält 1 Punkt für seine Gruppe.
- Welche Gruppe erzielt zuerst 10 Punkte?

Variationen

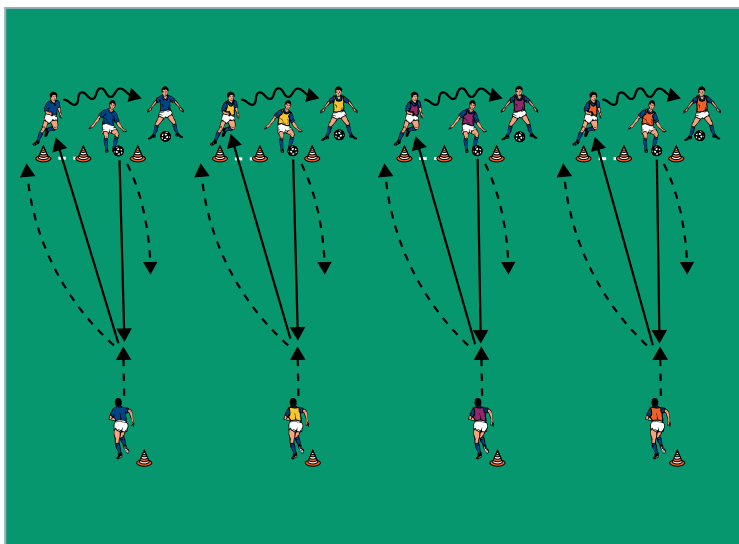
- Die Spieler an den Starthütchen werfen/spielen per Volleyschuss aus der Hand hoch zu.
- Die Spieler an den Starthütchen prellen dem Mitspieler halbhoch zu.

Tipps und Korrekturen

- Den Punktestand nach jedem Durchgang laut mitzählen.
- Die Größe der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen: Die Tore gegebenenfalls vergrößern (Erleichterung) oder verkleinern (Erschwerung).

AUFWÄRMEN 2: Ballkontroll-Wettkampf II

von Paul Schomann (22.03.2016)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Zusätzlich je 1 Passempfänger hinter den Hütchentoren postieren

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt nehmen die Passempfänger in Richtung Hütchentor mit und passen zum dort postierten Mitspieler.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und dribbelt zum Starthütchen.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter.
- Jedes präzise Zuspiel durch ein Hütchentor zählt 1 Punkt für die jeweilige Gruppe.
- Welche Gruppe erreicht zuerst 10 Punkte?

Variationen

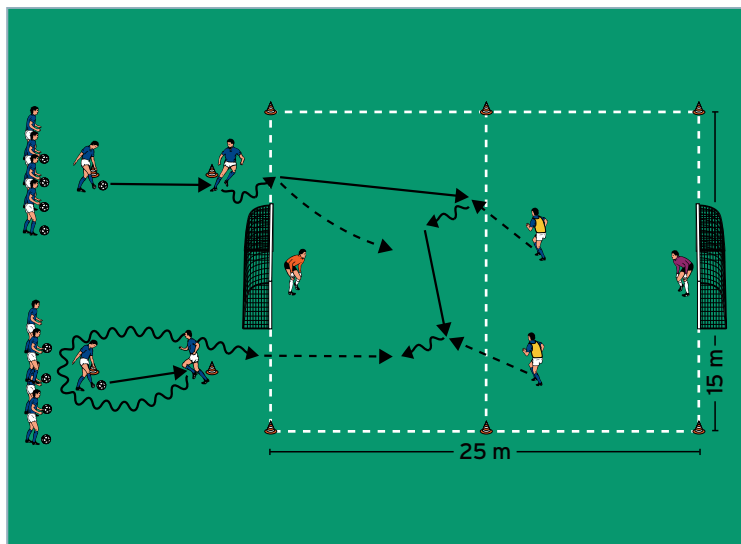
- Die Spieler an den Starthütchen werfen/spielen per Volleyschuss aus der Hand hoch zu.
- Die Spieler an den Starthütchen prellen dem Mitspieler halbhoch zu.

