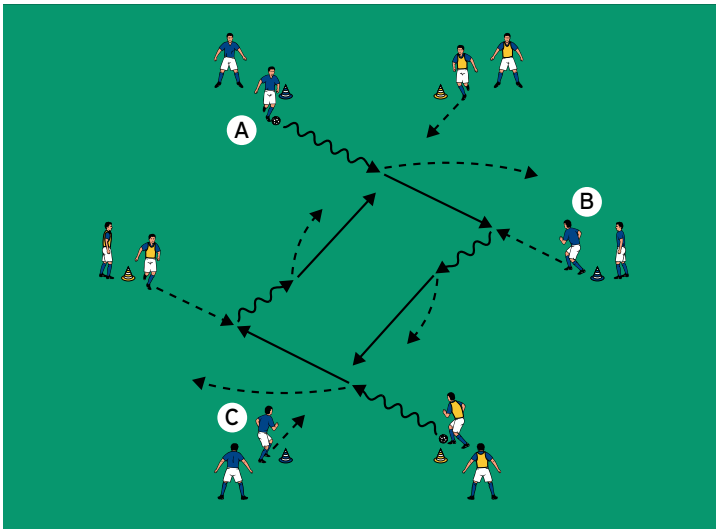


## THEMA: WEGE ZUR PERFECTEN BALLKONTROLLE



### AUFWÄRMEN 1:

#### BALLKONTROLL-DREIECKE I

##### ORGANISATION

- ▶ Mit jeweils 3 Hütchen zwei verschiedenfarbige 15 Meter große Dreiecke ineinander markieren
- ▶ Die Spieler an die Hütchen der Dreiecke verteilen, der erste Spieler hat einen Ball

##### ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler dribbelt kurz an, passt zum ersten Spieler an der Dreieckspitze und läuft seinem Ball nach.
- ▶ Jeder angespielte Spieler nimmt an und mit, passt zum Spieler am nächsten Hütchen im Dreieck und läuft seinem Ball nach.

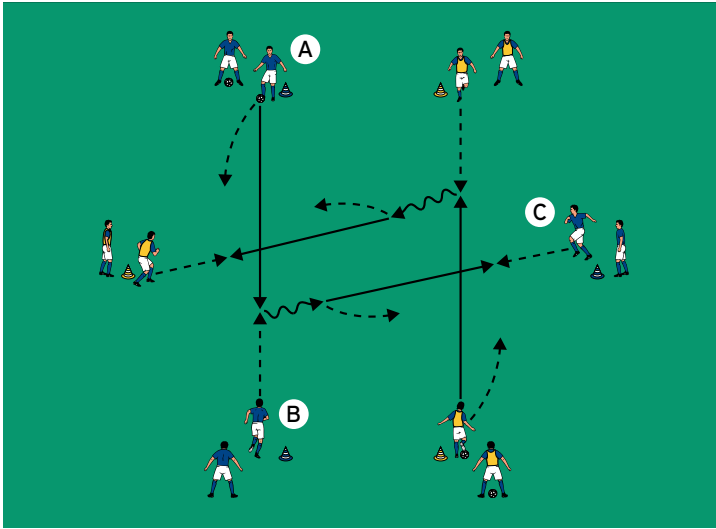
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Dribbel- und Passrichtung wechseln.
- ▶ Frei zu irgendeinem Hütchen im Dreieck zuspielen.
- ▶ Frei auch zu einem Hütchen im anderen Dreieck zuspielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Kein Direktspiel zulassen. Jeder Spieler soll den Ball zunächst an- und mitnehmen und frühestens mit dem zweiten Kontakt weiterspielen.
- ▶ Die Spieler spielen zunächst nur im eigenen Dreieck. Die verschiedenfarbigen Hütchen erleichtern dabei die Orientierung.

## THEMA: WEGE ZUR PERFekten BALLKONTROLLE



### AUFWÄRMEN 2:

## BALLKONTROLL-DREIECKE II

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler an jeweils einem Hütchen in jedem Dreieck haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Der Spieler startet und fordert ein Zuspiel vom Spieler mit Ball gegenüber.
- ▶ Den Pass nimmt der Spieler an und mit und passt zum ersten Spieler an der Dreiecksspitze, der das Zuspiel zum Hütchen mit den Bällen an- und mitnimmt.
- ▶ Jeder Passgeber läuft seinem Ball zum nächsten Hütchen nach.

