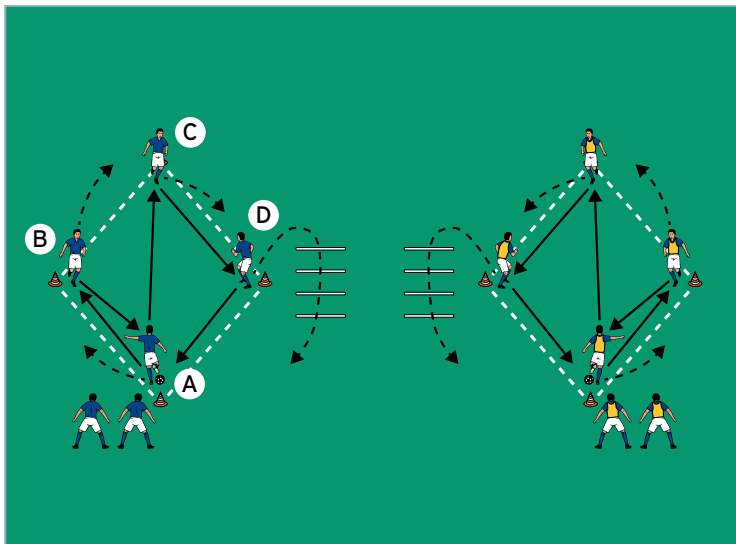


AUFWÄRMEN 1: Pass-Sprung Kombination I

von Meikel Schönweitz (26.07.2016)



Organisation

- 2 Hütchenrauten und 2 Stangenparcours errichten
- 2 Gruppen bilden und jeweils den Parcours zuweisen
- Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen

Ablauf

- A passt zu B, der das Zuspiel prallen lässt.
- Anschließend leitet A zu C weiter, der auf D ablegt.
- D passt abschließend zur Startposition zurück und hüpft einbeinig durch den Stangenparcours.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter.

Variationen

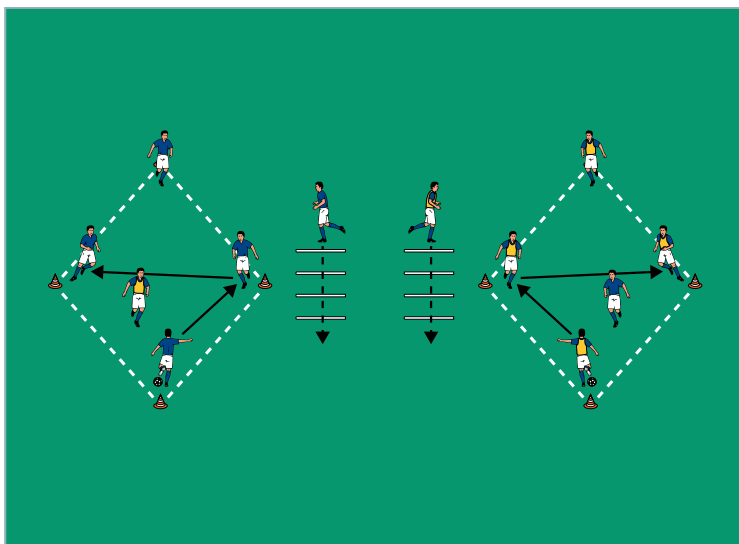
- Der Trainer gibt verschiedene Bewegungsaufgaben für den Lauf durch den Stangenparcours vor (z. B. seitlich, mit 1 oder 2 Kontakten usw.).
- Die Spieler passen sich mit genau 2 Kontakten zu (annehmen, spielen).

Tipps und Korrekturen

- Sobald alle Positionen wieder besetzt sind, startet die jeweils nächste Aktion.
- Auf technisch saubere, präzise Zuspiele sowie eine konzentrierte Durchführung der Bewegungsaufgaben achten.
- Die Spieler sollten beim einbeinigen Hüpfen durch den Stangenparcours nach jedem Durchgang das Bein wechseln.

