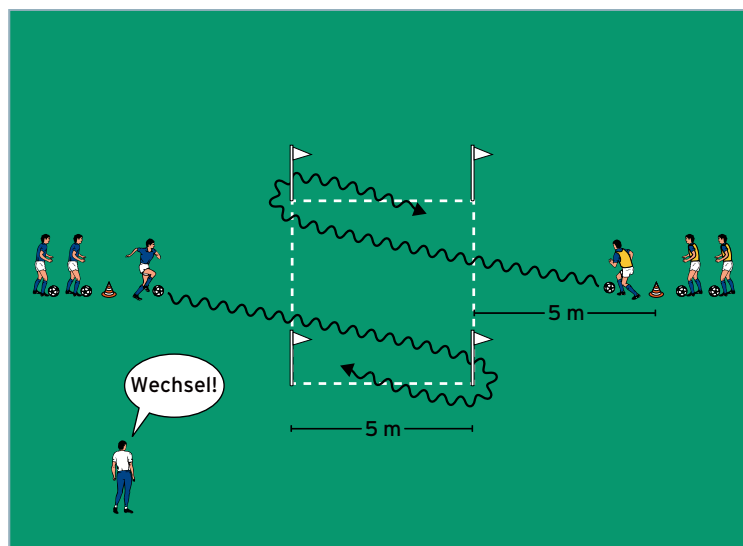


# AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Feld

von Jörg Daniel (14.07.2015)



## Organisation

- Mit 4 Slalomstangen ein 5 x 5 Meter großes Technik-Feld markieren
- 5 Meter vor und hinter dem Feld jeweils ein Starthütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler von jedem Starthütchen dribbeln ins Technik-Feld und dort frei um die Stangen.
- Auf das Trainerkommando "Wechsel" dribbeln die Spieler schnell zurück zum Starthütchen und die nächsten starten ins Technik-Feld.

## Variationen

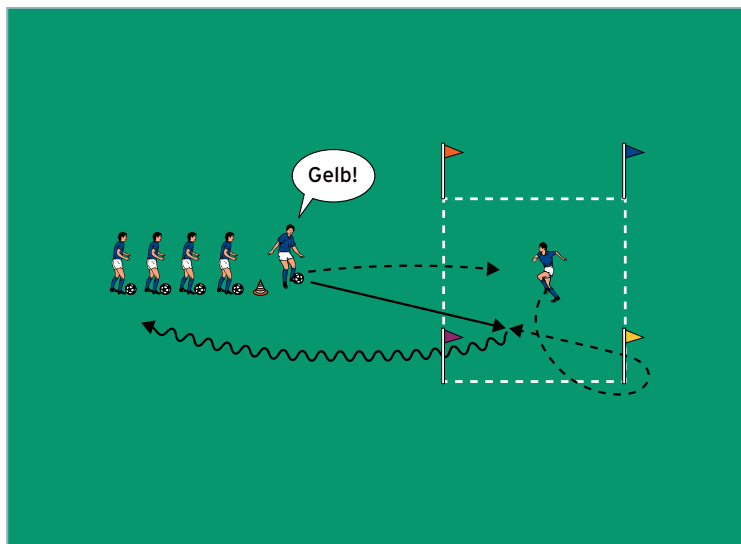
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Vor den Stangen Richtungswechsel machen.
- Vor den Stangen Finten ausführen.
- Der Spieler von einem Starthütchen agiert sitzend im Technik-Feld als 'Krebs', dem der andere Spieler mit Ball ausweichen muss.

## Tipps und Korrekturen

- Im Technik-Feld den Blick vom Ball lösen, sich zum freien Raum orientieren und dem Mitspieler ausweichen.
- Nicht im Kreis, sondern mit vielen Richtungswechseln dribbeln.
- Die Spieler immer ungefähr 20 Sekunden im Technik-Feld dribbeln lassen und dann wechseln.
- Das Trainerkommando "Wechsel" auch optisch mit Handzeichen geben.

# AUFWÄRMEN 2: Ballkontroll-Feld

von Jörg Daniel (14.07.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Jede Stange mit einem verschiedenfarbigen Hütchen kennzeichnen
- Einen Spieler ohne Ball im Technik-Feld und alle anderen Spieler mit Ball am Starthütchen postieren

## Ablauf

- Der erste Spieler am Starthütchen hat einen Ball und startet den Durchgang, indem er eine Farbe aufruft.
- Der Spieler im Technik-Feld umläuft die aufgerufene Slalomstange und fordert ein Zuspil vom Ballbesitzer.
- Den Pass nimmt der Empfänger zum Starthütchen mit.
- Der Zuspeler wechselt ins Technik-Feld.

