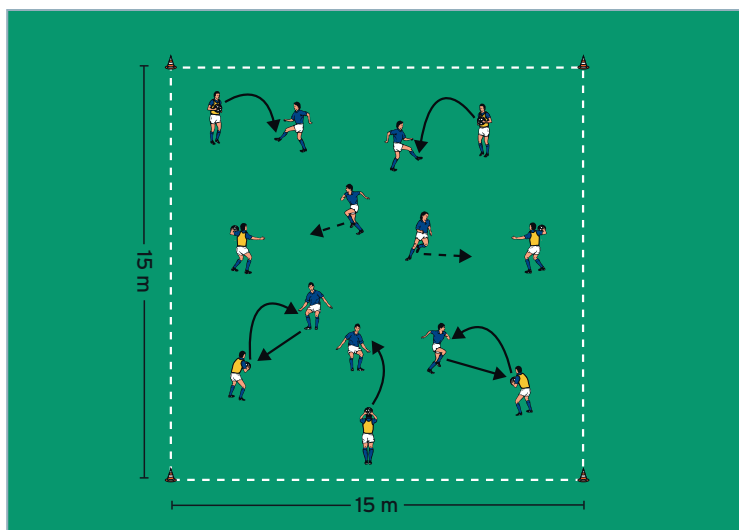


AUFWÄRMEN 1: Volley-Spiele

von Jörg Daniel (07.04.2015)



Organisation

- Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler frei im Feld verteilen
- Die Hälfte der Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Alle Spieler bewegen sich frei im Feld.
- Die Spieler ohne Ball bieten sich den Spielern mit Ball zum Zuwurf an und spielen diese volley zum Zuwerfer zurück.
- Nach jeweils 2 Minuten die Aufgaben wechseln.

Variationen

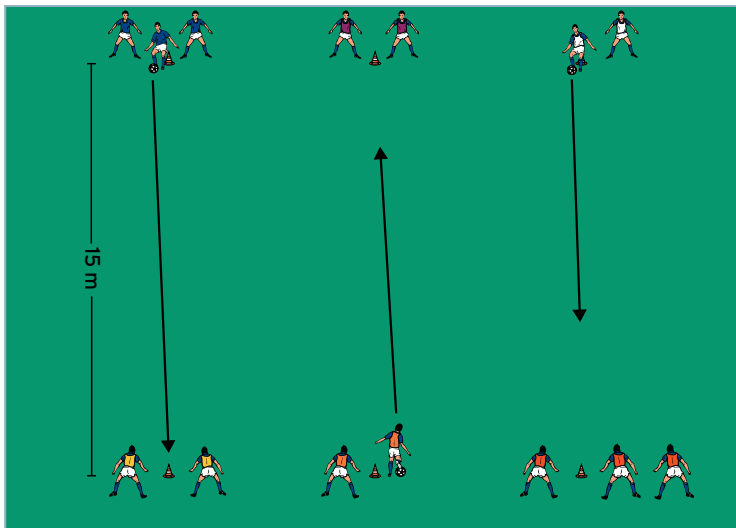
- Nur mit der Innenseite/dem Vollspann zurückspielen.
- Nur mit rechts/links zurückspielen.
- Die Zuwürfe mit dem Oberschenkel/der Brust kontrollieren und mit dem zweiten Kontakt volley zurückspielen.
- Per Hüftdrehstoß zurückspielen.
- Flach zupassen und mit dem zweiten Kontakt zurückspielen.

Tipps und Korrekturen

- Von unten per Schockwurf mit beiden Händen zuwerfen.
- Alle Spieler sollen im Feld ständig in Bewegung sein und aktionsbereit auf den Vorfüßen agieren.
- Die Zuwürfe durch Zuruf und deutliches Anbieten aktiv fordern.
- Im Feld orientieren, so dass sich immer nur ein Spieler bei jedem Zuwerfer anbietet. Zusammenstöße vermeiden!