AUFWÄRMEN 2: Pass-Sprung Kombination II

von Meikel Schönweitz (26.07.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Teams bilden
- Jede Mannschaft stellt 1 Störspieler und 1 Spieler für den Stangenparcours

Ablauf

- 4 gegen 1 auf Ballhalten in beiden Feldern.
- Welche Mannschaft spielt in 1 Minute die meisten Pässe?
- Der Spieler im Stangenparcours hüpfert in dieser Zeit seitlich auf einem Bein durch den Stangenparcours.
- Nach jeweils 10 Sekunden das Bein wechseln.

Variationen

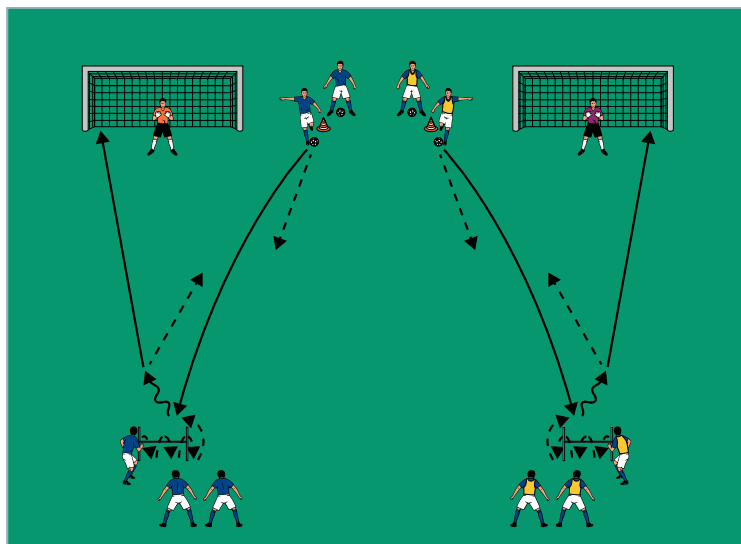
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Sprünge jeweils langsam und sehr konzentriert durchführen.
- Nach der Landung sollten die Spieler jeweils kurz in der Landeposition verharren.
- Die Spieler in den Stangenparcours sowie die Störspieler nach jedem Durchgang wechseln.

HAUPTTEIL 1: Sprung-Auftakt I

von Meikel Schönweitz (26.07.2016)



Organisation

- 2 Tore nebeneinander aufstellen und mit Torhütern besetzen
- Vor jedem Tor mit Stangen 1 kleine Hürde errichten
- Neben den Toren je 1 Starthütchen markieren
- 2 Teams bilden und den Toren zuweisen
- Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen
- Die Spieler an den Starthütchen haben Bälle

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler bei den Hürden springen einbeinig vor-zurück-vor über die Hürde.
- Anschließend erhalten sie je 1 Flugball vom jeweils ersten Spieler bei den Starthütchen.
- Sie kontrollieren die Zuspiele und schießen auf die Tore mit Torhütern ab.
- Im Anschluss an die Aktion tauschen die Spieler jeweils die Positionen und Aufgaben.