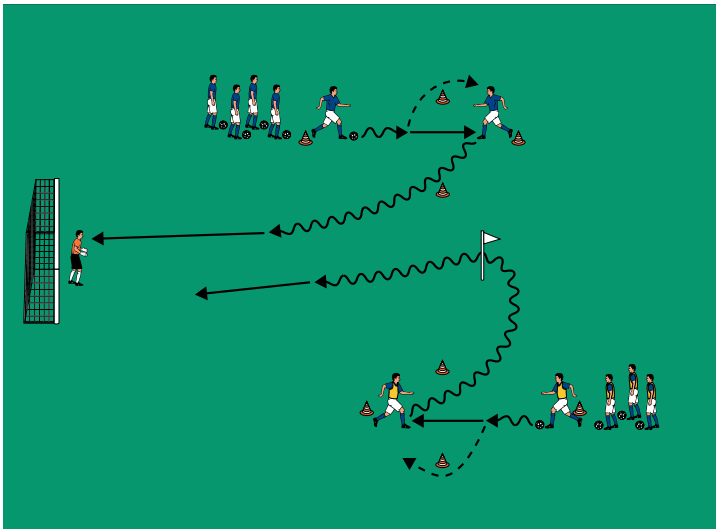
### VARIATIONEN

- ▶ Den ersten Ball aus der Hand hoch zuwerfen.
- ▶ Den ersten Ball aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspelen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Kein Direktspiel zulassen. Jeder Spieler soll den Ball zunächst an- und mitnehmen und erst dann zum Spieler am nächsten Hütchen passen.
- ▶ Die Spieler spielen nur im eigenen Dreieck. Die verschiedenfarbigen Hütchen erleichtern dabei die Orientierung.

## THEMA: WEGE ZUR PERFEKTEN BALLKONTROLLE



### HAUPTTEIL 1:

## BALLKONTROLL-TORSCHUSS

### ORGANISATION

- ▶ 15 Meter auf jeder Seite vor einem Tor mit Torhüter jeweils ein 3 Meter großes Hütchen-Dreieck markieren und mittig zwischen den Hütchen-Dreiecken eine Stange aufstellen
- ▶ Vor einem Hütchen-Dreieck und hinter dem anderen Hütchen-Dreieck jeweils ein Starthütchen markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen und jeweils einen Spieler ohne Ball in jedem Hütchen-Dreieck postieren

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln kurz an, passen zum Spieler im Hütchen-Dreieck und laufen dem Ball ins Hütchen-Dreieck nach.
- ▶ Der Spieler in einem Hütchen-Dreieck läuft kommt entgegen und nimmt direkt zum Torschuss an und mit.
- ▶ Der Spieler im anderen Hütchen-Dreieck nimmt um die Slalomstange herum zum verzögerten Torschuss an und mit.
- ▶ Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler am anderen Starthütchen an.

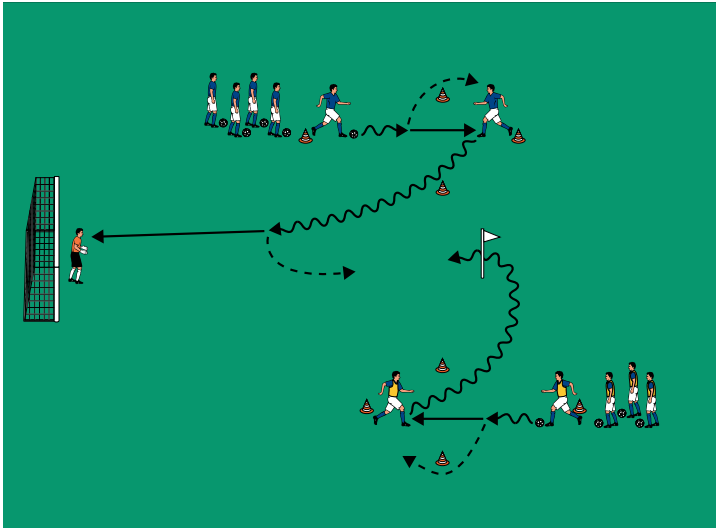
### VARIATIONEN

- ▶ Den Ball aus der Hand hoch zuwerfen.
- ▶ Den Ball aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspelen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die ersten Spieler an beiden Starthütchen stimmen sich gegenseitig ab und starten gleichzeitig.
- ▶ Im Hütchen-Dreieck an der Dreiecksspitze postieren, dem Pass entgegenlaufen und vor dem Hütchen-Dreieck an- und mitnehmen.
- ▶ Die Distanz der Stange zu den Hütchen-Dreiecken so wählen, dass der zweite Spieler deutlich zeitverzögert schießt.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.

