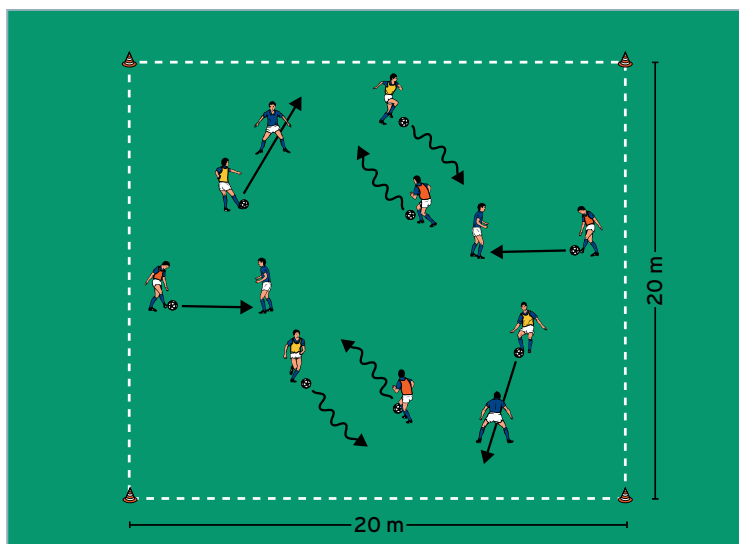


AUFWÄRMEN 1: Tunnel-Passen I

von Jörg Daniel (19.05.2015)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- 3 Mannschaften einteilen
- Die Spieler von 2 Teams haben Bälle
- Die Spieler ohne Ball stellen sich mit gegrätschten Beinen im Feld auf und bilden 'Tunnel-Tore'

Ablauf

- Die Spieler beider Teams mit Ball dribbeln durch das Feld und versuchen, möglichst viele 'Tunnel-Treffer' zu erzielen.
- Spielzeit: jeweils 1 Minute.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- Welcher Mannschaft gelangen insgesamt die meisten Siege?

Variationen

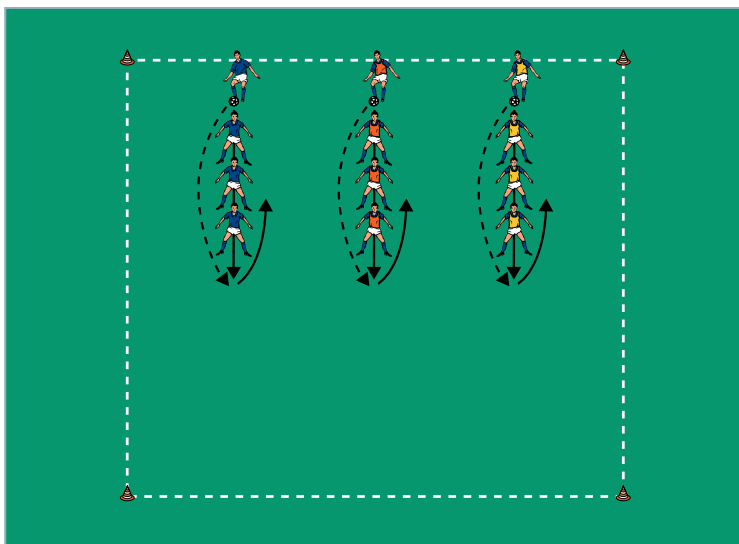
- Die Bälle in den Händen tragen und durch die 'Tunnel-Tore' rollen.
- Die 'Tunnel-Tore' durchkriechen.
- Nur mit dem 'schwächeren' Fuß durch die 'Tunnel-Tore' passen.
- Jedes Team hat nur 1 Ball und versucht, jeweils im Zusammenspiel möglichst viele Treffer bei den 'Tunnel-Toren' zu erzielen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer jeden Durchgang genau beobachten und die erzielten 'Tunnel-Tore' mitzählen.
- Die Spieler, die die 'Tunnel-Tore' bilden, dürfen sich nicht bewegen oder gespielte Bälle aufhalten.
- Darauf achten, dass alle 'Tunnel-Tore' ausreichend breit sind, so dass problemlos hindurchgespielt werden kann.
- Zu freien Toren orientieren und den Blick vom Ball lösen, um Zusammenstöße mit anderen Spielern zu vermeiden.

AUFWÄRMEN 2: Tunnel-Passen II

von Jörg Daniel (19.05.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die Spieler jeder Mannschaft mit gegrätschten Beinen auf einer Grundlinie des Feldes hintereinander aufstellen
- Der jeweils letzte Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die letzten Spieler jeder Mannschaft durch die gegrätschten Beine ihrer Mitspieler und laufen dem Ball nach vorne nach.
- Anschließend passen sie an der Gruppe vorbei zum jeweils nächsten letzten Spieler und stellen sich ebenfalls mit gegrätschten Beinen vorne in die Reihe.
- Der letzte Spieler jedes Teams passt erneut durch die Beine seiner Mitspieler usw.
- Welche Mannschaft erreicht zuerst die gegenüberliegende Grundlinie des Feldes?