## Variationen

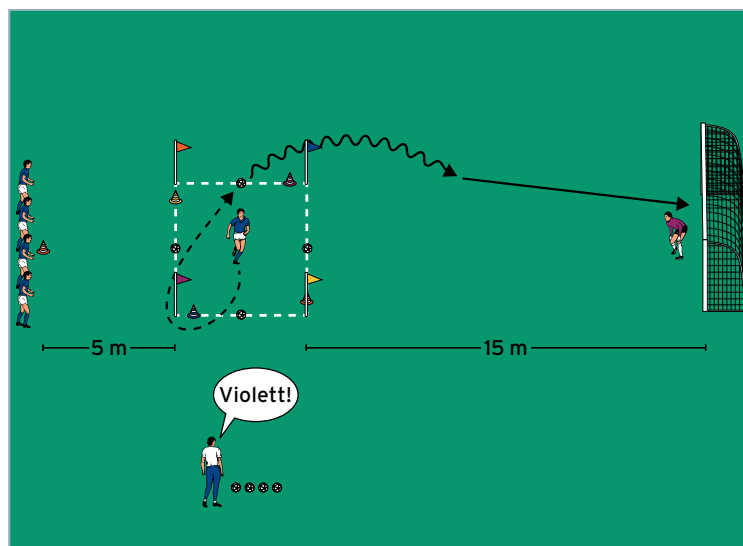
- Den Pass vorwärts aus dem Technik-Feld zum Starthütchen mitnehmen.
- Den zugespielten Ball seitlich aus dem Technik-Feld zum Starthütchen mitnehmen.
- Den Ball hoch zuwerfen.
- Den Ball per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- 2 Farben aufrufen.

## Tipps und Korrekturen

- Den Ball bei Umlaufen der Stange stets im Blick behalten.
- Der Spieler im Technik-Feld nimmt stets in die Bewegung mit.
- Den Ball erst bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspielen, sobald dieser die Stange umläuft.
- Die Spieler folglich weiter fordern und die Stange diagonal gegenüber der aufgerufenen Slalomstange umlaufen lassen.

# HAUPTTEIL 1: Torschuss-Feld

von Jörg Daniel (14.07.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Jede Seitenlinie mit einem verschiedenfarbigen Hütchen kennzeichnen
- Mittig auf jede Linie des Technik-Feldes einen Ball legen
- 15 Meter hinter dem Technik-Feld ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Einen Spieler ohne Ball im Technik-Feld und alle anderen mit Ball am Starthütchen postieren

## Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Farbe aufruft.
- Der Spieler im Technik-Feld umläuft die aufgerufene Slalomstange und nimmt dann den Ball von der aufgerufenen Linie zum Torschuss mit.
- Nach jedem Torschuss wird der Schütze zum neuen Torhüter, der Torwart holt den Ball und stellt sich am Starthütchen an.

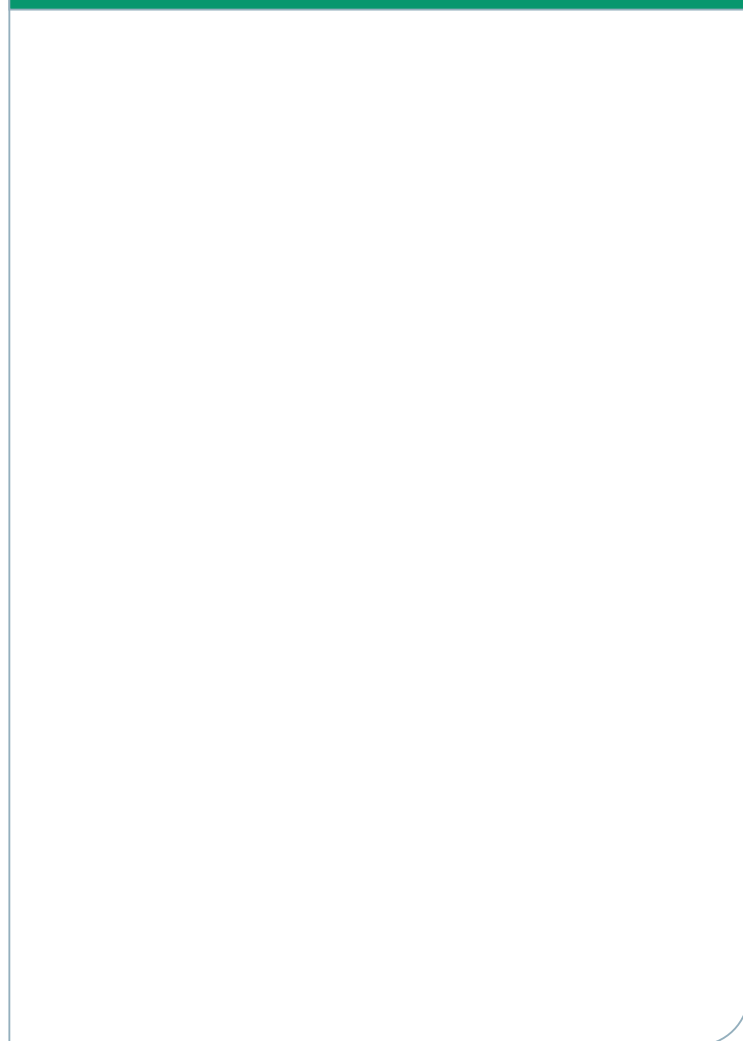
## Variationen

- Die Slalomstange diagonal gegenüber der aufgerufenen Stange umlaufen und den Ball von der aufgerufenen Seitenlinie zum Torschuss mitnehmen.
- Die Slalomstange diagonal gegenüber der aufgerufenen Stange umlaufen und den Ball von der Seitenlinie mit der Farbe der umlaufenen Stange zum Torschuss mitnehmen.
- Nur mit rechts/links dribbeln und schießen.

