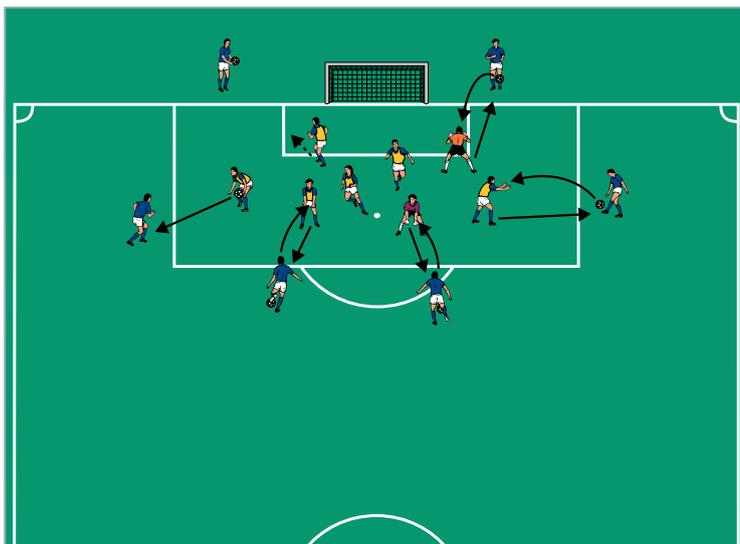


# AUFWÄRMEN 1: Volleyzuspiele im Strafraum

von Armin Friedrich (30.06.2015)



## Organisation

- Den Strafraum als Spielfeld markieren
- 2 Teams bilden
- 1 Mannschaft verteilt sich jeweils mit Bällen in den Händen um den Strafraum
- Die beiden Torhüter und das andere Team postieren sich im Strafraum

## Ablauf

- Die Spieler im Strafraum laufen frei durch das Feld und bieten sich den Außenspielern zum Volleyzuspiel an.
- Sie fangen die Zuspiele, rollen sie zum Passgeber zurück, bieten sich bei einem anderen Außenspieler wieder an usw.
- Die Positionen und Aufgaben nach jeweils 2 Minuten wechseln.

## Variationen

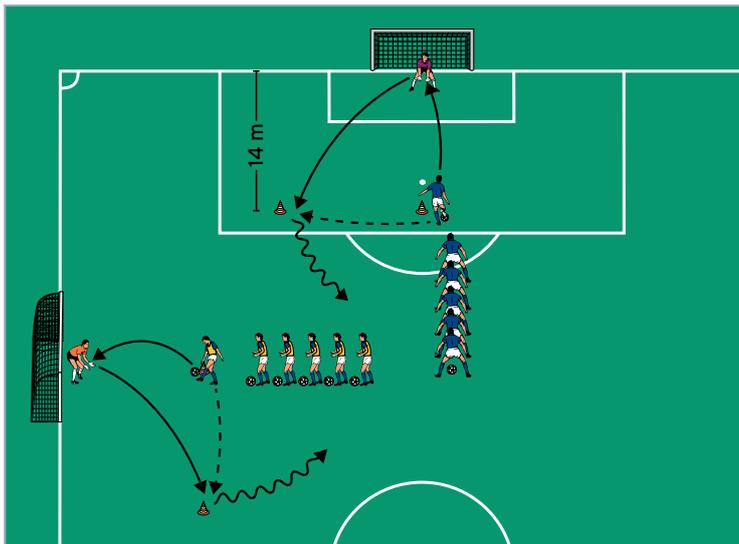
- Die Zuspiele mit der Brust annehmen und flach bzw. hoch zurückpassen.
- Per Dropkick zuspielen.

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Außenspieler präzise Volleyschüsse ausführen.
- Erst nach Blickkontakt und klarem aktiven Entgegenstarten der Passempfänger zuspielen.

# AUFWÄRMEN 2: Präzise Volleyschüsse und Torhüter-Abwurf

von Armin Friedrich (30.06.2015)



## Organisation

- Auf der Grund- und der Seitenlinie je 1 Großtor aufbauen
- 14 Meter vor und seitlich von den Toren je 1 Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler mit je 1 Ball auf den Positionen verteilen
- Die Tore mit Torhütern besetzen

## Ablauf

- Die Spieler schießen per Volleyschuss auf das Tor mit Torhüter, so dass dieser die Zuspiele fangen kann.
- Anschließend laufen sie zum jeweils freien Hütchen und fordern dort den Abwurf der Torhüter.
- Die Spieler nehmen an und mit, dribbeln zum Starthütchen zurück, stellen sich dort wieder an usw.

