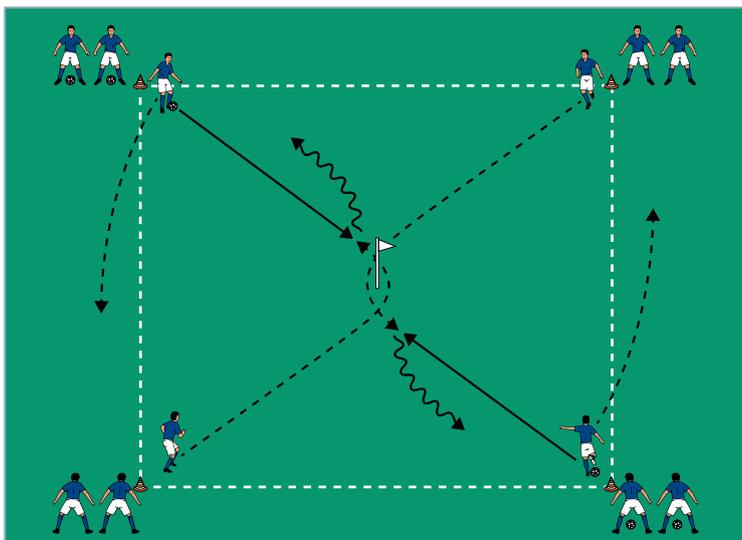


# AUFWÄRMEN 1: Feld mit Mittel-Stange

von Klaus Pabst (01.11.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig im Feld eine Slalomstange aufstellen
- Die Spieler gleichmäßig an die Hütchen verteilen, wobei die Spieler an 2 Hütchen diagonal gegenüber Bälle haben

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler ohne Ball starten, umlaufen die Slalomstange von rechts, fordern ein Zuspiel vom ersten Spieler am linken Hütchen und nehmen zum linken Hütchen an und mit.
- Die Zuspieler laufen zum Hütchen, von dem der Passempfänger gestartet ist.

## Variationen

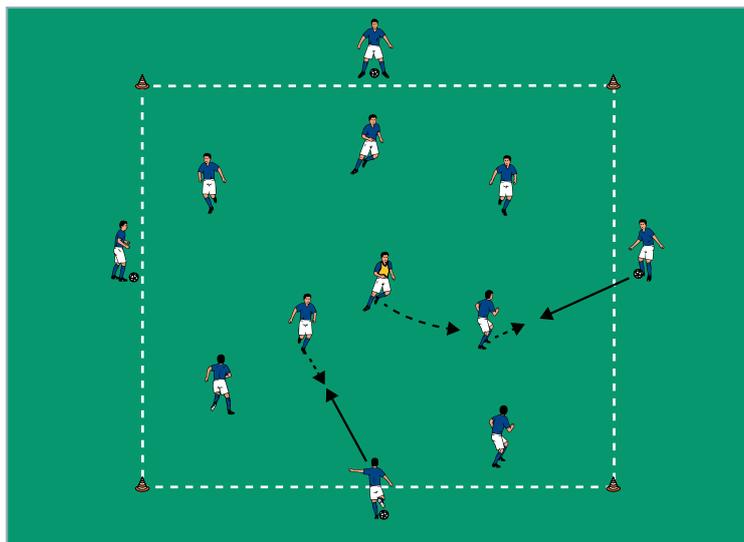
- Die zentrale Stange von links umlaufen und ein Zuspiel vom ersten Spieler am rechten Hütchen fordern.
- Die zentrale Stange von rechts/links umlaufen, ein Zuspiel vom linken/rechten Hütchen fordern und zum Hütchen diagonal gegenüber an- und mitnehmen.
- Aus der Hand hoch zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspieren.

## Tipps und Korrekturen

- Beim Umlaufen der zentralen Stange von rechts/links den Ball mit der Innenseite des rechten/linken Fußes mitnehmen.
- Als Zuspieler warten, bis der Spieler die Stange umlaufen hat und dann erst bei Blickkontakt passen.
- Zur Ballkontrolle zielgenau in den Fuß des Mitspielers zuspieren.
- Die Spieler ohne Ball starten selbstständig, sobald der Vordermann das Zuspiel an- und mitgenommen hat.

## AUFWÄRMEN 2: 'Freimachen' mit Ball

von Klaus Pabst (01.11.2016)



### Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig auf jeder Seitenlinie einen Spieler mit Ball als Zuspieler postieren
- Die anderen Spieler im Feld verteilen, wobei ein Spieler Fänger ist

### Ablauf

- Der Fänger versucht möglichst viele Spieler im Feld abzuschlagen.
- Haben die Spieler ein Zuspiel erhalten, können sie in Ballbesitz nicht abgeschlagen werden.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jeweils 2 Minuten.
- Welcher Fänger schlägt die meisten Spieler ab?

