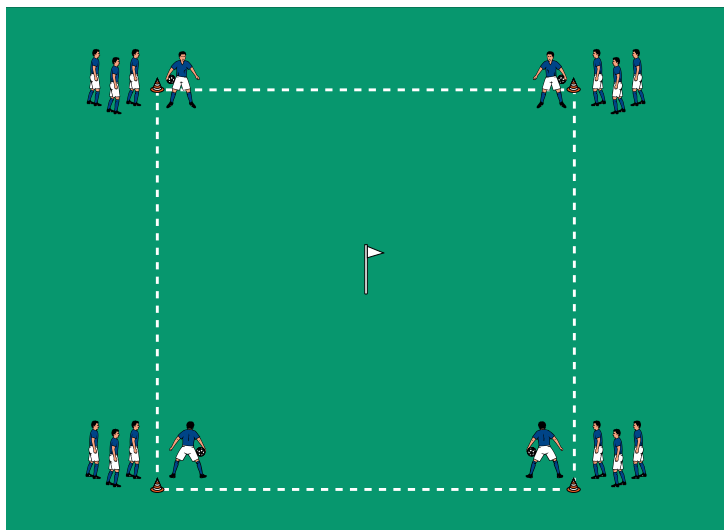


## THEMA: ZUVERLÄSSIG AUF DAS TOR SCHIESSEN!



### AUFWÄRMEN 1:

#### ZENTRALE STANGE

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig im Feld 1 Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- ▶ Der erste Spieler an jedem Hütchen hat 1 Ball

##### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler jeder Gruppe starten gleichzeitig, umlaufen mit dem Ball in der Hand die zentrale Stange und spielen den Ball per Volleyschuss mit dem Fußspann zum jeweils nächsten Spieler zurück.
- ▶ Der Passempfänger fängt den Ball und startet sofort in den Lauf um die zentrale Stange.
- ▶ Die Passgeber stellen sich nach jeder Aktion am eigenen Eckhütchen wieder an.

##### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf von Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt spielen alle Spieler ihre Bälle nach dem Umlaufen der zentralen Stange zum jeweils linken Eckhütchen weiter und stellen sich dort wieder an.

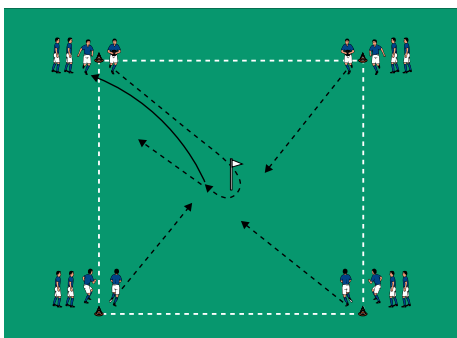
##### ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Grundablauf wie in Übung 2.
- ▶ Jetzt laufen die Spieler nach ihrem Abspiel zum eigenen Eckhütchen zurück und stellen sich dort wieder an.

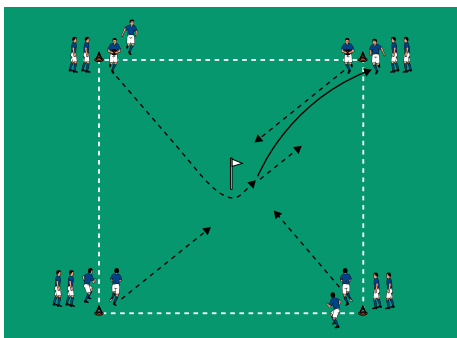
##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Passempfängern möglichst auf Brusthöhe zuspielen, so dass diese den Ball einfach fangen können.
- ▶ Beidfüßige Zuspiele fordern.
- ▶ Die Schusstechnik nach einer Weile variieren: Den Ball per Volleyschuss mit der Innenseite zuspielen oder um die zentrale Stange dribbeln und dann zuspielen.

