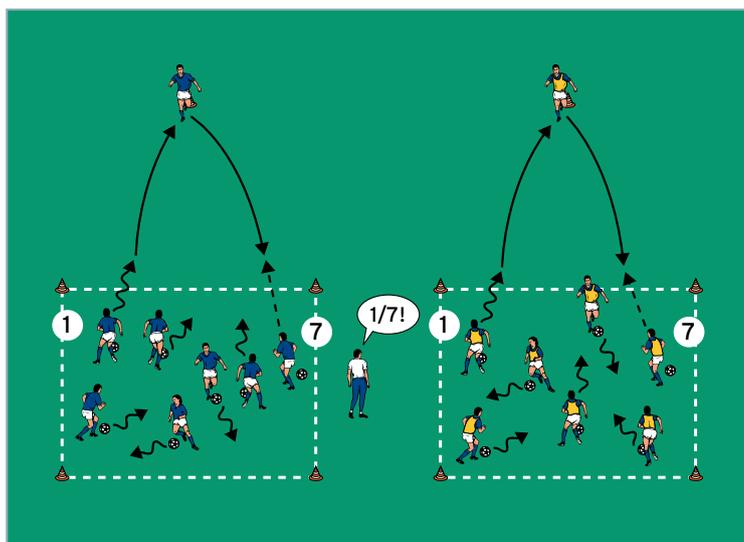


AUFWÄRMEN 1: Nummern-Flugbälle

von Christian Wück (22.03.2016)



Organisation

- 2 Felder markieren
- Vor jedem Feld 1 Zielhütchen aufstellen
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Für jedes Feld 1 Zielspieler bestimmen
- Die anderen Spieler jeweils durchnummerieren
- Die Spieler in den Feldern haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei durch ihre Felder.
- Der Trainer startet per Zuruf von 2 Nummern die Aktion.
- Der erste aufgerufene Spieler dribbelt aus dem Feld und spielt einen Flugball auf den Zielspieler.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt zum zweiten aufgerufenen Spieler, der ohne Ball aus dem Feld startet.
- Der erste Spieler übernimmt anschließend den freien Ball im Feld, dribbelt weiter usw.

Variationen

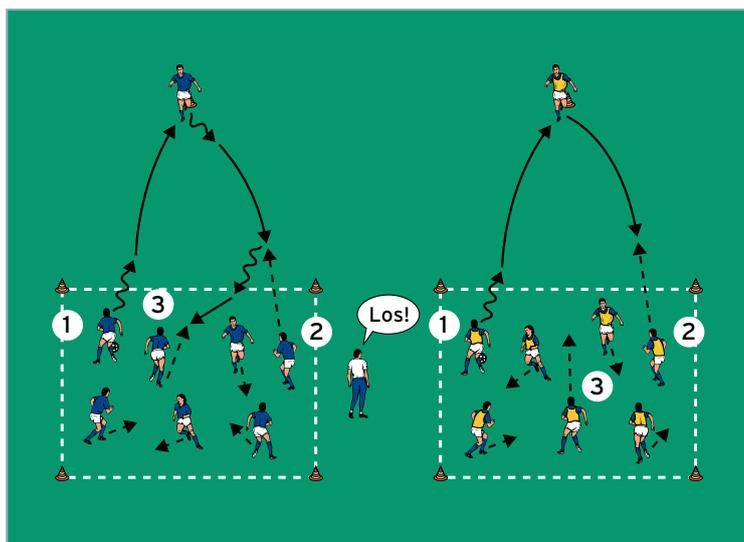
- Die Art und Weise der Zuspiele vorgeben (z. B. nur mit rechts/links, flach mit der Innenseite, lupfen usw.).
- Der zweite aufgerufene Spieler muss den Ball zunächst 5-mal jonglieren, ehe er ins Feld zurückdribbeln darf.

Tipps und Korrekturen

- Die Zielspieler an den Hütchen sollen den Ball möglichst schnell auf den Boden bringen, um ihn flüssig weiterspielen zu können.
- Der zweite aufgerufene Spieler soll den Zuspielen aktiv entgegenstarten, um sie außerhalb des Feldes kontrollieren zu können.
- Die Zielspieler regelmäßig wechseln.

AUFWÄRMEN 2: Flugball-Staffel

von Christian Wück (22.03.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- Jetzt haben nur die Spieler mit der Nummer 1 einen Ball

Ablauf

- Die Spieler laufen bzw. dribbeln durch die Felder.
- Auf ein Trainerkommando dribbeln die Ballbesitzer aus den Feldern und spielen einen Flugball auf den Zielspieler.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt zu Spieler 2, der aus dem Feld startet.
- 2 dribbelt ins Feld zurück und spielt zu 3, der den nächsten Flugball spielt usw.

