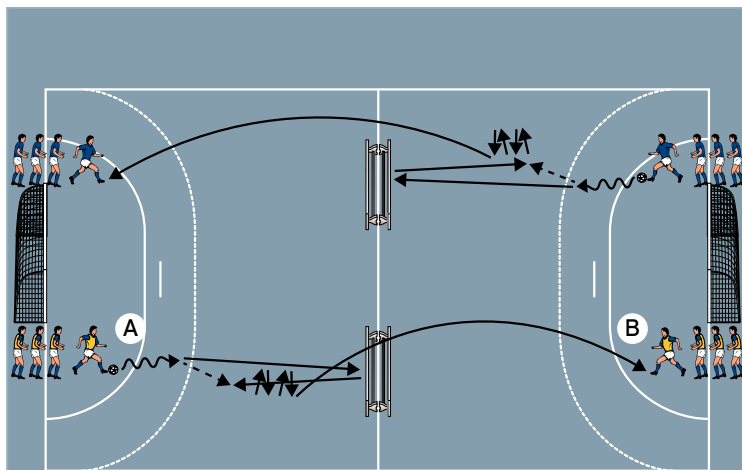


AUFWÄRMEN 1: Ball-Pendel

von Ralf Peter (15.12.2015)



Organisation

- 2 Felder mit jeweils 2 auf die Seite gelegten Bänken errichten
- 2 Mannschaften bilden und den Feldern zuweisen
- Die Spieler jeweils auf beiden Seiten verteilen
- Die jeweils ersten Spieler auf einer Seite haben 1 Ball

Ablauf

- Die Startspieler dribbeln ins Feld und passen flach und scharf gegen die Bank.
- Den zurückprallenden Ball spielt er mit dem Fuß in die Luft, jongliert 5-mal und passt anschließend per Volleyschuss zu seinem Mitspieler auf der anderen Seite.

Variationen

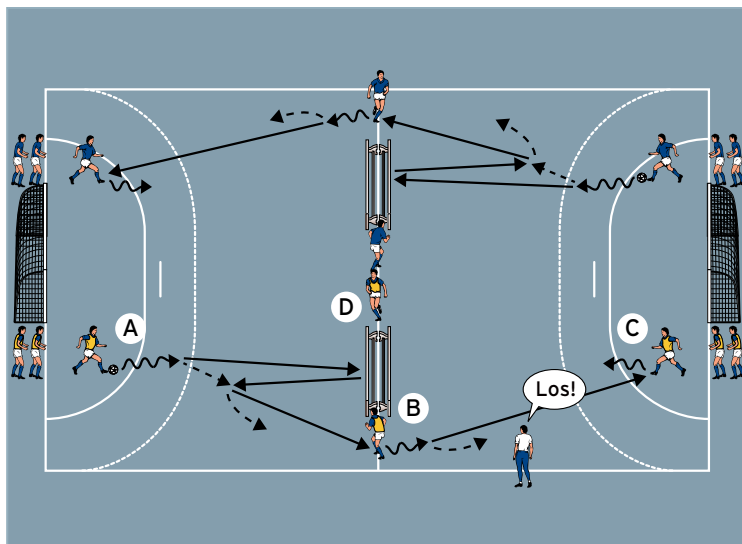
- Die Jonglieraufgaben variieren.
- Wettbewerb I: Welche Mannschaft schafft mehr Seitenwechsel?
- Wettbewerb II: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler einen ausreichenden Abstand zur Bank einhalten. Nur so lässt sich der zurückprallende Ball bestmöglich kontrollieren und jonglieren.
- Nach jeder Aktion stellen sich die Spieler bei der eigenen Gruppe wieder hinten an.

