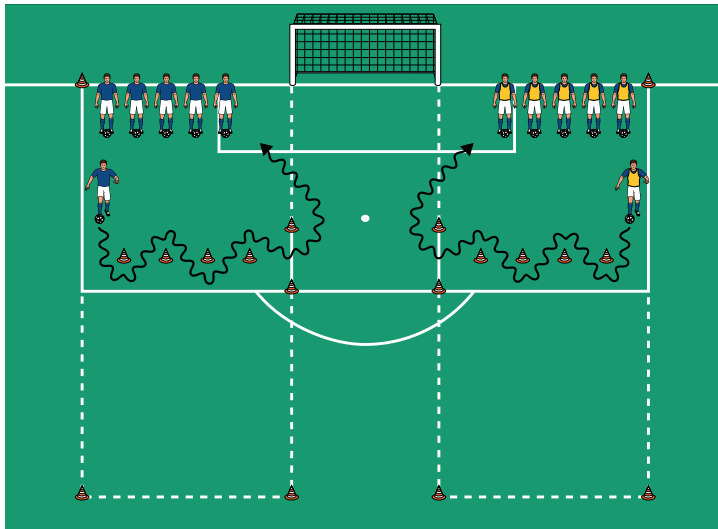


THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHES VERHALTEN IM ANGRIFF



AUFWÄRMEN 1:

BALLSCHULE I

ORGANISATION

- ▶ 2 Dribbelparcours errichten.
- ▶ Hinter jedem Parcours 1 Hütchentor markieren.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler durch die Slalomparcours sowie die Hütchentore.
- ▶ Anschließend ziehen sie den Ball zurück und dribbeln wieder zur eigenen Gruppe zurück.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald die vorherigen Spieler das mittlere Slalomhütchen umdribbelt haben.

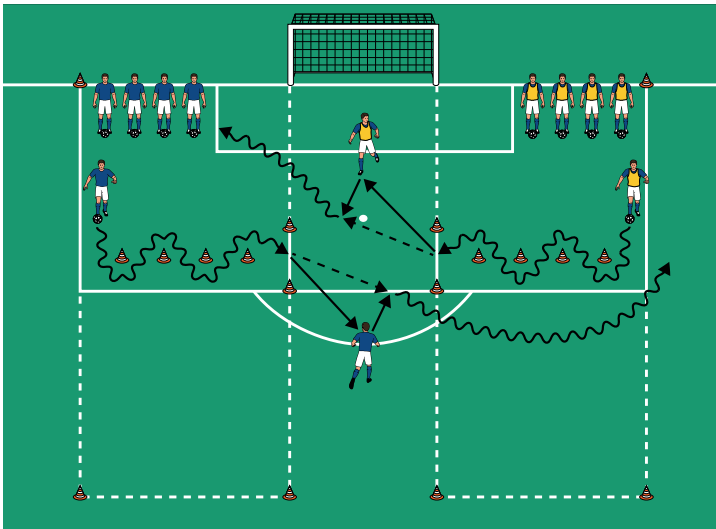
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit der Innen-/Außenseite dribbeln.
- ▶ Zwischen den Parcours aufeinander zudribbeln, eine Finte ausführen und zur jeweils anderen Seite wegdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten: Im Slalomparcours beide Füße einsetzen.
- ▶ Den Blick vom Ball lösen.
- ▶ Auf eine präzise Bewegungsausführung achten: Genauigkeit geht vor Tempo!
- ▶ Die Torhüter absolvieren ein individuelles Aufwärmprogramm.

THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHES VERHALTEN IM ANGRIFF



AUFWÄRMEN 2:

BALLSCHULE II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Je Gruppe 1 Anspieler bestimmen und zwischen den Feldern postieren.

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- ▶ Nach dem Dribbling durch das Hütchentor spielen die Ballbesitzer mit den Anspielern einen Doppelpass und dribbeln zur jeweils anderen Seite.

