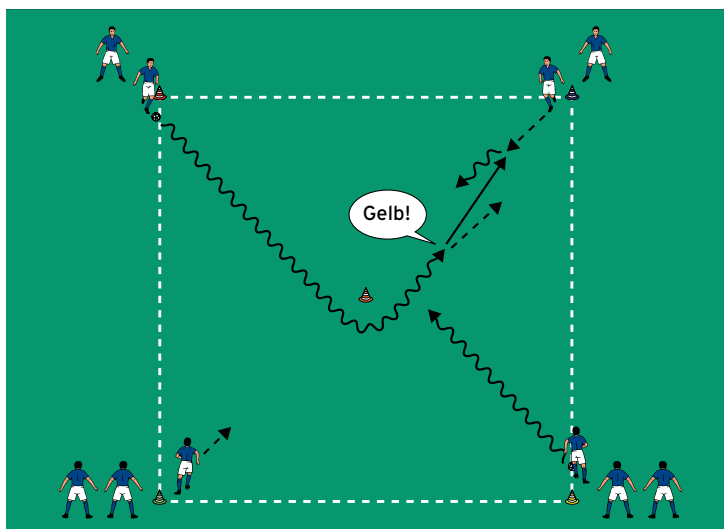


THEMA: DER SCHLÜSSEL LIEGT IN DER VORORIENTIERUNG



AUFWÄRMEN 1:

FARBEN-FELD: FLACHE BÄLLE

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 verschiedenfarbigen Starthütchen ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
- ▶ In der Feldmitte ein weiteres Hütchen platzieren.
- ▶ Die Spieler an den äußeren Hütchen verteilen.
- ▶ 2 Spieler, die sich diagonal gegenüberstehen, haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer umdribbeln das zentrale Hütchen, passen zu einem Spieler am nächsten Hütchen und rufen eine Farbe.
- ▶ Die Passempfänger nehmen den Ball um das zentrale Hütchen herum mit und passen zum nächsten Spieler am aufgerufenen Hütchen.
- ▶ Jeder Passgeber läuft seinem Ball nach.

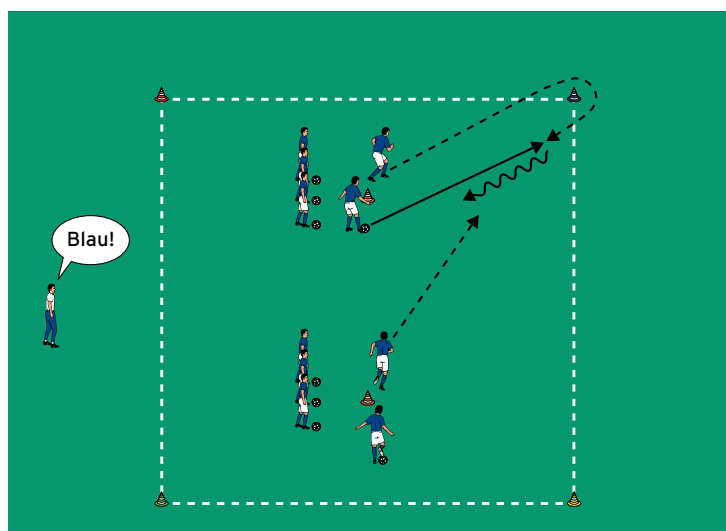
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit 1 Ball spielen.
- ▶ Mit 3 oder 4 Bällen spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Farben mit dem Pass laut und deutlich nennen.
- ▶ Den zugespielten Ball immer erst um das zentrale Hütchen mitnehmen.
- ▶ Am Hütchen aktionsbereit sein und dem Zuspiel entgegen laufen.

THEMA: DER SCHLÜSSEL LIEGT IN DER VORORIENTIERUNG



AUFWÄRMEN 2:

FARBEN-FELD: HOHE BÄLLE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten, jedoch das zentrale Hütchen entfernen.
- ▶ Mittig im Feld 2 Hütchen gemäß Abbildung errichten.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den zentralen Hütchen postieren.
- ▶ Nur die jeweils ersten Spieler haben keinen Ball.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler umlaufen das aufgerufene Hütchen, erhalten einen Pass vom nächsten Spieler und nehmen den Ball zum Starthütchen an und mit.