AUFWÄRMEN 2: Pass-Staffel

von Ralf Peter (15.12.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbelt A los, spielt einen Doppelpass mit der Langbank und spielt zu B weiter.
- B nimmt kurz an und mit und passt zu C auf die andere Seite.
- C spielt ebenfalls einen Doppelpass mit der Langbank und passt zu D, der zurück zu A passt usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.
- Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

Variationen

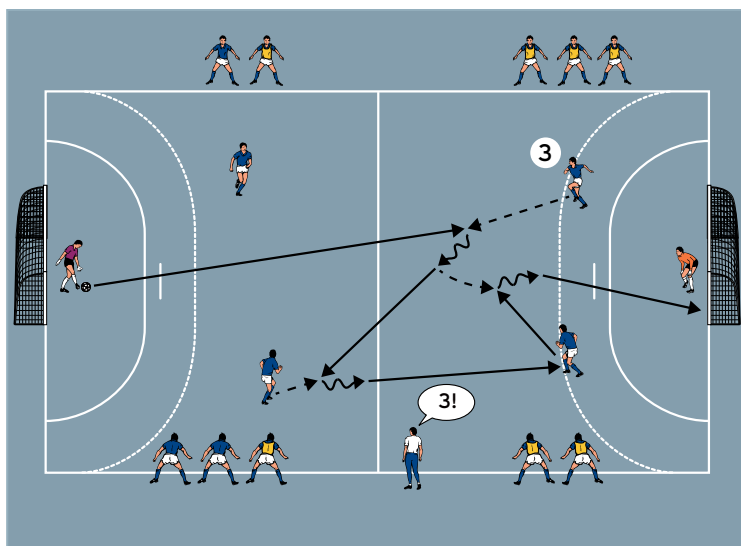
- 3 Durchgänge hintereinander spielen: Welche Mannschaft ist zuerst fertig?
- B und D müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).

Tipps und Korrekturen

- Durch den Zeitdruck soll das Tempo in der Übungsform erhöht werden.
- Nach einigen Durchgängen kann der Trainer die Spielrichtung ändern.

HAUPTTEIL 1: 3er-Kombination

von Ralf Peter (15.12.2015)



Organisation

- 1 Feld mit 2 Toren errichten
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler durchnummerieren und auf vorgegebenen Positionen verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Der Torhüter passt daraufhin zum aufgerufenen Spieler.
- Die Gruppe versucht, mit genau 3 Pässen auf das gegenüberliegende Tor abzuschließen.
- Anschließend startet der andere Torhüter die jeweils nächste Aktion.
- Die Gruppen nach jeweils 3 Aktionen tauschen.

Variationen

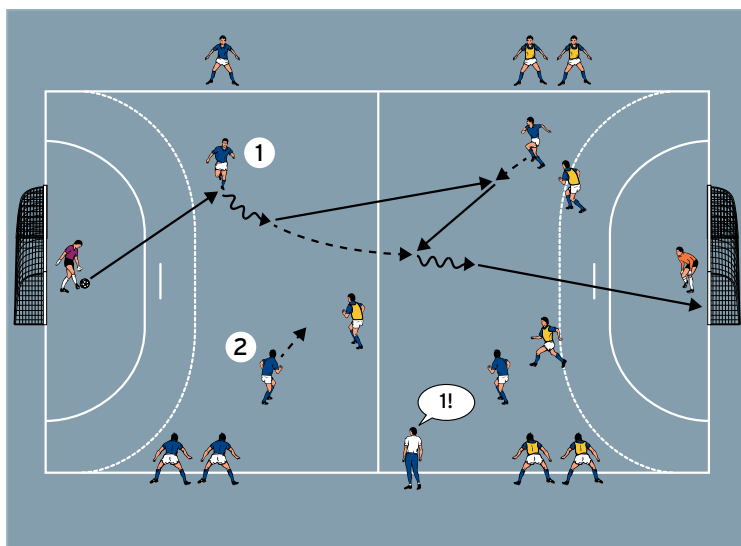
- Die Spieler müssen im Direktspiel agieren.
- Die Anzahl der erforderlichen Pässe vor dem Torabschluss variieren.
- Vor den Toren Schusszonen errichten, aus denen der Abschluss erfolgen muss.