## Variationen

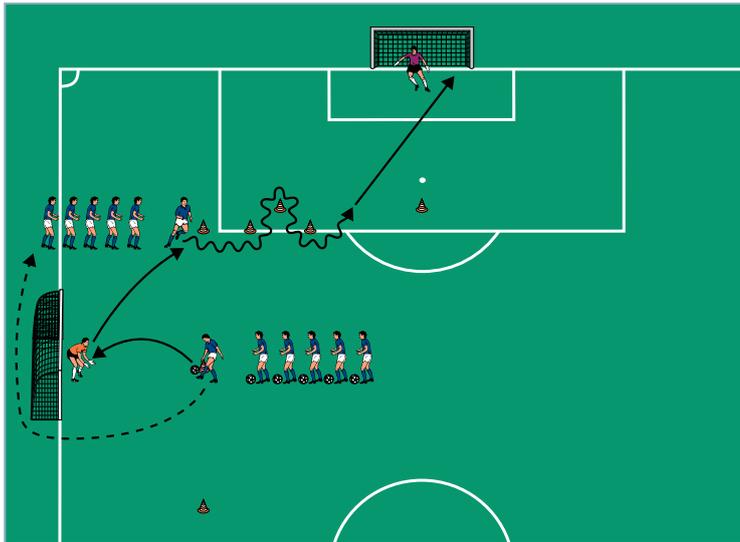
- Die Schusshütchen seitlich aufstellen und von der Seite schießen.
- Per Dropkick auf das Tor mit Torhüter abschließen.

## Tipps und Korrekturen

- Als Feldspieler nicht mit voller Härte auf die Tore schießen. Es gilt, die Torhüter einzuschließen und auf den Hauptteil vorzubereiten.
- Nach dem Schuss sofort zum freien Hütchen orientieren und offene Stellung zur Spielrichtung aufnehmen. Dabei jedoch den Torhüter und den Ball immer im Blick behalten.

# HAUPTTEIL 1: Volley - Abwurf - Torschuss I

von Armin Friedrich (30.06.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- An der Strafraumlinie mit weiteren Hütchen einen Slalomparcours errichten
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler am seitlichen Tor haben je 1 Ball

## Ablauf

- Der erste Spieler am seitlichen Tor schießt per Volleyschuss auf das Tor mit Torhüter ab und stellt sich bei der jeweils anderen Station an.
- Der Torhüter fängt das Zuspiel und rollt flach auf den Startspieler an der jeweils anderen Station ab.
- Dieser nimmt in die Vorwärtsbewegung mit, umdribbelt die Slomhütchen und schießt auf das andere Tor mit Torhüter ab.
- Nach seinem Torabschluss holt er seinen Ball und stellt sich bei der 'Volley-Station' wieder an.
- Nach einigen Durchgängen die Torhüter tauschen.

## Variationen

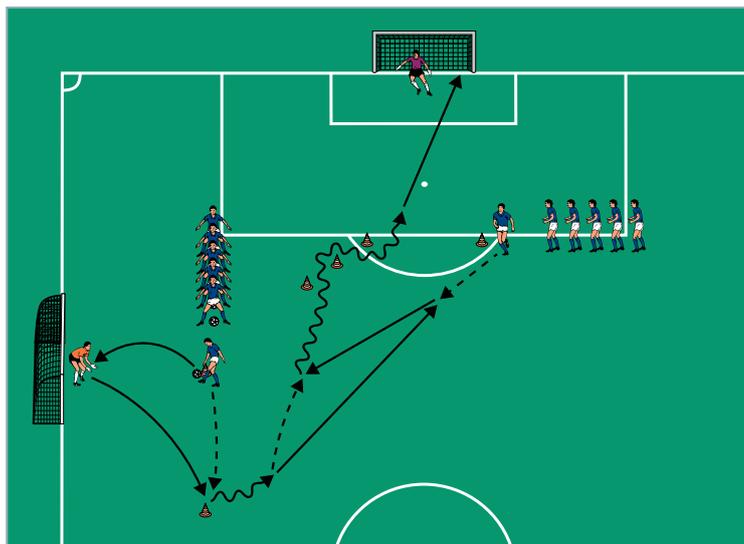
- Per Dropkick auf das seitliche Tor schießen.
- Der Torhüter wirft hoch auf den Tor-schützen ab.