## THEMA: WEGE ZUR PERFEKTEN BALLKONTROLLE



### HAUPTTEIL 2:

## BALLKONTROLL-TORSCHUSS MIT GEGNER

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler an den Starthütchen dribbeln kurz an, passen zum Spieler im Hütchen-Dreieck und laufen dem Pass ins Hütchen-Dreieck nach.
- ▶ Der Spieler in einem Hütchen-Dreieck kommt entgegen, nimmt direkt zum Torschuss an und mit und wird Verteidiger.
- ▶ Der Spieler im anderen Hütchen-Dreieck nimmt um die Slalomstange herum an und mit und versucht als Angreifer im 1 gegen 1 einen Treffer beim Tor zu erzielen.
- ▶ Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler am anderen Starthütchen an.

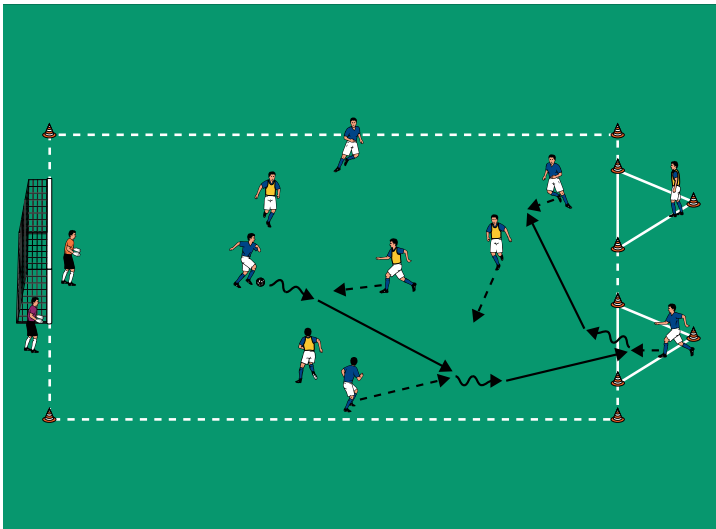
### VARIATIONEN

- ▶ Zum Angreifer flach zuspielen, zum Verteidiger aus der Hand hoch zuwerfen.
- ▶ Zum Angreifer aus der Hand hoch zuwerfen, zum Verteidiger flach zuspielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls ein Feld vor dem Tor markieren, in dem das 1 gegen 1 abläuft.
- ▶ Bei Ballgewinn greift der Verteidiger auch auf das Tor an.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig nach einigen Durchgängen wechseln.

## THEMA: WEGE ZUR PERFEKTEN BALLKONTROLLE



### SCHLUSSTEIL:

### DREIECK-BALLKONTROLL-SPIEL

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor aufstellen und auf der anderen Grundlinie zwei jeweils 5 Meter großes Dreieck markieren
- ▶ 2 Teams mit Torhütern einteilen und einen Spieler jedes Teams in einem Dreieck postieren

#### ABLAUF

- ▶ Spiel im 4 gegen 4.
- ▶ Jedes Team versucht seinen Mitspieler im Dreieck anzuspielen.
- ▶ Sobald der Mitspieler im Dreieck angespielt wird, nimmt er zum 5 gegen 4 auf das Tor ins Spielfeld an- und mit.
- ▶ Erobert das andere Team den Ball versucht es seinen Mitspieler im Dreieck anzuspielen und ein Spieler des anderen Teams läuft sofort wieder ins Dreieck zurück.

#### VARIATIONEN

- ▶ Handball spielen und zum Mitspieler im Dreieck zuwerfen. Der angeworfene Mitspieler fängt, legt den Ball auf den Boden und kommt dann zum 5 gegen 4 ins Feld.
- ▶ Der Spieler fängt den Ball im Dreieck, wirft ein und startet dann ins Feld.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei Ballverlust muss das Dreieck sofort wieder besetzt werden.
- ▶ Die Spieler dürfen innerhalb des Dreiecks nicht angegriffen werden.