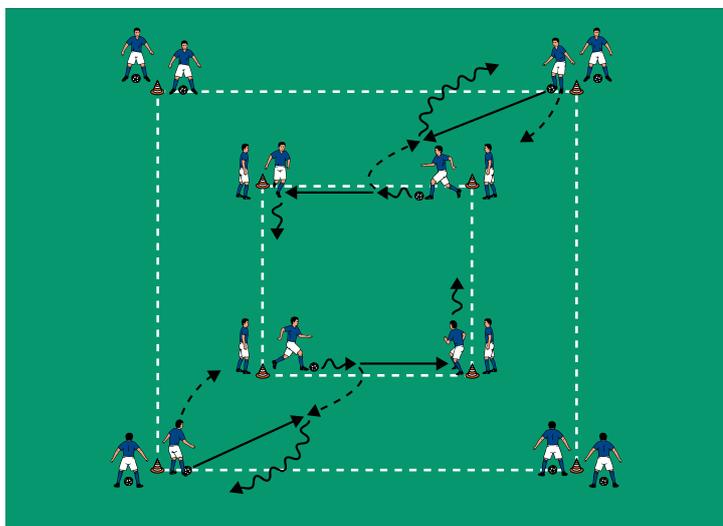


## THEMA: DIE BALLKONTROLLE VERBESSERN



### AUFWÄRMEN 1:

#### DOPPEL-VIERECK

##### ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein 20 x 20 Meter großes äußeres Feld und darin mit 4 weiteren Hütchen ein 10 x 10 Meter großes inneres Feld markieren
- ▶ Die Spieler an die Hütchen beider Felder verteilen
- ▶ Die Spieler an den Hütchen des äußeren Feldes sowie die ersten Spieler an 2 Hütchen des inneren Feldes diagonal gegenüber haben Bälle

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler mit Ball im inneren Feld starten und passen gegen den Uhrzeigersinn zum ersten Spieler am nächsten Hütchen des inneren Feldes.
- ▶ Nach dem Pass fordern die Spieler sofort ein Zuspiel vom Hütchen des äußeren Feldes und nehmen den Pass zu diesem Hütchen an und mit.
- ▶ Der Zuspieler läuft nach seinem Pass zum inneren Hütchen.

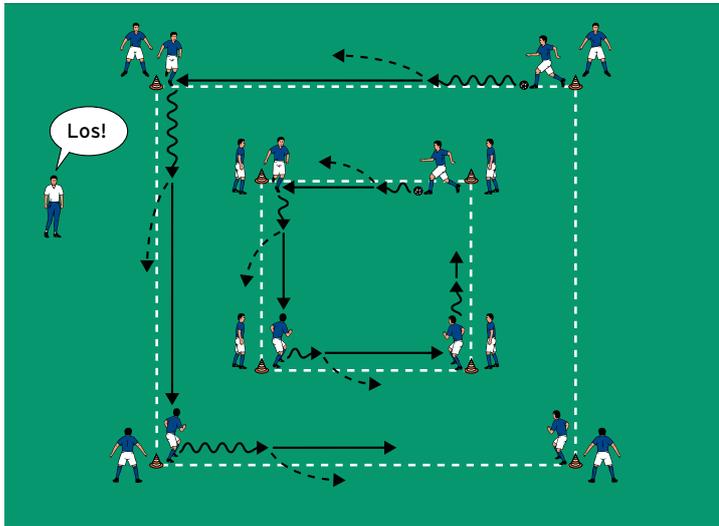
##### VARIATIONEN

- ▶ Im inneren Feld im Uhrzeigersinn passen.
- ▶ Ein Doppelpass mit dem äußeren Hütchen spielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zur Erleichterung im inneren Feld zunächst nur mit einem Ball spielen, so dass die Spieler Lauf- und Passwege einfacher verstehen können.
- ▶ Auf die Passschärfe und die Präzision achten.

## THEMA: DIE BALLKONTROLLE VERBESSERN



### AUFWÄRMEN 2:

#### DOPPEL-VIERECK-WETTKAMPF

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Teams einteilen.
- ▶ Ein Team an die Hütchen des inneren Feldes, das andere Team an die Hütchen des äußeren Feldes verteilen, wobei jeweils ein Spieler jedes Teams einen Ball hat.

