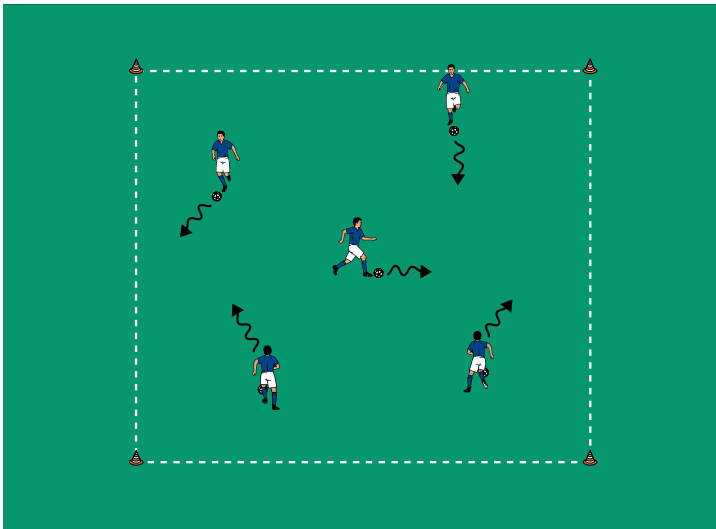


THEMA: TAUSEND(E) BALLKONTAKTE



AUFWÄRMEN 1:

VIELSEITIGE HERAUSFORDERUNGEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 12 x 12 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler verteilen sich mit Bällen im Feld

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ Der Trainer gibt verschiedene Aufgaben vor.
 - 'Jonglieren': Die Spieler versuchen den Ball möglichst lange in der Luft zu halten.
 - 'Laufen ohne Ball': Armkreisen, seitlich laufen, hüpfen etc.
 - 'Passen zu zweit/dritt': In den Gruppen mit 1 Ball und in der Bewegung kombinieren.
 - 'Kräftigungs- Mobilisationsübungen': Durch den Trainer angeleitet verschiedene Übungen durchführen Seitstütz, Bauchcrunch, Hock-Streck-Sprung.
- ▶ Die Aufgaben alle 3-5 Minuten wechseln.

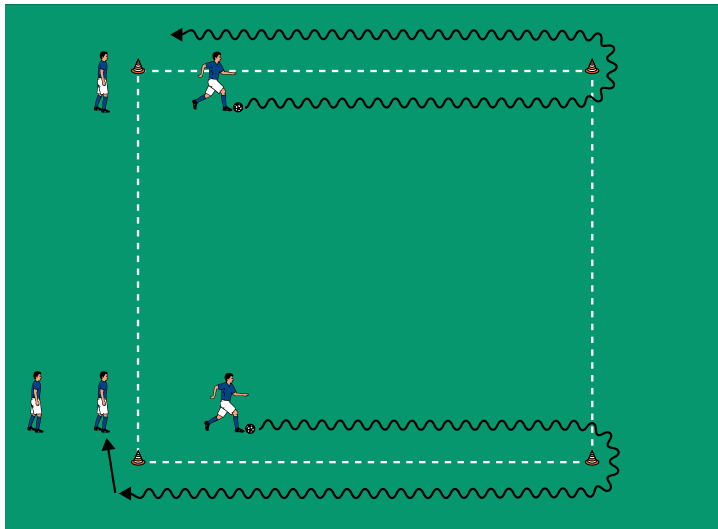
VARIATION

- ▶ Verbessere den Jonglierrekord: Wer kann am häufigsten fehlerfrei Jonglieren?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Feld vergrößern, wenn die Spieler mehr Platz benötigen.

THEMA: TAUSEND(E) BALLKONTAKTE



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-STAFETTE

ORGANISATION

- ▶ Das Feld beibehalten
- ▶ Die Spieler in zwei Teams zu je 2 und 3 Spielern einteilen und an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die ersten Spieler jedes Teams haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Signal des Trainers starten die Spieler in das Feld, umdribbeln das Wendehütchen und übergeben anschließend an den Partner.
- ▶ Welches Team hat zuerst 4 Durchgänge absolviert?
- ▶ Anschließend einen Teamwechsel durchführen.