Variationen

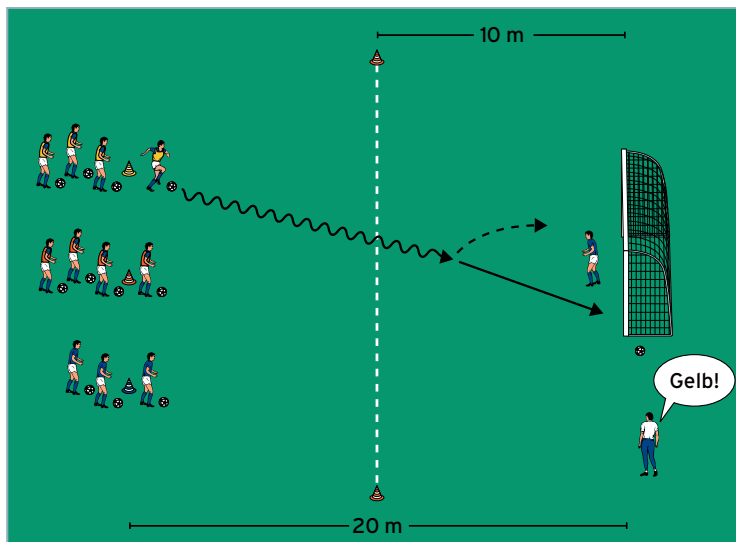
- Den Ball mit der Hand durch die gegrätschten Beine der Mitspieler rollen.
- Mit dem 'schwächeren' Fuß durch die gegrätschten Beine der Mitspieler passen.
- Die durch die Beine nach vorne zugespielten Bälle mit den Händen über die Köpfe oder durch die Beine nach hinten zurückgeben.
- Jeder Spieler trägt einen Ball in der Hand und rollt/passt durch die gegrätschten Beine der Mitspieler zurück nach hinten.
- Die Spielwertung ändern: Welche Mannschaft hat zuerst einen kompletten Durchgang absolviert?

Tipps und Korrekturen

- Bleibt der Ball an den gegrätschten Beinen der Mitspieler hängen, so muss der gleiche Spieler erneut von hinten durch die Beine passen.
- Sobald der erste Spieler einer Mannschaft die gegenüberliegende Grundlinie erreicht, hat sein Team gewonnen.
- Darauf achten, dass die Fußspitze des Standbeins beim Passen durch die gegrätschten Beine der Mitspieler in Spielrichtung zeigt.

HAUPTTEIL 1: Torschuss-Wettkampf I

von Jörg Daniel (19.05.2015)



Organisation

- 20 Meter vor einem Tor 3 verschiedenfarbige Starthütchen nebeneinander aufstellen
- 10 Meter vor dem Tor eine Schusslinie markieren
- 3 Mannschaften einteilen und mit Bällen an den Starthütchen aufstellen
- Der erste Spieler einer Mannschaft agiert als Torhüter

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchenfarbe aufruft.
- Der erste Spieler vom aufgerufenen Hütchen dribbelt zur Schusslinie, schießt auf das Tor und wechselt sofort mit dem 'Torhüter' Position und Aufgabe.
- Anschließend ruft der Trainer sofort die nächste Hütchenfarbe auf usw.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

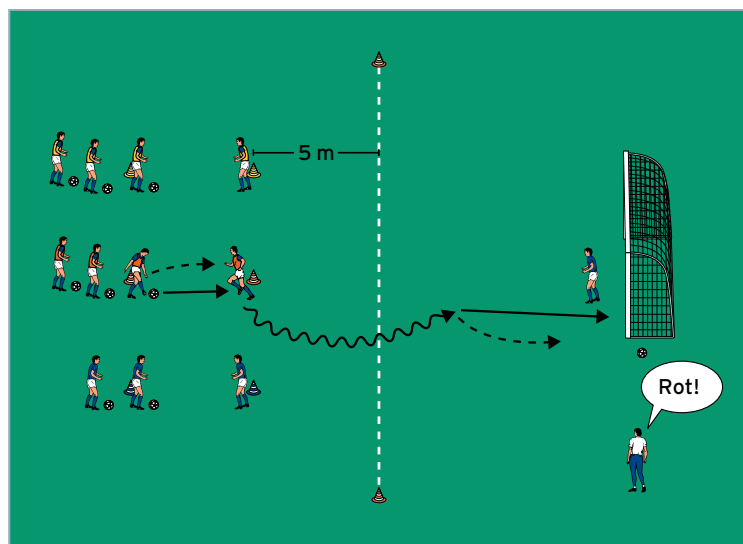
- Nur mit rechts/links schießen.
- Vor dem Torschuss eine frei wählbare Finte ausführen.
- Die Spieler legen sich per Eigenvorlage zum Torschuss vor und schließen mit dem zweiten Kontakt sofort ab.
- Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss aus der Hand abschließen.
- Die Spieler werfen sich den Ball hoch vor und schießen nach dem ersten Bodenkontakt volley.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer die Hütchenfarben so aufrufen, dass die Spieler nicht auf den Torhüter der eigenen Mannschaft abschließen.
- Je schneller der Trainer die Hütchenfarben aufruft, desto schneller müssen die Spieler nach ihrem Torschuss die Torhüterposition einnehmen.
- Nach jedem Torschuss sofort als Torhüter aktionsbereit sein und sich zum jeweils nächsten Schützen orientieren, um nicht abgeschossen zu werden.
- Als Trainer darauf achten, dass alle Mannschaften ungefähr gleich viele Torschüsse erhalten.