### Variationen

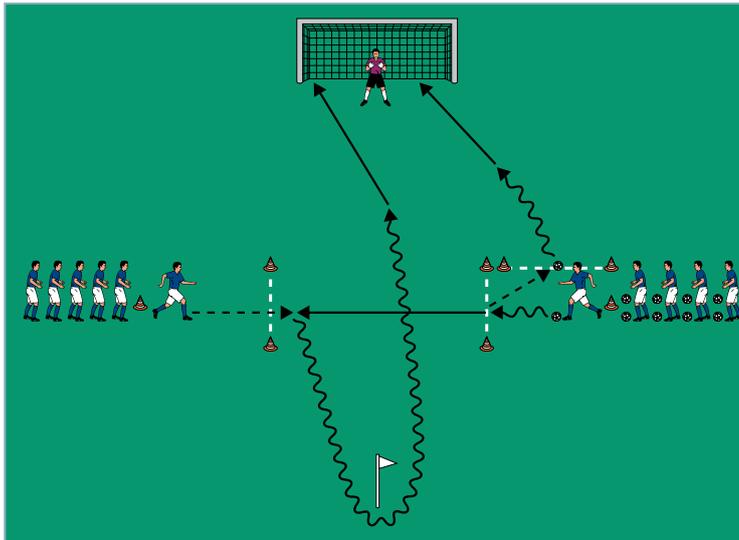
- Die Zuspieler werfen zu den Spielern im Feld zu, die den Ball fangen und in den Händen tragen.
- Die Zuspieler werfen zu den Spielern im Feld hoch zu, die an- und mitnehmen.
- Die Zuspieler spielen aus der Hand per Volleyschuss hoch zu den Spielern im Feld zu, die an- und mitnehmen.

### Tipps und Korrekturen

- Schnellstmöglich zum Zuspieler zurückspielen.
- Die Spieler können zu einem beliebigen Zuspieler ohne Ball zurückspielen.
- Jeder Fänger zählt die abgeschlagenen Spieler laut mit.

# HAUPTTEIL 1: Doppel-Aktion

von Klaus Pabst (01.11.2016)



## Organisation

- 15 Meter auf jeder Seite vor einem Tor mit Torhüter 2 Starthütchen markieren
- Vor jedem Starthütchen ein 2 Meter breites Hütchentor aufstellen und seitlich vor einem Starthütchen ein weiteres Hütchentor markieren
- 10 Meter zentral hinter den Starthütchen eine Slalomstange aufstellen
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die Spieler am Starthütchen mit den beiden Hütchentoren jeweils 2 Bälle haben

## Ablauf

- Der erste Ballbesitzer legt 1 Ball in das seitliche Hütchentor und dribbelt mit dem anderen kurz an und passt zum Spieler am Starthütchen gegenüber.
- Dann nimmt der Passgeber den Ball im anderen Hütchentor zum Tor ins Dribbling mit und schießt.
- Der Passempfänger nimmt vor dem Hütchentor an, um die Slalomstange mit und schießt zeitverzögert.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

## Variationen

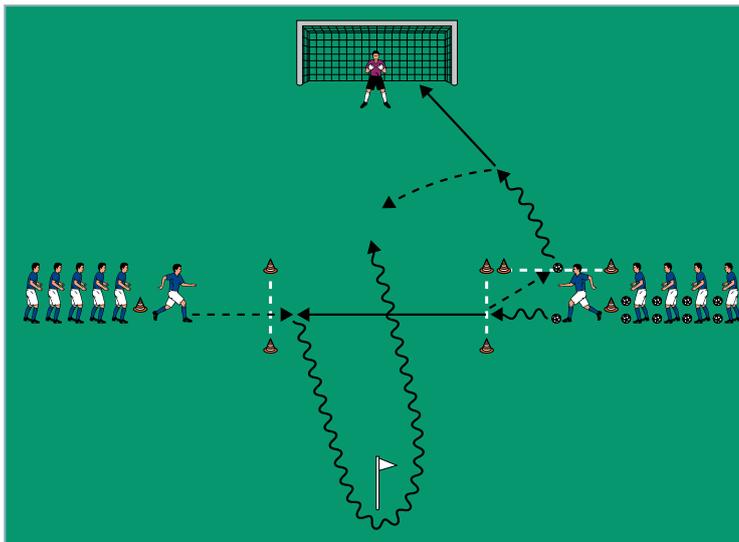
- Aus der Hand hoch zum Spieler gegenüber zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand zum Spieler gegenüber hoch zuspielen.
- Die Distanz der Slalomstange zum Tor verkürzen.