Tipps und Korrekturen

- In diesem 4-gegen-0-Spiel können die Spieler realistische Kombinationen durchspielen.
- Als Trainer das Tempo durch ein motivierendes Coaching hoch halten.
- Zu Beginn sollten die Spieler eigene Kombinationen entwickeln. Nach einer Weile kann der Trainer Hinweise geben.

HAUPTTEIL 2: Eröffnungsvorgabe

von Ralf Peter (15.12.2015)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- Die Spieler jeweils durchnummerieren und auf vorgegebenen Positionen verteilen

Ablauf

- Blau erhält zunächst das Angriffsrecht und versucht, im 4 gegen 3 auf das gegenüberliegende Tor abzuschließen.
- Der Trainer startet jede Situation durch Zuruf einer Nummer.
- Der Torhüter der Angreifer spielt zum aufgerufenen Spieler und startet so die Aktion.
- Nach jeweils 2 Minuten das Angriffsrecht wechseln.

Variationen

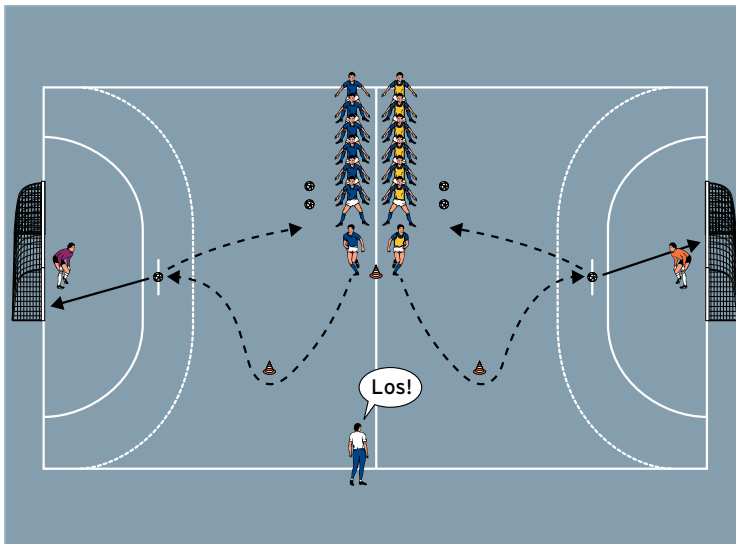
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Angreifer müssen innerhalb von 15 Sekunden auf das gegenüberliegende Tor abgeschlossen haben.

Tipps und Korrekturen

- In dieser Spielform sollen die Spieler bekannte Kombinationen unter Gegnerdruck durchspielen.
- Dabei als Trainer durch ein motivierendes Coaching dafür sorgen, dass die Angriffe zielgerichtet vorgetragen werden.
- Darauf achten, dass die Mannschaften die freien Spieler selbstständig und gleichmäßig einwechseln.

SCHLUSSTEIL: Spaß-Siebenmeter

von Ralf Peter (15.12.2015)



Organisation

- Die Mannschaften beibehalten
- 2 Tore aufstellen
- Positions- und Wendehütchen aufstellen
- Je 1 Ball auf den 7-Meter-Punkten auslegen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando sprinten die jeweils ersten Spieler um die Wendehütchen und schießen jeweils auf das gegnerische Tor.
- Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt für die Teamwertung.
- Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

- Mit Hütchen 2 identische Laufparcours errichten.
- Die Laufaufgaben variieren (z. B. im Hopselauf oder beidbeinig hüpfend um die Wendehütchen laufen).
- Auf die Laufaufgaben verzichten, und zum Schluss ein freies Siebenmeterschießen durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Ein Siebenmeterschießen kann das gewohnte freie Abschlussspiel oder -turnier ersetzen.
- In der Abschlussübung entsteht durch den Antritt der Spieler um die Wendehütchen spielerisch ein gewisser Druck.
- Außerdem treten die Spieler durch den Lauf nicht komplett erholt zu den Schüssen an.