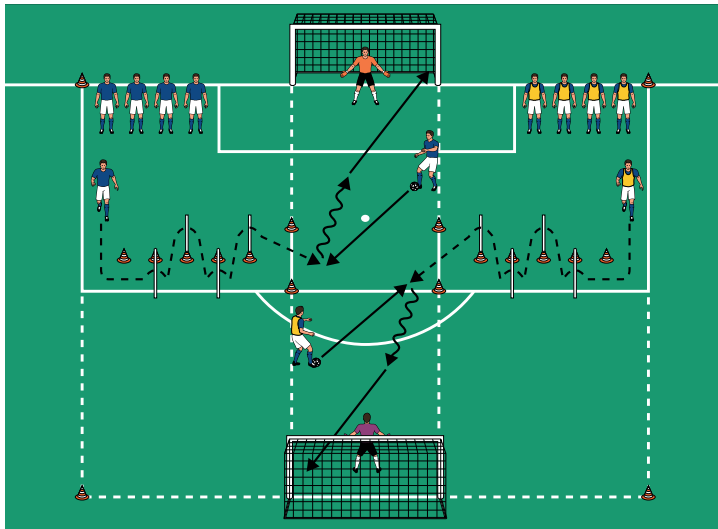
VARIATIONEN

- ▶ Einen Staffelwettkampf durchführen: Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die andere Seite erreicht hat. Welche Mannschaft hat zuerst komplett die Seite gewechselt?
- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig trainieren: Durch den Slalomparcours dribbeln und den zweiten Ball gleichzeitig mit der Hand prellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die allgemeine Ballgeschicklichkeit wird trainiert.
- ▶ Der Spaß tritt zum Saisonende in den Vordergrund. Dennoch darauf achten, dass die Spieler bei den Staffelwettbewerben nicht 'schummeln' und zu früh losstarten.
- ▶ Die Anspieler regelmäßig wechseln.

THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHES VERHALTEN IM ANGRIFF



HAUPTTEIL 1:

**KOORDINATION UND
TORSCHUSS**

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Im Wechsel zu jeweils einer Seite der Hütchen im Slalomparcours Stangen auf die Hütchen legen.
- ▶ Zusätzlich auf doppeltem Strafraum ein Feld mit Toren mit Torhütern markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und ohne Bälle an den Starthütchen aufstellen.
- ▶ Je 1 Anspieler benennen und mit Bällen neben den gegenüberliegenden Hütchentoren postieren.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler ohne Ball, überlaufen die Stangen und sprinten durchs Hütchentor.
- ▶ Hier erhalten sie ein Zuspiel der Passgeber, das sie zum gegnerischen Tor an- und mitnehmen und abschließen.
- ▶ Jeder Treffer zählt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt für sein Team.
- ▶ Welche Mannschaft erreicht zuerst 10 Punkte?
- ▶ Die Schützen und die Passgeber tauschen nach jeder Aktion die Positionen und Aufgaben.

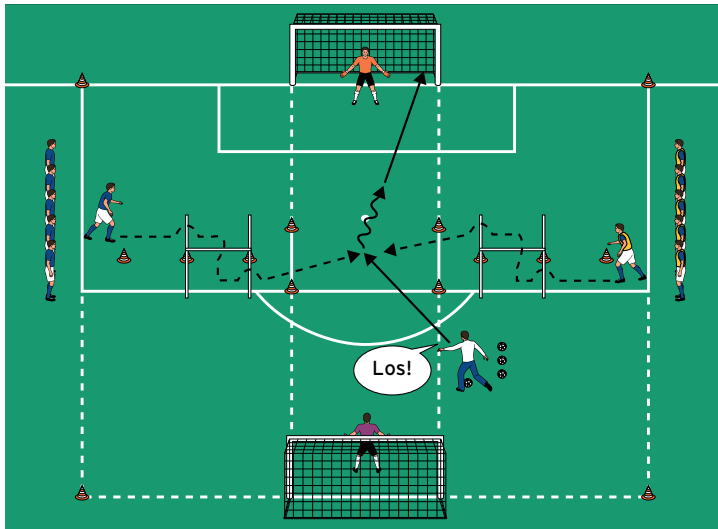
VARIATIONEN

- ▶ Die koordinativen Lauftasken über die Stangen variieren (beidbeinig hüpfen, Side-Steps usw.).
- ▶ Die Zuspielseite der Anspieler wechseln.
- ▶ Auf das jeweils andere Tor schießen.
- ▶ Die Bälle zuwerfen: Es zählen nur Volleystore!