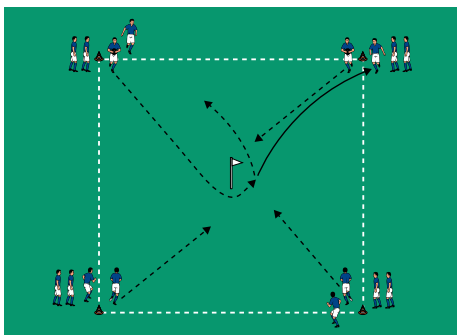
Übung 1



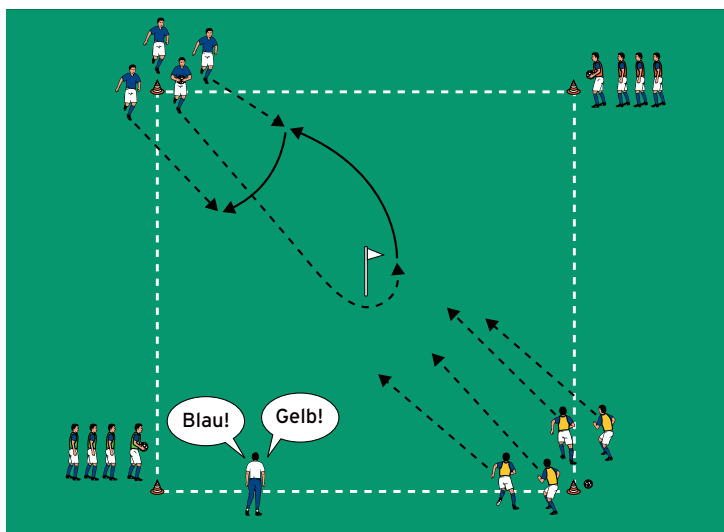
Übung 2



Übung 3



## THEMA: ZUVERLÄSSIG AUF DAS TOR SCHIESSEN!



### AUFWÄRMEN 2:

#### 5ER-BALL

#### ORGANISATION

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 weiter verwenden
- 4 Mannschaften bilden und mit je 1 Ball an den Eckhütchen aufstellen

#### ABLAUF

- Der Trainer ruft 2 Mannschaften auf, die daraufhin ins Feld starten.
- Die erstgenannte Mannschaft hat den Ball.
- Der Ballbesitzer umläuft die zentrale Stange mit dem Ball in der Hand und startet so das Spiel.
- Die Ballbesitzer versuchen, sich 5-mal in den eigenen Reihen zuzuwerfen, ohne dass der Ball den Boden berührt oder ein gegnerischer Spieler ein Zuspield abfängt (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- Nach jeweils 1 Minute Spielzeit ruft der Trainer 2 neue Mannschaften auf.

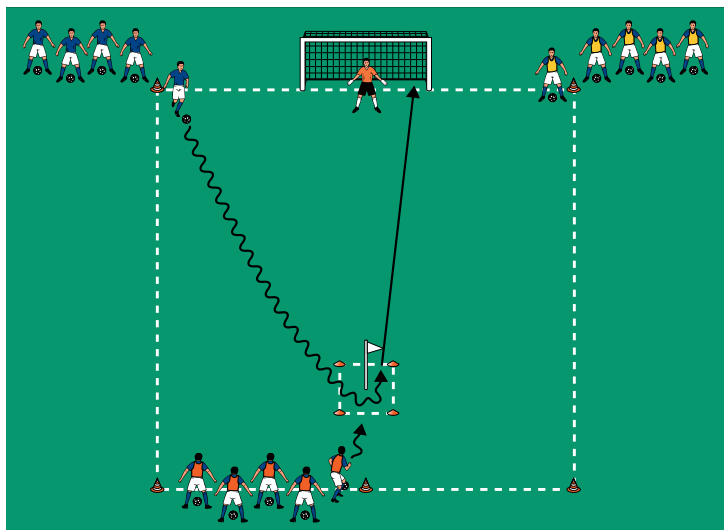
#### VARIATIONEN

- Per Volleyschuss aus der Hand mit dem Vollspann oder der Innenseite zuspiesen.
- Den Ball abwechselnd zuwerfen und per Volleyschuss zuspiesen.
- Die zentrale Stange umdribbeln und anschließend in den eigenen Reihen zupassen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Spieler dürfen mit dem Ball in der Hand maximal 3 Schritte laufen.
- Der Ball darf vom Gegner nur in der Luft abgefangen werden. Dem Gegner den Ball aus der Hand zu schlagen, ist nicht zulässig.
- Schon vor dem Ballbesitz im Raum orientieren und Abspielmöglichkeiten erkennen.
- Als Trainer jede Mannschaft möglichst gleich häufig aufrufen.