Tipps und Korrekturen

- Punkte können nur bei Durchspielen des Hütchentores und sicherer Ballkontrolle des Mitspielers gewonnen werden.
- Zur Erleichterung des Ablaufs jede Aktion zunächst per Trainerkommando starten.
- Den Punktestand nach jedem Durchgang laut mitzählen.
- Die Größe der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen: Die Tore gegebenenfalls vergrößern (Erleichterung) oder verkleinern (Erschwerung).

HAUPTTEIL 1: Ballkontroll-Spiel I

von Paul Schomann (22.03.2016)



Organisation

- Ein 25 x 15 Meter großes Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren
- Außerhalb des Feldes hinter einem Tor 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- 5 Meter vor jedem Starthütchen je 1 Positionshütchen errichten
- 2 Angreifer benennen und im Feld postieren
- Je 1 Spieler ohne Ball an den Positionshütchen aufstellen
- Alle übrigen Spieler mit Bällen an den Starthütchen postieren

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen passen gleichzeitig zu den Spielern am Positionshütchen und laufen ihrem Abspiel nach.
- Der Passempfänger an einem der beiden Positionshütchen nimmt in die Drehung an und mit, passt auf einen der Angreifer und rückt als Verteidiger zum 1 gegen 2 ins Feld.
- Der Passempfänger am anderen Positionshütchen umdribbelt zunächst das Starthütchen und dribbelt anschließend in Richtung Spielfeld.
- Ist hier das 1 gegen 2 noch im Gange, lässt er seinen Ball an der Grundlinie des Feldes liegen und ergänzt das Spiel zum 2 gegen 2.
- Wurde im 1 gegen 2 bereits ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt, dribbelt der Spieler zum 2 gegen 2 ein.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

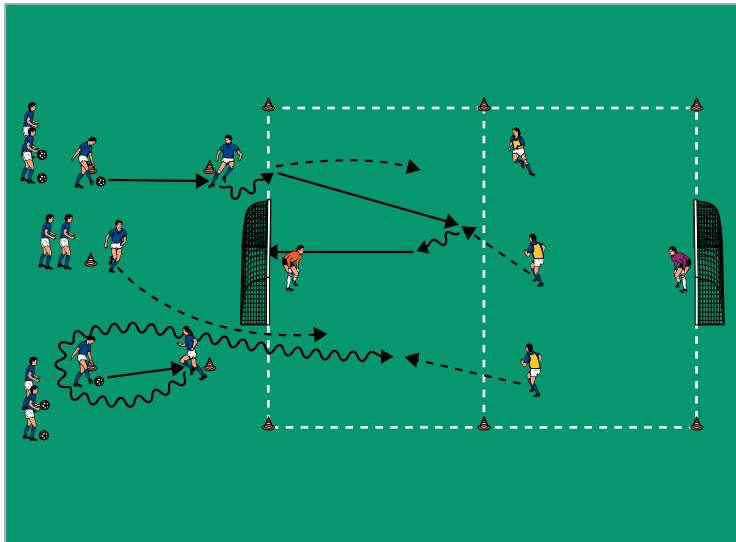
- Die Spieler an den Starthütchen werfen/spielen per Volleyschuss aus der Hand hoch zu.
- Die Spieler an den Starthütchen prellen ihren Mitspielern an den Positionshütchen halbhoch zu.
- Im Spielfeld mit mindestens 3 Kontakten spielen (Ausnahme: Torschuss).

Tipps und Korrekturen

- Auf eine sichere und präzise Ballan- und -mitnahme achten.
- Die Angreifer im Feld müssen das Zuspiel in der eigenen Hälfte kontrollieren, ehe sie in die gegnerische Hälfte vordringen dürfen.
- Stets 2 Angriffsaktionen (beide Bälle) ausspielen.

HAUPTTEIL 2: Ballkontroll-Spiel II

von Paul Schomann (22.03.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- Zusätzlich ein drittes Starthütchen neben den Passspiel-Stationen errichten
- Jetzt 3 Angreifer benennen und im Feld postieren
- Zusätzlich 3 Spieler ohne Ball am dritten Starthütchen aufstellen

Ablauf

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Der Spieler am mittleren Starthütchen startet sofort ohne Ball als Verteidiger ins Feld.
- Nach dem Zuspiel des ersten Passempfängers zu einem der Angreifer läuft dieser als weiterer Verteidiger zum 3 gegen 2 ins Feld.
- Der andere Passempfänger ergänzt als Verteidiger zum 3 gegen 3 bzw. dribbelt als Angreifer zum 3 gegen 3 ins Feld.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