Variationen

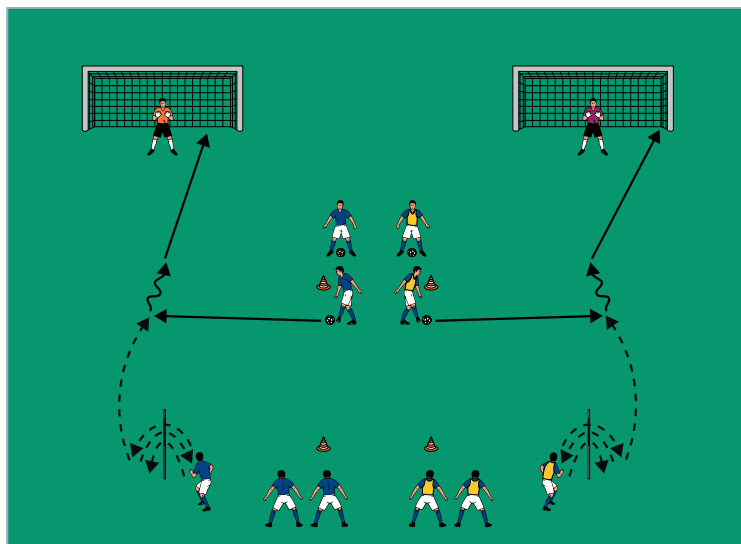
- Die Startspieler legen per Flachpass zum Torabschluss auf.
- Die Höhe der Hürden variieren.
- Die Sprungaufgaben variieren (z. B. beidbeinig über die Hürden springen, seitlich/frontal usw.).
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler die Sprünge jeweils sehr konzentriert ausführen.
- Darüber hinaus sollten beide Teams die erzielten Treffer zählen.
- Nach jedem Durchgang das Sprungbein wechseln.

HAUPTTEIL 2: Sprung-Auftakt II

von Meikel Schönweitz (26.07.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die Hürden seitlich drehen
- Die Starthütchen jetzt zentral zwischen den Toren und den Hürden aufbauen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler an den Starthütchen haben Bälle

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt springen die Spieler rechts/links/rechts über die Hürden und erhalten das Zuspiel zum Torabschluss von der Seite.
- Anschließend tauschen die jeweiligen Spieler die Positionen und Aufgaben.

Variationen

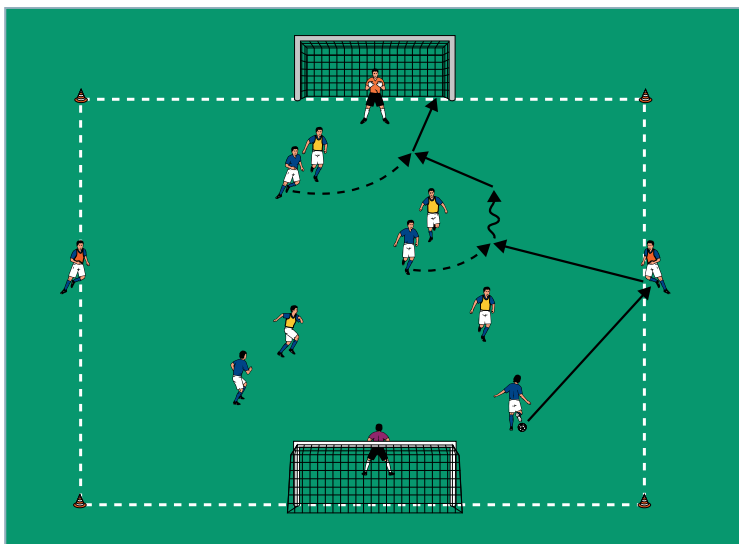
- Beidbeinig über die Hürden springen.
- Die Spieler müssen mit höchstens 3 Kontakten auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Nach den Sprüngen mit maximalem Tempo in den Pass sprinten.
- Insgesamt 3 Durchgänge durchführen. Dabei zunächst einbeinig rechts, dann links sowie beidbeinig (siehe Variationen) über die Hürden springen.

SCHLUSSTEIL: Überzahl-Spiel

von Meikel Schönweitz (26.07.2016)



Organisation

- Ein Spielfeld mit 2 Toren errichten
- 2 neutrale Anspieler bestimmen, die sich an den Seitenlinien aufstellen
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Ballbesitzer dürfen die beiden Anspieler jederzeit einbeziehen.
- Diese dürfen jedoch maximal mit 2 Kontakten agieren.
- Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.

Variationen

- Die Anspieler müssen direkt spielen.
- Treffer, die direkt nach dem Zuspiel eines Anspielers erzielt werden, zählen doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Durch die Einbeziehung der Anspieler soll die Intensität des Spiels leicht verringert werden.
- Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.
- Ohne Einwürfe und Ecken spielen: Jede Aktion wird von den Torhütern aus gestartet.