## Tipps und Korrekturen

- Als Trainer mit ausreichend Ersatzbällen seitlich neben dem Technik-Feld postieren und verspielte Bälle sofort ersetzen.
- Die Ballkontakte außerhalb des Feldes bis zum Torschuss begrenzen oder eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Statt die Farben aufzurufen, diese mit Hütchen anzeigen.
- Einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?
- Möglichst zielstrebig abschließen.

von Jörg Daniel (14.07.2015)



- Den Aufbau beibehalten

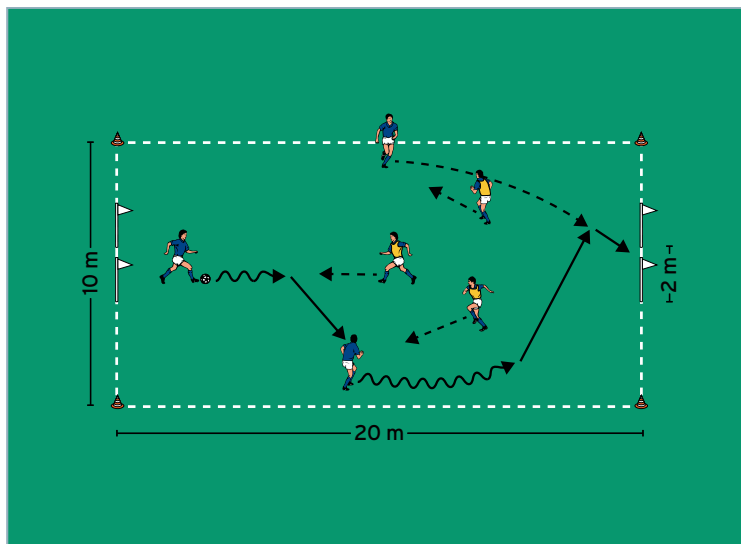
- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Farbe aufruft.
- Der Spieler im Technik-Feld läuft zum Ball auf der aufgerufenen Linie und nimmt als Angreifer zum Torschuss mit.
- Gleichzeitig umläuft der erste Spieler vom Starthütchen die aufgerufene Slalomstange und setzt dem Angreifer als Verteidiger nach.
- Nach jedem Torschuss wird der Angreifer zum neuen Torhüter und der Verteidiger postiert sich als neuer Angreifer im Technik-Feld.

- Der Angreifer nimmt den Ball von der Linie gegenüber der aufgerufenen Linie zum Torschuss mit und der Verteidiger umläuft die aufgerufene Slalomstange.
- Der Angreifer nimmt den Ball von der aufgerufenen Linie zum Torschuss mit und der Verteidiger umläuft die Slalomstange diagonal gegenüber der aufgerufenen Stange.
- Der Angreifer nimmt den Ball von der Linie gegenüber der aufgerufenen Linie zum Torschuss mit und der Verteidiger umläuft die Slalomstange diagonal gegenüber der aufgerufenen Slalomstange.

- Als Trainer mit ausreichend Ersatzbällen seitlich neben dem Technik-Feld postieren und verspielte Bälle sofort ersetzen.
- Gegebenenfalls zwischen Tor und Technik-Feld ein Spielfeld markieren, in dem Angreifer und Verteidiger 1 gegen 1 spielen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kann er ebenfalls auf das Tor schießen.
- Einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

# SCHLUSSTEIL: Single-Team-Turnier

von Jörg Daniel (14.07.2015)



## Organisation

- Ein 20 x 10 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf jeder Grundlinie ein 2 Meter breites Stangentor aufstellen
- 2 Teams zu je 3 Spielern einteilen

## Ablauf

- Die Teams treten im 3 gegen 3 gegeneinander an.
- Jedes Spiel dauert so lange, bis ein Team 2 Treffer erzielt hat.
- Anschließend wechselt jeweils ein Spieler jedes Teams zur anderen Mannschaft.
- Jeder Sieg ergibt einen Punkt für jeden Spieler. Welcher Spieler gewinnt die meisten Punkte?

## Variationen

- Jedes Spiel dauert so lange, bis ein Team 1 Treffer erzielt hat.
- Jedes Spiel dauert so lange, bis ein Team 3 Treffer erzielt hat.
- Die Stangentore durchdribbeln.

## Tipps und Korrekturen

- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten, um nach einem Torerfolg direkt weiterspielen zu können.
- Als Trainer ausgespielte Bälle durch Einspielen eines neuen Balles direkt ersetzen und so den Spielfluss aufrecht erhalten.
- Die Größe der Stangentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen, so dass genügend Treffer erzielt werden und die Spielzeit nicht zu lang ist.
- Nach jedem Spiel den Punktestand der Spieler abfragen.