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die Spieler in ihrem Feld gegen den Uhrzeigersinn zum Spieler am nächsten Hütchen und laufen dem Ball nach.
- ▶ Der Spieler am nächsten Hütchen nimmt an und mit, passt wieder gegen den Uhrzeigersinn zum Spieler am nächsten Hütchen und läuft seinem Abspiel nach.
- ▶ Wie viele Passspiel-Runden gelingt dem Team im kleinen Feld bis das Team im großen Feld einen kompletten Durchgang absolviert hat?
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach jedem Durchgang.

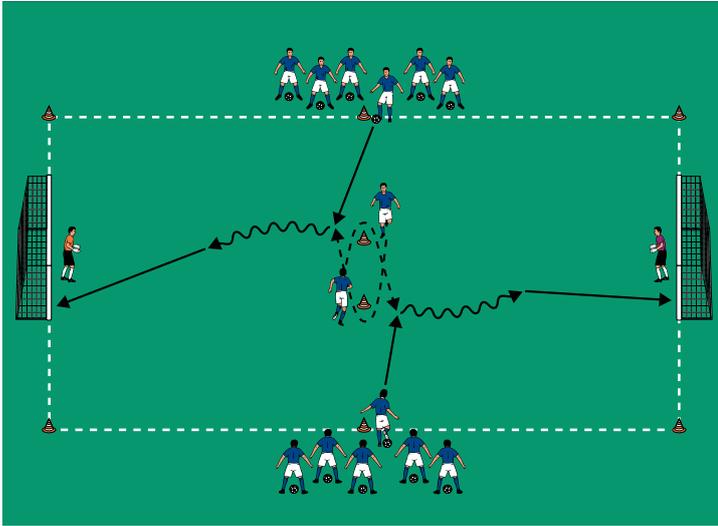
##### VARIATIONEN

- ▶ Im Uhrzeigersinn passen.
- ▶ In einem Feld gegen, im anderen Feld im Uhrzeigersinn passen.
- ▶ In beiden Feldern mit zwei Bällen spielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Team im großen Feld hat einen kompletten Durchgang absolviert, sobald alle Spieler wieder ihre Ausgangsposition erreicht haben.
- ▶ Jeder Spieler muss mit mindestens zwei Ballkontakten spielen, Direktspiel ist nicht erlaubt.
- ▶ Als Trainer die absolvierten Runden des Teams im kleinen Feld laut mitzählen.

## THEMA: DIE BALLKONTROLLE VERBESSERN



### HAUPTTEIL 1:

## BALLKONTROLL-TORSCHUSS

### ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 20 Meter großes Feld aufbauen
- ▶ Auf jeder Seitenlinie ein Starthütchen und 2 weitere Hütchen in der Mitte des Feldes aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen und jeweils einen Spieler ohne Ball an die inneren Hütchen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler an den inneren Hütchen umlaufen die inneren Hütchen im Uhrzeigersinn und fordern ein Zuspiel vom ersten Spieler am Starthütchen.
- ▶ Den Pass nehmen die Spieler zum Torschuss an und mit.
- ▶ Die Zuspieler laufen ihrem Ball zum inneren Hütchen nach und starten direkt den nächsten Durchgang.

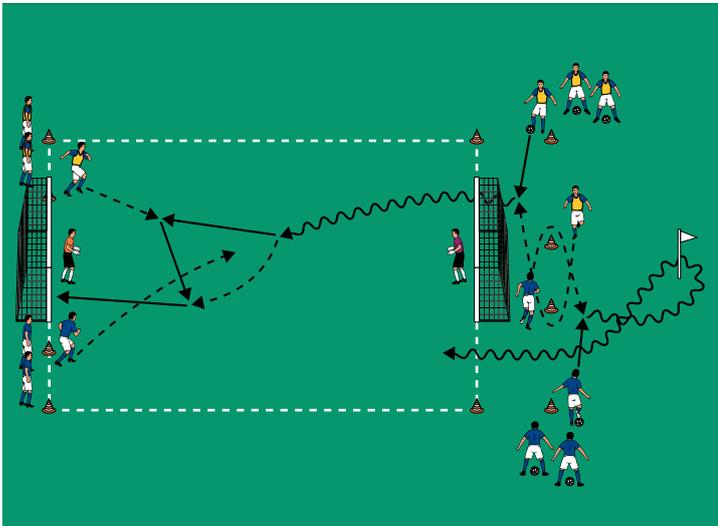
### VARIATIONEN

- ▶ Die inneren Hütchen gegen den Uhrzeigersinn umlaufen.
- ▶ Den Ball mit der Hand hoch zuwerfen.
- ▶ Den Ball aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball schräg in den Lauf in Torrichtung anspielen.
- ▶ Direktschüsse nicht zulassen, sondern immer eine Ballmitnahme fordern.
- ▶ Gegebenenfalls die Kontakte bis zum Torschuss begrenzen oder eine Schusslinie markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.