## Tipps und Korrekturen

- Bei der Mitnahme des im Hütchentor liegenden Balles den ersten Kontakt sauber zum Tor spielen und möglichst schon mit dem zweiten schießen.
- Gegebenenfalls eine Schusslinie markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Der Torhüter muss jeweils zwei Bälle halten. Deshalb die Torhüter regelmäßig wechseln und eine zu hohe Belastung vermeiden.
- Die nächsten Spieler sollen starten, sobald der zweite Spieler geschossen hat. Den Raum vor dem Tor möglichst schnell verlassen.

## HAUPTTEIL 2: Doppel-Aktion mit Gegner

von Klaus Pabst (01.11.2016)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten

### Ablauf Übung 1

- Der erste Ballbesitzer legt einen Ball in das seitliche Hütchentor und dribbelt mit dem anderen Ball kurz an, den er zum Spieler am Starthütchen gegenüber zuspielt.
- Dann nimmt er den Ball im anderen Hütchentor zum Tor ins Dribbling mit, schießt und wird Verteidiger.
- Der Passempfänger nimmt vor dem Hütchentor an, um die Slalomstange mit und versucht als Angreifer im 1 gegen 1 zum Torabschluss zu kommen.

### Ablauf Übung 2

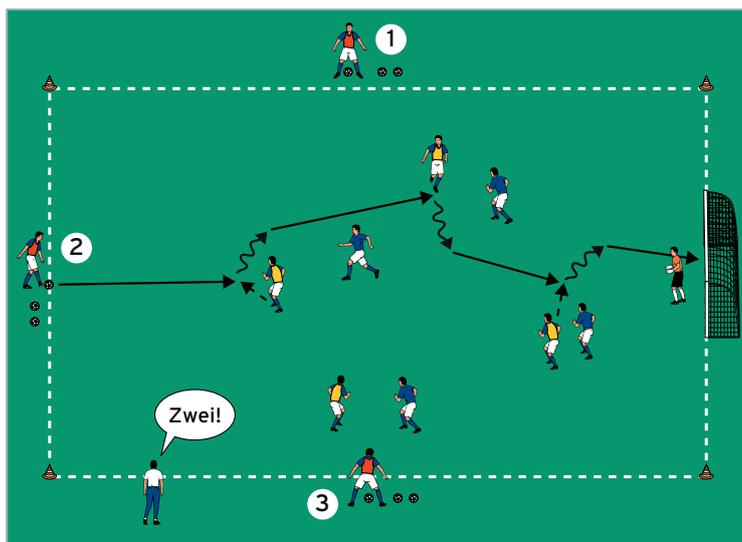
- Der erste Ballbesitzer legt einen Ball in das seitliche Hütchentor und dribbelt dann mit dem anderen Ball kurz an, den er zum Spieler am Starthütchen gegenüber zuspielt.
- Dann nimmt er den Ball im anderen Hütchentor zum Tor ins Dribbling an und mit, schießt und bleibt Angreifer.
- Der Passempfänger nimmt vor dem Hütchentor an, um die Slalomstange mit, passt zum Angreifer und setzt als Verteidiger zum 1 gegen 1 nach.

### Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls ein Feld vor dem Tor markieren, in dem die Spieler 1 gegen 1 spielen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kann er ebenfalls auf das Tor abschließen.
- Nach jedem 1 gegen 1 wechseln die Spieler die Positionen und Aufgaben.
- Bei Übung 2 als Verteidiger kurz zuspielen und den Angreifer schon bei der Ballmitnahme unter Druck setzen.

# SCHLUSSTEIL: Wechsel-Spiel mit 3 Teams

von Klaus Pabst (01.11.2016)



## Organisation

- Ein 15 x 30 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor aufstellen
- 3 Teams einteilen
- 2 Teams im Feld postieren und die Spieler des dritten Teams mit Bällen als Zuspieler auf die Seitenlinien und einen Spieler als Torhüter ins Tor verteilen
- Die Zuspieler nummerieren

## Ablauf

- Der Trainer ruft den Zuspieler auf, der den Ball einspielt.
- Die Teams im Feld greifen beide auf das Tor an.
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, passt ein Zuspieler einen neuen ein.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach jeweils 3 Minuten Spielzeit.
- Welches Team erzielt die meisten Treffer?

## Variationen

- Die Zuspieler werfen aus der Hand hoch ein.
- Die Zuspieler spielen aus der Hand per Volleyschuss hoch ein.
- Mit mindestens 3 Pflichtkontakten spielen.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Die Zuspieler als zusätzlicher Anspieler einbeziehen.

## Tipps und Korrekturen

- Alle Zuspieler achten selbstständig darauf, dass sie stets ausreichend Bälle haben.
- Stets nur einen Ball einspielen.
- Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.
- Insgesamt 2 bis 3 Durchgänge spielen und dann einen Gesamtsieger feststellen.