AUFWÄRMEN 2: Hütchen treffen

von Jörg Daniel (07.04.2015)



Organisation

- Im Abstand von 15 Metern 3-mal 2 Hütchen gegenüber errichten
- 6 Mannschaften einteilen und je 1 Hütchen zuweisen
- Je 2 gegenüberstehende Teams haben zusammen 1 Ball

Ablauf

- Die gegenüberstehenden Teams treten jeweils gegeneinander an und versuchen, im Wechsel mit einem Pass das Hütchen der anderen Mannschaft zu treffen.
- Jeder Treffer zählt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Spielzeit: jeweils 3 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Variationen

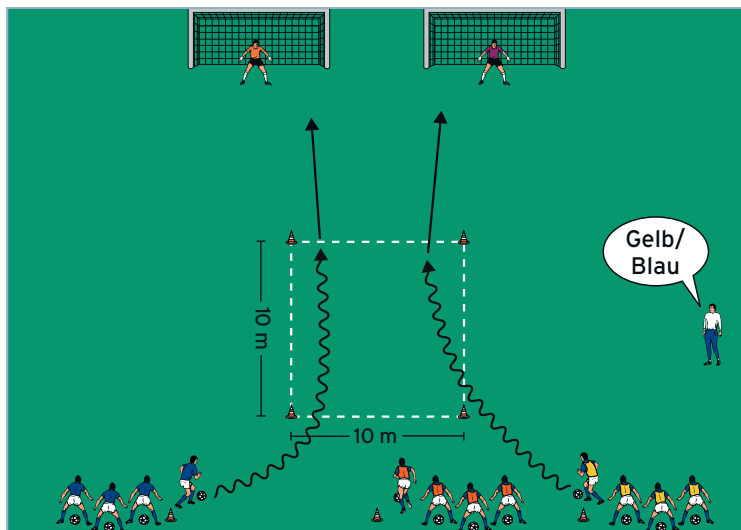
- Nur mit rechts/links passen.
- Nur mit der Innenseite/dem Vollspann spielen.
- Die Spieler müssen spätestens mit dem zweiten Kontakt zurückpassen.
- Im Direktspiel agieren.
- Treffer mit dem schwächeren Fuß oder nach Direktpassen zählen doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Die Bälle dürfen nicht vor dem Hütchen aufgehalten, sondern müssen von neben bzw. hinter dem eigenen Hütchen gespielt werden.
- Die Entfernung der Hütchen zueinander vergrößern oder verkleinern und so dem Könnensstand der Spieler anpassen.
- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die eigenen Treffer mitzählt. Als Trainer den Spielstand regelmäßig abfragen.

HAUPTTEIL 1: Farben-Torschuss ohne Gegner

von Jörg Daniel (07.04.2015)



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern nebeneinander aufstellen
- 10 Meter mittig vor den Toren ein 10 x 10 Meter großes Torschuss-Feld markieren
- Hinter dem Torschuss-Feld 3 Starthütchen aufstellen
- 3 Gruppen bilden und an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er 2 verschiedene Farben aufruft.
- Die jeweils ersten Spieler der aufgerufenen Gruppen dribbeln ins Torschuss-Feld und schießen auf die beiden Tore.
- Anschließend stellen sich die Spieler bei ihrem Starthütchen wieder an.
- Nach einer Weile die Startpositionen tauschen.

Variationen

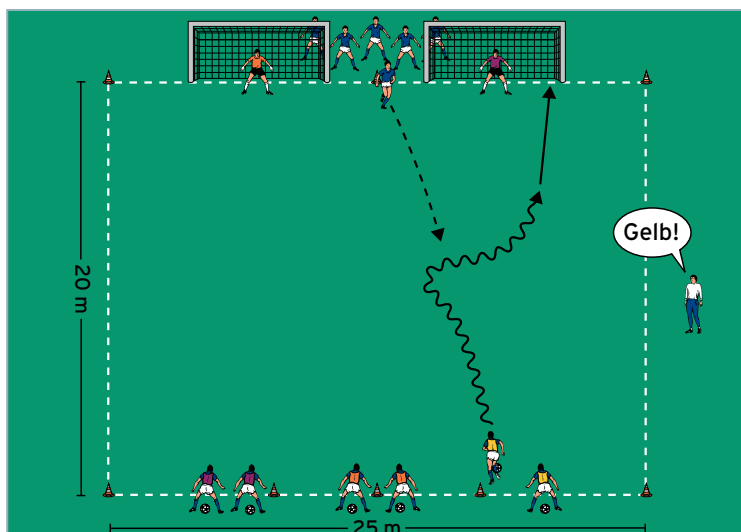
- Nur mit rechts/links schießen.
- Die Spieler legen sich den Ball flach in das Torschuss-Feld vor und schießen mit dem zweiten Kontakt.
- Die Spieler werfen sich den Ball hoch in das Torschuss-Feld vor und schießen nach dem ersten Bodenkontakt per Volleyschuss ab.

Tipps und Korrekturen

- Vor dem Torschuss im Feld gegenseitig orientieren, so dass niemals zwei Spieler auf das gleiche Tor schießen.
- Gültige Treffer dürfen nur von innerhalb des Torschuss-Feldes erzielt werden.