HAUPTTEIL 2: Torschuss-Wettkampf II

von Jörg Daniel (19.05.2015)



Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- 5 Meter vor jedem Starthütchen ein weiteres Hütchen aufstellen und jeweils 1 Spieler der jeweiligen Mannschaft daran postieren

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt passt der jeweils erste Spieler der aufgerufenen Mannschaft zu seinem Mitspieler am Positionshütchen.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel, dribbelt zur Schusslinie und schießt auf das Tor ab.
- Der Passgeber wird Schütze und der Schütze wird Torhüter.
- Anschließend ruft der Trainer sofort die nächste Mannschaft auf usw.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

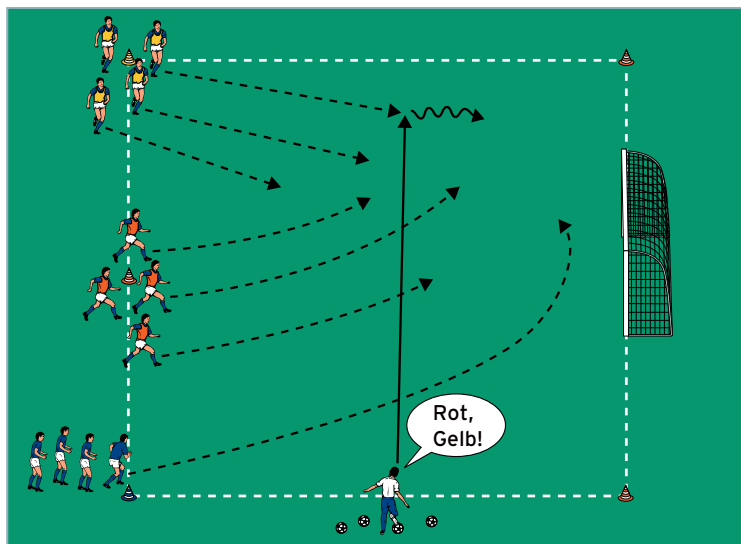
- Nur mit rechts/links schießen.
- Die Zuspieler werfen den Ball hoch zu, so dass die Schützen den Ball in die Drehung zum Torschuss an- und mitnehmen müssen.
- Jeweils per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- Die Zuspieler werfen oder schießen hoch über den Schützen hinweg, der sich dreht und nach dem ersten Bodenkontakt volley abschließt.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer die Hütchenfarben so aufrufen, dass die Spieler nicht auf den Torhüter der eigenen Mannschaft abschließen.
- Je schneller der Trainer die Hütchenfarben aufruft, desto schneller müssen die Spieler nach ihrem Torschuss die Torhüterposition einnehmen.
- Nach jedem Torschuss sofort als Torhüter aktionsbereit sein und sich zum jeweils nächsten Schützen orientieren, um nicht abgeschossen zu werden.
- Als Trainer darauf achten, dass alle Mannschaften ungefähr gleich viele Torschüsse erhalten.

SCHLUSSTEIL: Farben-Spiel

von Jörg Daniel (19.05.2015)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Grundlinie 1 Tor errichten
- Auf der anderen Grundlinie 3 verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- 3 Mannschaften einteilen und jeweils an einem Starthütchen postieren
- Der Trainer stellt sich mit Bällen neben dem Feld auf

Ablauf

- Der Trainer startet jedes Spiel, indem er 2 Hütchenfarben aufruft und 1 Ball neutral einspielt.
- Die Mannschaften von den aufgerufenen Hütchen laufen zum 4 gegen 4 ins Feld.
- Gleichzeitig startet der erste Spieler der nicht aufgerufenen Mannschaft als Torhüter ins Tor.
- Wird der Ball aus dem Feld gespielt oder ein Treffer erzielt, so spielt der Trainer einen neuen Ball neutral ein.
- Jedes Spiel dauert so lange, bis 4 Bälle verspielt wurden.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Die Spieldauer auf 2 oder 3 verspielte Bälle verkürzen.
- Die Spieldauer auf 5 oder 6 verspielte Bälle verlängern.
- Gültige Treffer können nur per Direktschuss erzielt werden.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer den ersten Ball erst einspielen, wenn der 'Torhüter' das Tor erreicht hat.
- Der Torhüter agiert neutral und kann nicht ins Spiel einbezogen werden.
- Gehaltene Bälle wirft bzw. spielt er neutral ins Feld zurück.
- Als Trainer darauf achten, dass jede Mannschaft ungefähr die gleiche Spielzeit erhält.
- Nach jedem Spiel die erzielten Treffer für jede Mannschaft notieren und laut ansagen.