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler am seitlichen Tor präzise auf den Torhüter schießen, damit dieser die Zuspiele fangen kann.
- Die Torhüter sollen den Torschützen genau in den Lauf zurollen/-werfen.
- Nach dem Dribbling durch den Slalomparcours zielstrebig abschließen!

## HAUPTTEIL 2: Volley - Abwurf - Torschuss II

von Armin Friedrich (30.06.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Den Dribbelparcours verändern
- An der Strafraumgrenze ein weiteres Positionshütchen markieren
- Die Spieler an den Positionen verteilen
- Die Spieler am seitlichen Tor haben je 1 Ball

### Ablauf

- Der erste Spieler am seitlichen Tor spielt per Volleyschuss auf den Torhüter und fordert ein Zuspiel am jeweils anderen Hütchen.
- Der Torhüter rollt dem Spieler in den Lauf.
- Dieser nimmt kurz an und mit und spielt einen Doppelpass mit dem vom entfernten Positionshütchen entgegenstartenden Mitspieler.
- Anschließend dribbelt er um die Hütchen im Slalomparcours und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Beide Spieler stellen sich bei der jeweils anderen Gruppe wieder an.
- Nach einigen Durchgängen tauschen die Torhüter die Positionen und Aufgaben.

### Variationen

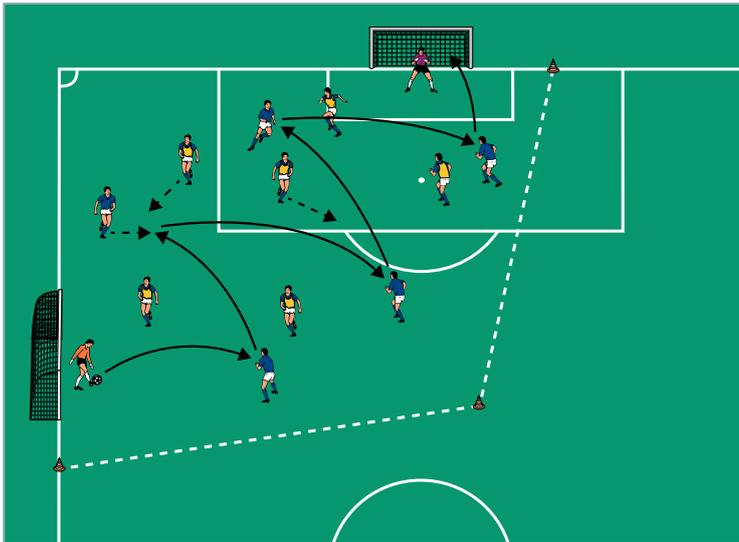
- Die Positionen der Wandspieler und/oder des Dribbelparcours variieren.
- Anstelle des Slalomparcours mit 1 oder 2 Verteidigern spielen.

### Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die beteiligten Spieler nach dem Abwurf des Torhüters mit höchstem Tempo agieren.
- Auf eine präzise Durchführung des Doppelpasses flach in den Fuß bzw. den Lauf des jeweiligen Mitspielers achten.
- Nach dem Dribbling durch den Slalomparcours zielstrebig abschließen!

# SCHLUSSTEIL: Volley-Spiel im Drachenfeld

von Armin Friedrich (30.06.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Den Slalomparcours und die Positionshütchen entfernen
- Ein drachenförmiges Spielfeld markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

## Ablauf

- Volleyspiel im 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Ballbesitzer versuchen jeweils, sich per Volleyschuss aus der Hand zuzuspielen und auf das gegnerische Tor zu treffen.
- Die Spieler dürfen dabei mit dem Ball in den Händen nicht laufen.

## Variationen

- Gültige Treffer können nur per Kopf erzielt werden.
- Zuspiele und Torschüsse erfolgen per Dropkick.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen sich möglichst schnell in dem ungewöhnlichen Feld orientieren und zielstrebig in Richtung Tor spielen.
- Darauf achten, dass die Ballbesitzer den zur Verfügung stehenden Raum möglichst vollständig ausnutzen.