## THEMA: DIE BALLKONTROLLE VERBESSERN



### HAUPTTEIL 2:

### BALLKONTROLL-SPIEL

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 20 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor mit Tohüter aufstellen
- ▶ Neben einem Tor und hinter dem anderen Tor jeweils 2 Starthütchen markieren
- ▶ Hinter dem Tor 8 Meter vor jedem Starthütchen ein weiteres inneres Hütchen sowie 15 Meter dahinter zentral eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler auf die Hütchen verteilen
- ▶ Die Spieler hinter dem Tor haben Bälle

#### ABLAUF

- ▶ Die Spieler an den inneren Hütchen starten gleichzeitig, umlaufen die inneren Hütchen im Uhrzeigersinn und fordern das Zuspiel.
- ▶ Gleichzeitig laufen die ersten Spieler von den Starthütchen am anderen Tor ins Feld.
- ▶ Ein Spieler nimmt das Zuspiel zum 2 gegen 1 auf das Tor gegenüber ins Feld an und mit.
- ▶ Der andere Spieler nimmt den Ball um die Stange herum an und mit und dribbelt dann zum 2 gegen 2 auf das Tor gegenüber ins Feld.

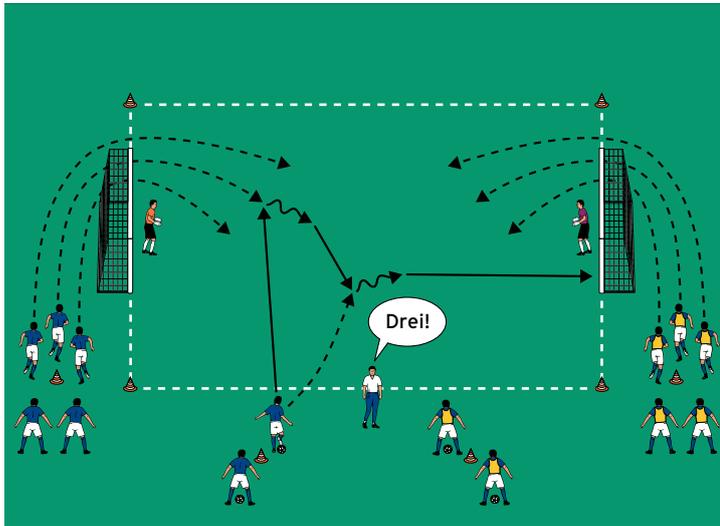
#### VARIATIONEN

- ▶ Zum Spieler am inneren Hütchen hoch zuwerfen.
- ▶ Zum Spieler am inneren Hütchen aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspielen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der zweite Spieler muss gegebenenfalls warten, bis der Angriff vorbei ist,
- ▶ Mit dem zweiten Ball so lange spielen bis ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde.

## THEMA: DIE BALLKONTROLLE VERBESSERN



### SCHLUSSTEIL:

### SPIELEN AUF ZURUF

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 20 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Hinter jeder Grundlinie ein Starthütchen und auf einer Seitenlinie 2 weitere Starthütchen markieren
- ▶ 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams an zwei Starthütchen einer Seite verteilen
- ▶ Die Spieler an der Seitenlinie haben Bälle

#### ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang und ruft eine Zahl zwischen 2 und 4 auf.
- ▶ Die aufgerufene Anzahl an Spielern läuft vom Starthütchen hinter der Grundlinie um das Tor herum ins Feld.
- ▶ Der erste Spieler passt zu einem Mitspieler und läuft zum Überzahlspiel auf das Tor gegenüber ins Feld.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball verspielt ist, spielt der erste Spieler des anderen Teams mit Ball zu einem Mitspieler und läuft zum Gleichzahlspiel ins Feld.

#### VARIATIONEN

- ▶ Für jedes Team eine andere Zahl aufrufen.
- ▶ Mit maximal 3 Ballkontakten spielen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jedes Spiel maximal 3 Minuten laufen lassen.
- ▶ Ein hohes Tempo bei der kurzen Spielzeit einfordern.