HAUPTTEIL 2: Farben-Torschuss mit Gegner

von Jörg Daniel (07.04.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Mittig zwischen den Toren 1 zusätzliches Starthütchen aufstellen
- Das Torschuss-Feld entfernen
- Vor den Toren ein 20 x 25 Meter großes Feld markieren
- 6 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen
- Die Verteidiger am Starthütchen zwischen den Toren aufstellen
- Die Angreifer verteilen sich mit Bällen an den 3 anderen Starthütchen

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Farbe aufruft.
- Der erste Spieler der aufgerufenen Gruppe dribbelt ins Feld und versucht, im 1 gegen 1 gegen den ersten Verteidiger auf eines der beiden Tore zu treffen.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, wird er Angreifer und kann selbst bei den beiden Toren einen Treffer erzielen.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

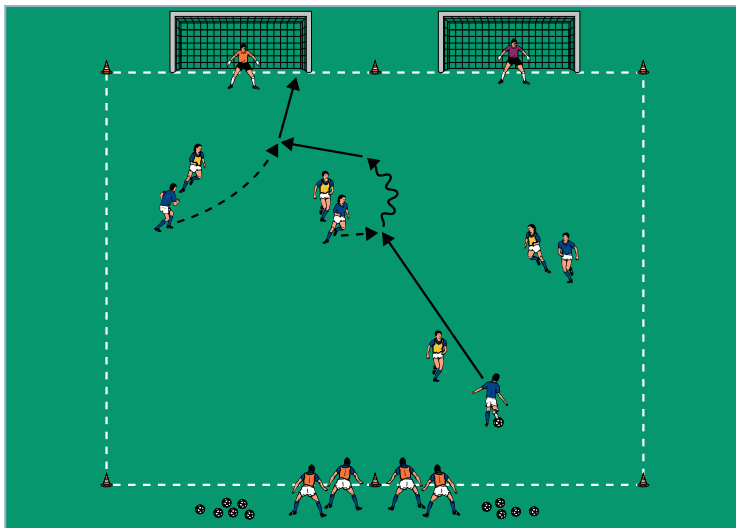
- Die Spieler am Starthütchen zwischen den Toren haben Bälle und passen/werfen zum aufgerufenen Angreifer.
- Je 2 Verteidiger laufen ins Feld, so dass die Angreifer im 1 gegen 2 abschließen müssen.
- Der Trainer ruft 2 Farben auf, so dass die Angreifer im 2 gegen 1 oder im 2 gegen 2 spielen können.

Tipps und Korrekturen

- Die nebeneinander stehenden Tore ermuntern die Spieler im Zweikampf zum häufigen Einsatz gelernter Finten.
- Die Spieler zählen ihre Treffer mit. Welcher Spieler erzielt insgesamt die meisten Treffer?

SCHLUSSTEIL: 5 heiße Bälle

von Jörg Daniel (07.04.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Torhüter bestimmen
- 3 Mannschaften einteilen

Ablauf

- 2 Teams treten im 4 gegen 4 gegeneinander an, das dritte Team pausiert außerhalb des Feldes.
- Im Feld je 1 Angreifer- und 1 Verteidiger-Mannschaft bestimmen.
- Die Angreifer versuchen, möglichst viele Treffer auf die beiden Tore zu erzielen.
- Ziel der Verteidiger ist es, dies zu verhindern.
- Wird ein Treffer erzielt oder ein Ball ins Aus gespielt, spielt das dritte Team einen neuen Ball für die Angreifer ins Feld.
- Jedes Spiel dauert so lange bis 5 Bälle gespielt wurden.
- Anschließend rückt das pausierende Team als Verteidiger-Mannschaft ins Feld, die Verteidiger werden Angreifer und die Angreifer pausieren usw.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variationen

- Die Grundlinie gegenüber von den Toren als Konterlinie markieren. Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, kontern sie auf die gegenüberliegende Dribbellinie.
- Die Tore seitlich versetzt auf 2 Seitenlinien des Feldes nebeneinander aufstellen.
- Auf 2 Tore mit Torhüter frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter regelmäßig wechseln.
- Ein mutiges Angriffsspiel fordern: Jede Möglichkeit zum Torabschluss zielstrebig ausnutzen!
- Als Trainer die erzielten Treffer jeder Mannschaft laut mitzählen und den Spielstand schriftlich festhalten.
- Die Spiele auf 3 'heiße Bälle' verkürzen oder auf 7 'heiße Bälle' verlängern.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.