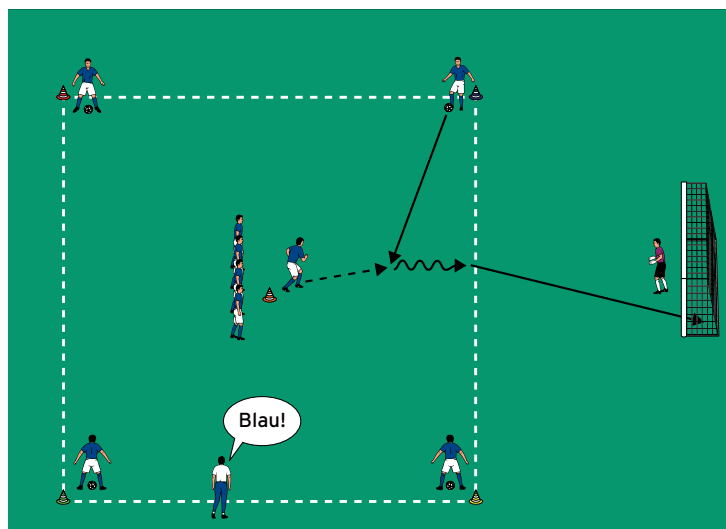
VARIATIONEN

- ▶ Hoch zuwerfen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schnellstmöglich das aufgerufene Hütchen umlaufen.
- ▶ Bei der An- und Mitnahme zu freien Räumen orientieren und dem Mitspieler ausweichen.

THEMA: DER SCHLÜSSEL LIEGT IN DER VORORIENTIERUNG



HAUPTTEIL 1:

FARBEN-FELD: TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten, jedoch die beiden zentralen Hüfchen mit 1 zentralen Hüfchen ersetzen.
- ▶ 10 Meter außerhalb des Feldes 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ Die äußeren Hüfchen mit je 1 Spieler besetzen, die übrigen Spieler postieren sich am zentralen Hüfchen.
- ▶ Die Spieler an den äußeren Hüfchen haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- ▶ Der erste Spieler vom zentralen Hüfchen fordert ein Zuspiel vom Spieler am aufgerufenen Hüfchen, nimmt den Pass an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

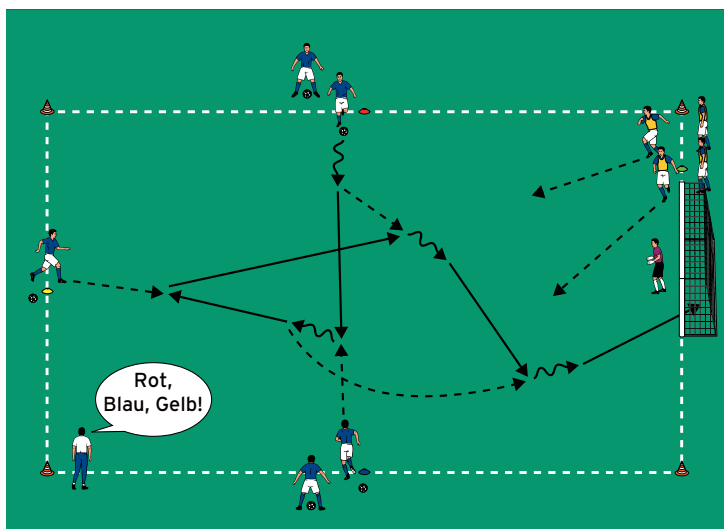
VARIATIONEN

- ▶ Per Schockwurf aus der Hand hoch zuwerfen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball mit dem ersten Kontakt zum Tor vorspielen.
- ▶ Nur innerhalb des Feldes auf das Tor abschließen.

THEMA: DER SCHLÜSSEL LIEGT IN DER VORORIENTIERUNG



HAUPTTEIL 2:

FARBEN-FELD: ÜBERZAHL

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Feld mit Tor markieren.
- ▶ 4 verschiedenfarbige Starthütchen auf den Seitenlinien platzieren.
- ▶ 2 Teams bilden.
- ▶ Die Spieler eines Teams agieren als Verteidiger und postieren sich am Starthütchen neben dem Tor.
- ▶ Die Spieler der anderen Mannschaft agieren als Angreifer und verteilen sich mit Bällen an den anderen 3 Starthütchen.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft 3 Farben auf.
- ▶ Die Angreifer spielen sich der Reihenfolge nach zwischen den aufgerufenen Hütchen zu und greifen dann auf das Tor mit Torhüter an.
- ▶ Gleichzeitig laufen die 2 Verteidiger ins Feld und versuchen, den Ball zu gewinnen.
- ▶ Gelingt der Ballgewinn, so kontern sie über die gegenüberliegende Grundlinie.
- ▶ Nach einigen Durchgängen wechseln die Teams die Positionen und Aufgaben.

VARIATIONEN

- ▶ Den Ball vom zuerst aufgerufenen Hütchen hoch zuwerfen.
- ▶ Nur 2 Farben aufrufen und gegen einen Verteidiger spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Verteidiger-Team stellt einen Torhüter.
- ▶ Der Angreifer vom zuerst aufgerufenen Hütchen startet die Aktion.