Variationen

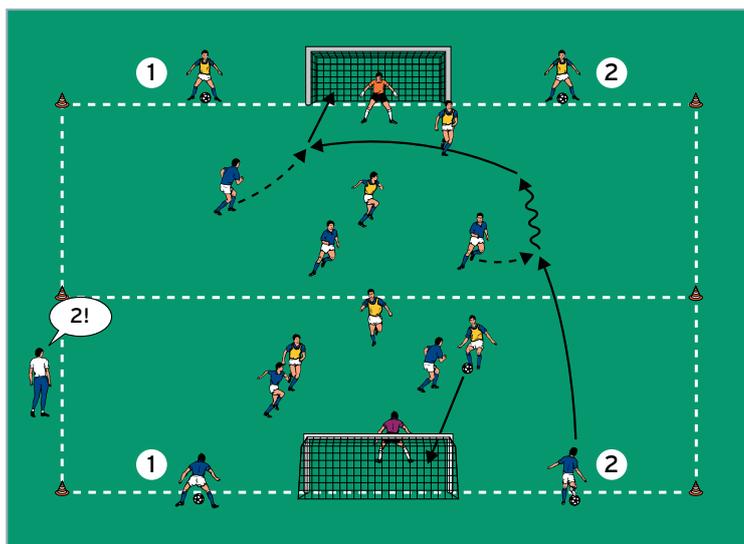
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft spielt den Ball zuerst wieder zu Spieler 1?
- Der Trainer ruft jeweils laut eine Zahl auf, und der aufgerufene Spieler muss die Aktion starten.

Tipps und Korrekturen

- Nach einer Weile einen Wettbewerb durchführen (siehe Variationen).
- Die Mannschaft, die zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt.
- Der Zielspieler nach jedem Durchgang wechseln.

HAUPTTEIL 2: 3-gegen-2-Wettbewerb II

von Christian Wück (22.03.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Jetzt stellen sich die eigenen Anspieler jeweils hinter der gegenüberliegenden Grundlinie auf

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passen die aufgerufenen Anspieler jeweils zum Mitspieler in der gegenüberliegenden Spielfeldhälfte.
- Anschließend 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, über die Mittellinie zu dribbeln.

Variationen

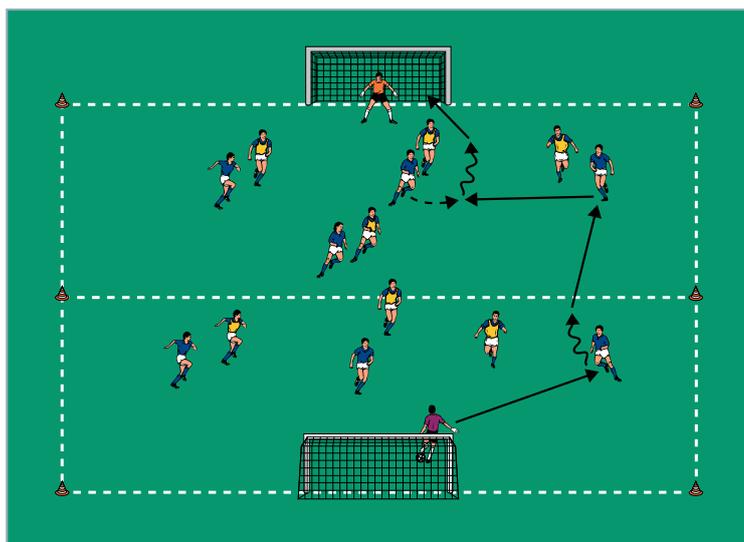
- Erzielt der Spieler ein Tor, der zuerst vom Anspieler angespielt wurde, so zählt dieser Treffer doppelt.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Zuspiele der Anspieler dürfen nicht geblockt werden.
- Jede Aktion darf maximal 30 Sekunden dauern.
- Nach einer Weile die Positionen innerhalb der Teams wechseln.

SCHLUSSTEIL: 2-Zonen-Spiel

von Christian Wück (22.03.2016)



Organisation

- Die Mannschaften beibehalten
- Grundaufbau wie zuvor
- Die beiden Spielfelder zu einem zusammenführen

Ablauf

- 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- Jede Aktion wird von den jeweiligen Torhütern eröffnet.
- Der Torhüter muss in die Zone vor seinem Tor spielen.
- Anschließend muss per Zuspiel in die Angriffszone weitergepasst werden.
- Ansonsten läuft das Spiel frei ab.

Variationen

- Mit 3 Zonen spielen.
- Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Ohne Ecken und Einwürfe spielen.
- Die Hauptregel des Spiels besteht darin, dass nicht über die Mittellinie gedribbelt werden darf.
- Der Trainer kann jedoch auch freie Spielphasen mit Ecken und Einwürfen einbauen.
- In beiden Toren ausreichend Ersatzbälle bereithalten.