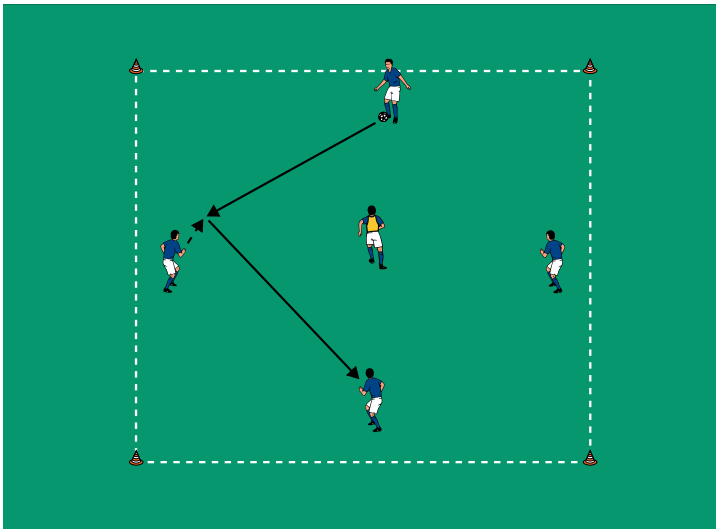
VARIATION

- ▶ Verschiedene Technikaufgaben vorgeben: Nur mit rechts/links dribbeln, pendeln, rückwärts mit der Sohle usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ausreichend Zeit zur Erholung einplanen.
- ▶ Die Distanz dem Leistungsniveau der Spieler anpassen.
- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.

THEMA: TAUSEND(E) BALLKONTAKTE



HAUPTTEIL 1:

SPIELFORM 4 GEGEN 1 STATISCH

ORGANISATION

- ▶ Das Feld beibehalten
- ▶ 1 Verteidiger benennen und die Spieler im Feld verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Überzahl-Spieler versuchen möglichst viele Pässe zu spielen, ohne dass der Verteidiger an den Ball kommt.
- ▶ Den Verteidiger jede Minute wechseln.

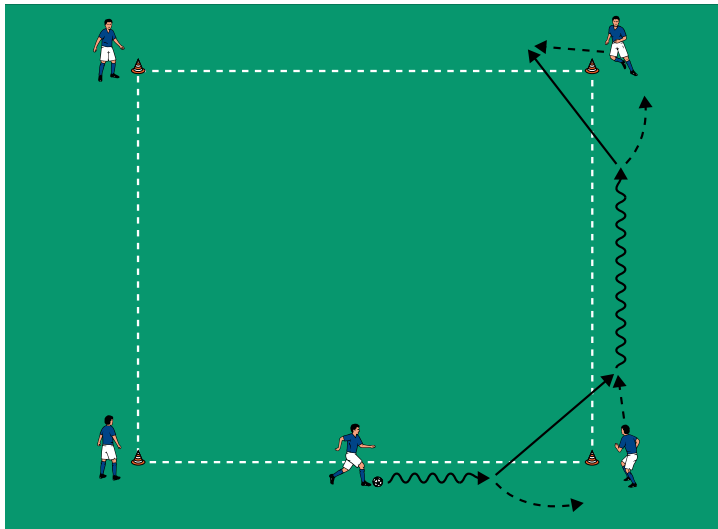
VARIATIONEN

- ▶ Eine Kontaktbegrenzung einführen.
- ▶ Nach 5 erfolgreichen Pässen erhalten die Überzahl-Spieler 1 Punkt.
- ▶ Kommt der Verteidiger vorher dazwischen, so erhält dieser 1 Punkt: Wer sammelt insgesamt die meisten Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Möglichst nur Flachpässe spielen.
- ▶ Die Feldgröße dem Leistungsniveau der Spieler anpassen.
- ▶ Auf eine 'offene' Spielstellung achten.

THEMA: TAUSEND(E) BALLKONTAKTE



HAUPTTEIL 2:

MAGISCHES QUADRAT

ORGANISATION

- ▶ Das Feld übernehmen und die Spieler gleichmäßig an den Hütchen verteilen
- ▶ Der erste Spieler am Starthütchen hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Der Spieler mit Ball dribbelt auf einer Quadratslänge an und spielt in den Lauf des Mitspielers, welcher sich in der Zwischenzeit von seinem Hütchen gelöst hat.
- ▶ Dieser nimmt an und mit und dribbelt die entlang der folgenden Quadratslänge, bis er wiederum dem nächsten Spieler in den Lauf spielt.
- ▶ Die Spieler rücken ihrem Pass jeweils nach.
- ▶ Nach 3 Minuten einen Richtungswechsel durchführen.