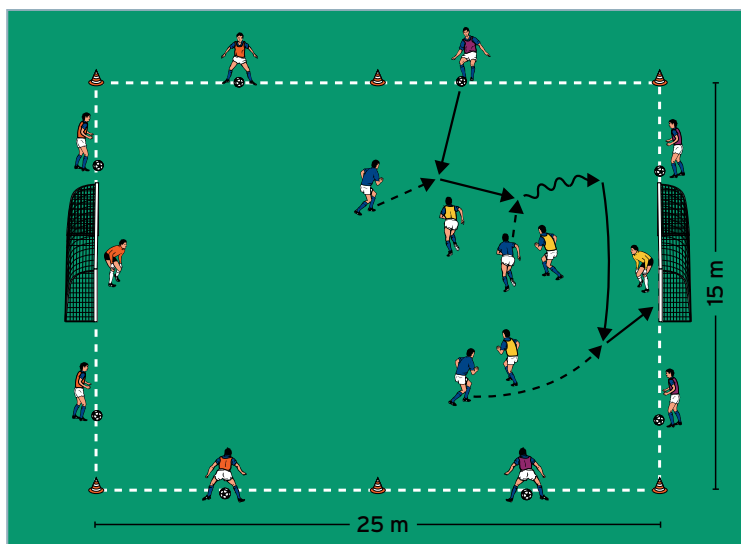
- Die Spieler an den Starthütchen werfen/spielen per Volleyschuss aus der Hand hoch zu.
- Die Spieler an den Starthütchen prellen ihren Mitspielern an den Positionshütchen halbhoch zu.
- Im Spielfeld mit mindestens 3 Kontakten spielen (Ausnahme: Torschuss).

Tipps und Korrekturen

- Die Ballkontrolle in komplexer werdenden Spielsituationen wird geschult.
- Auf eine sichere und präzise Ballan- und -mitnahme achten.
- Die Angreifer im Feld müssen das Zuspiel in der eigenen Hälfte kontrollieren, ehe sie in die gegnerische Hälfte vordringen dürfen.
- Stets 2 Angriffsaktionen (beide Bälle) ausspielen.
- Die Torhüter können ins Spiel einbezogen werden.

SCHLUSSTEIL: Ballkontroll-Spiel mit Anspielern

von Paul Schomann (22.03.2016)



Organisation

- Das Spielfeld aus dem Hauptteil beibehalten
- Alle übrigen Hütchen entfernen
- 4 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- 2 Mannschaften im Feld postieren
- Die Spieler der beiden anderen Teams stellen sich mit Bällen auf den Grund- und Seitenlinien des Feldes auf und agieren als Anspieler

Ablauf

- 3 gegen 3 plus Torhüter.
- Wird der Ball aus dem Feld gespielt, fordert ein Spieler der jeweils anderen Mannschaft ein Zuspiel von einem der Anspieler.
- Werden 2 Bälle gleichzeitig ins Feld gespielt, erhält das gegnerische Team einen Strafstoß.
- Bei Torerfolg bleibt das erfolgreiche Team in Ballbesitz, und das Spiel wird beim Torhüter fortgesetzt.
- Jedes Spiel dauert so lange bis alle Anspieler ihre Bälle eingespielt haben.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variationen

- Die Spieler an den Starthütchen werfen/spielen per Volleyschuss aus der Hand hoch zu.
- Die Anspieler einer Mannschaft passen flach ein, die Anspieler des anderen Teams werfen hoch zu.
- Die Spieler an den Starthütchen prellen ihren Mitspielern an den Positionshütchen halbhoch zu.
- Im Spielfeld mit mindestens 3 Kontakten spielen (Ausnahme: Torschuss).

Tipps und Korrekturen

- Jedes Spiel startet erst, wenn alle Anspieler einen Ball haben.
- Weggeschossene Bälle nicht zurückholen!
- Die Anspieler müssen das Spielgeschehen jederzeit aufmerksam beobachten, um präzise zuspieren zu können.
- Auf korrekte Zuspiele und Zuwürfe der Anspieler achten.
- Weitere Ersatzbälle in den Toren bereitlegen.