## THEMA: ZUVERLÄSSIG AUF DAS TOR SCHIESSEN!



### HAUPTTEIL 1:

#### TEAM-TORSCHUSS I

##### ORGANISATION

- ▶ Auf beiden Seiten neben und 20 Meter mittig vor 1 Tor mit Torhüter je 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ 15 Meter vor dem Tor 1 zentrale Stange errichten und um die Stange ein 2 x 2 Meter großes Schussfeld markieren
- ▶ 3 Mannschaften einteilen und je einem Starthütchen zuweisen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umdribbeln nacheinander die zentrale Stange und schießen aus dem Schussfeld auf das Tor.
- ▶ Der Spieler der jeweils nächsten Mannschaft startet, sobald der Vordermann geschossen hat.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?
- ▶ Die Positionen nach jedem Durchgang wechseln.

##### VARIATIONEN

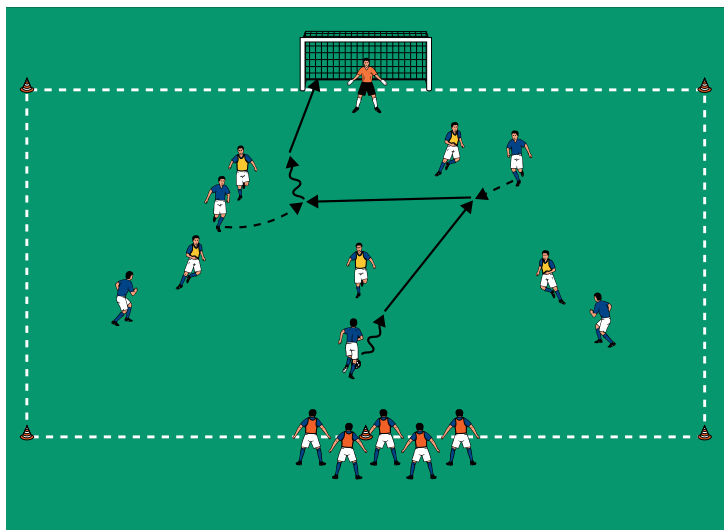
- ▶ Nur mit rechts/links schießen.
- ▶ Das Schussfeld vergrößern und die Stange entfernen. Ins Schussfeld passen oder halbhoch/hoch hineinwerfen, dem Zuspield nachstarten und auf das Tor abschließen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gültige Treffer können nur von innerhalb des Schussfeldes erzielt werden.
- ▶ Verschossene Bälle sofort zurückholen und möglichst schnell aus der Schussbahn gehen, um nicht von nachfolgenden Spielern abgeschossen zu werden.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.



## THEMA: ZUVERLÄSSIG AUF DAS TOR SCHIESSEN!



### SCHLUSSTEIL:

## TORSCHUSS-SPIEL IM 5 GEGEN 5

### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 40 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie 1 Tor mit neutralem Torhüter errichten
- ▶ 3 Mannschaften einteilen
- ▶ 1 Angreifer- und 1 Verteidiger-Team im Feld postieren
- ▶ Das dritte Team pausiert außerhalb

### ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 im Feld.
- ▶ Die Angreifer spielen auf das Tor mit neutralem Torhüter und versuchen, möglichst viele Treffer zu erzielen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, versuchen sie, den Ball in den eigenen Reihen zu halten.
- ▶ Punkte können jeweils nur die Angreifer erzielen.
- ▶ Spielzeit: jeweils 4 Minuten.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

### VARIATIONEN

- ▶ Gültige Treffer können nur per Direkt-/Volleysschuss erzielt werden.
- ▶ Gültige Treffer können nur mit dem schwächeren Fuß erzielt werden.
- ▶ Beide Teams greifen auf das Tor mit neutralem Torhüter an.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Torhüter spielt jeweils mit den Verteidigern zusammen und kann jederzeit ins Spiel einbezogen werden.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten, so dass die Spielzeit effektiv ausgenutzt werden kann.
- ▶ Die Spieler der pausierenden Mannschaft sammeln verschossene Bälle wieder ein.