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Fällt beim Laufen über die Stangen eine Stange herunter, erhält das Team 1 Minuspunkt.
- ▶ Technische Fehler beim Torschuss korrigieren: Auf die Stellung zum Ball achten, den Fuß im Gelenk fixieren usw.

THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHES VERHALTEN IM ANGRIFF



HAUPTTEIL 2:

KOORDINATION UND 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Anordnung der Stangen auf den Hütchen verändern (siehe Abbildung).
- ▶ Jeder Mannschaft ein Tor zuweisen.
- ▶ Der Trainer postiert sich mit Bällen im Feld.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft laut eine Seite auf ("Rechts!" oder "Links!").
- ▶ Daraufhin springen die jeweils ersten Spieler über die aufgerufene Stange sowie anschließend über die mittlere und die diagonal entgegengesetzte vordere Stange und starten ins Feld.
- ▶ Der Trainer spielt neutral ein.
- ▶ 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.

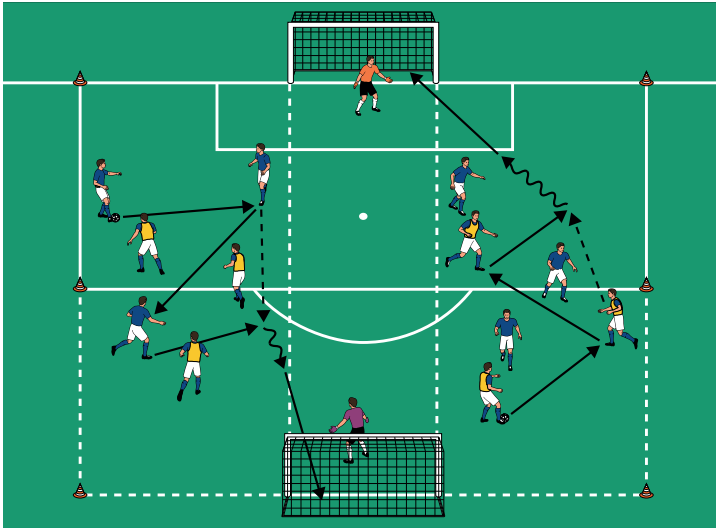
VARIATIONEN

- ▶ Der erste Spieler am Ball entscheidet, auf welches Tor er angreift.
- ▶ 2 Spieler pro Mannschaft starten lassen und den Angriff im 2 gegen 2 ausspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler ermutigen, verschiedene Finten auszuprobieren, um die 1-gegen-1-Situationen zu lösen.
- ▶ Sie dürfen den eigenen Torwart einmal einbeziehen.
- ▶ Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn auf das jeweils andere Tor.
- ▶ Als Torhüter bei gehaltenen Bällen den Gegenangriff schnell einleiten.
- ▶ Endet das 1 gegen 1 zu schnell, gegebenenfalls einen zweiten Ball einspielen.

THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHES VERHALTEN IM ANGRIFF



SCHLUSSTEIL:

SPIEL MIT TABUZONE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Slalomparcours und die Starthütchen entfernen.
- ▶ Je 3 Spieler beider Teams in den Außenzonen positionieren, die mittlere Zone als Tabuzone nutzen.
- ▶ Jedem Team ein Tor zuweisen.

ABLAUF

- ▶ Die Teams treten in beiden Außenzonen gleichzeitig jeweils im 3 gegen 3 gegeneinander an.
- ▶ Die mittlere Zone darf dabei nicht betreten werden.
- ▶ Jeder Treffer zählt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Welche Mannschaft hat zum Schluss die meisten Treffer erzielt?

VARIATION

- ▶ Zum Schluss freies Spiel im 6 gegen 6.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei Ballgewinn schnell umschalten.
- ▶ Zielstrebig abschließen.
- ▶ Ausbälle immer von den Grundlinien zurück ins Feld bringen. Eindribbeln ist erlaubt!