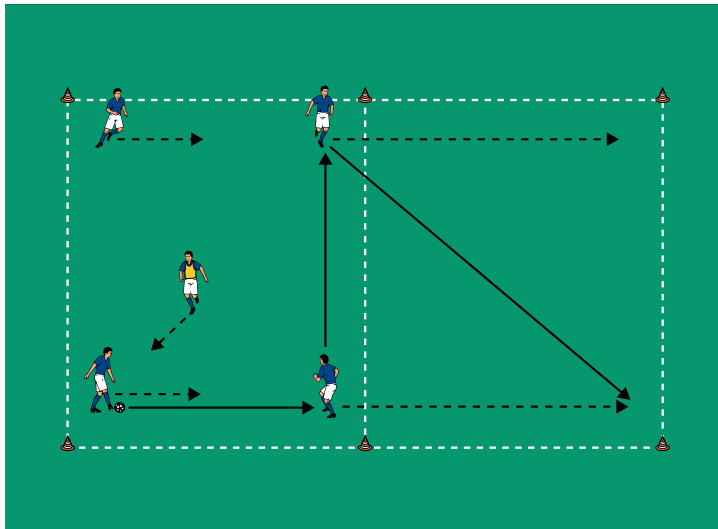
VARIATIONEN

- ▶ In den Fuß passen.
- ▶ Einen Doppelpass durchführen.
- ▶ Den Ball aus dem Dribbling heraus übergeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf das richtige Timing beim Freilaufen achten.
- ▶ Präzision vor Geschwindigkeit!

THEMA: TAUSEND(E) BALLKONTAKTE



HAUPTTEIL 3:

4 GEGEN 1 DYNAMISCH

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau um ein weiteres 12 x 12 Meter großes Feld ergänzen
- ▶ 1 Verteidiger benennen und die Spieler in einem der Felder postieren

ABLAUF

- ▶ Die Überzahl-Spieler passen sich im Feld zu.
- ▶ Nach 5 erfolgreichen Pässen in Folge, darf in das zweite Feld verlagert werden.
- ▶ Ziel ist es, möglichst viele Spielfeldwechsel durchzuführen.
- ▶ Nach spätestens 1 Minute den Verteidiger wechseln.

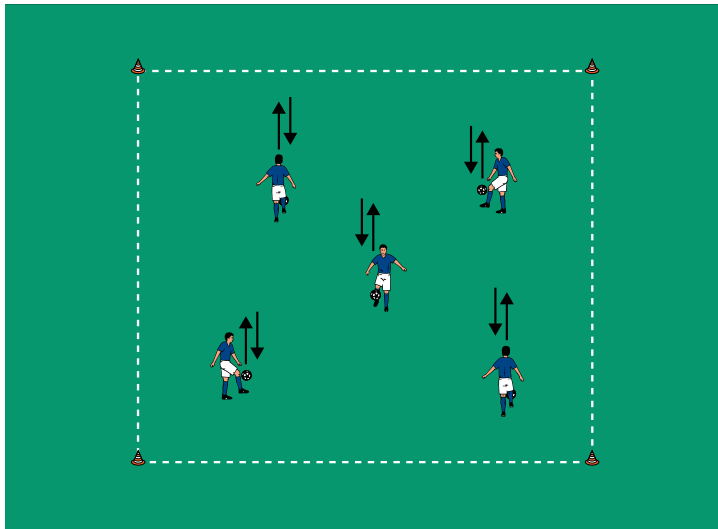
VARIATION

- ▶ Der Spielfeldwechsel muss durch ein Dribbling geschehen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen sich aktiv freilaufen und Zuspiele fordern.
- ▶ Beim Spielfeldwechsel schnellstmöglich nachrücken, damit die Überzahl ausgespielt werden kann.

THEMA: TAUSEND(E) BALLKONTAKTE



SCHLUSSTEIL

INDIVIDUELLES AUSPROBIEREN

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren und die Spieler mit Bällen darin verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dürfen sich individuell austoben und z.B. an ihrem Jonglierrekord, Finten und Tricks arbeiten
- ▶ Es können auch Gruppen gebildet und gemeinsam gespielt werden.

VARIATIONEN

- ▶ Alle Abläufe mit dem schwachen Fuß durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler motivieren an ihren 'Schwächen' zu arbeiten.
- ▶ Als Trainer mit ins Feld gehen und im Detail coachen.