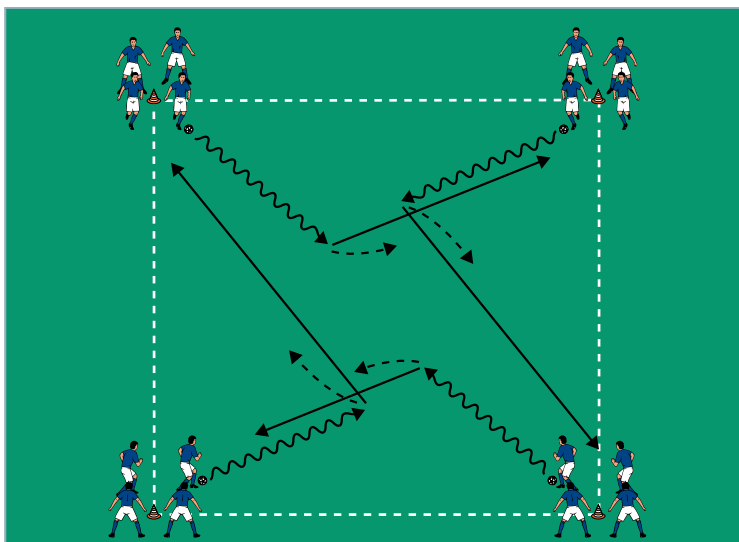


AUFWÄRMEN 1: Namen rufen

von Jörg Daniel (12.07.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler gleichmäßig an den Hütchen verteilen
- Der erste Spieler an jedem Hütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Der ersten Spieler an jedem Hütchen dribbeln gleichzeitig ins Feld und passen im Uhrzeigersinn zum jeweils nächsten Hütchen.
- Dabei rufen sie laut den Namen des Passempfängers.
- Anschließend laufen sie ihrem Zuspiel nach und stellen sich beim nächsten Hütchen wieder an.

Variationen

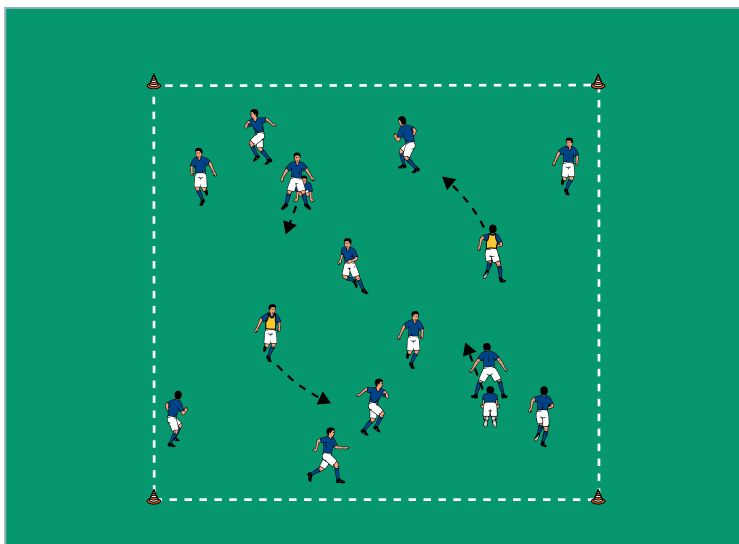
- Den Ball in der Hand tragen und dem im Uhrzeigersinn nächsten Spieler zuwerfen/per Volleyschuss zuspielen.
- Nur mit rechts/links zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Vor dem Abspiel Blickkontakt zum Mitspieler aufnehmen.
- Die Zuspiele sicher ins Dribbling mitnehmen.
- Mit vielen Richtungswechseln dribbeln.
- Nach dem Zuspiel mit einer Temposteigerung zum jeweils nächsten Hütchen laufen.
- Die Spieler sollen stets konzentriert zusammenspielen und darauf achten, dass immer 4 Bälle im Spiel bleiben.

AUFWÄRMEN 2: Partnerfangen

von Jörg Daniel (12.07.2016)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Spielerpaare bilden und im Feld verteilen
- Ein Paar als Fänger bestimmen

Ablauf

- Die Fänger versuchen, die anderen Spieler abzuschlagen.
- Jeder gefangene Spieler muss sofort mit gegrätschten Beinen im Feld stehen bleiben.
- Gefangene Spieler können nur befreit werden, indem der jeweilige Partner durch die gegrätschten Beine krabbelt.
- Nach jeweils 45 Sekunden ein neues Spielerpaar als Fänger auswählen.
- Welchem Spielerpaar gelingt es, alle Spieler zu fangen?

Variationen

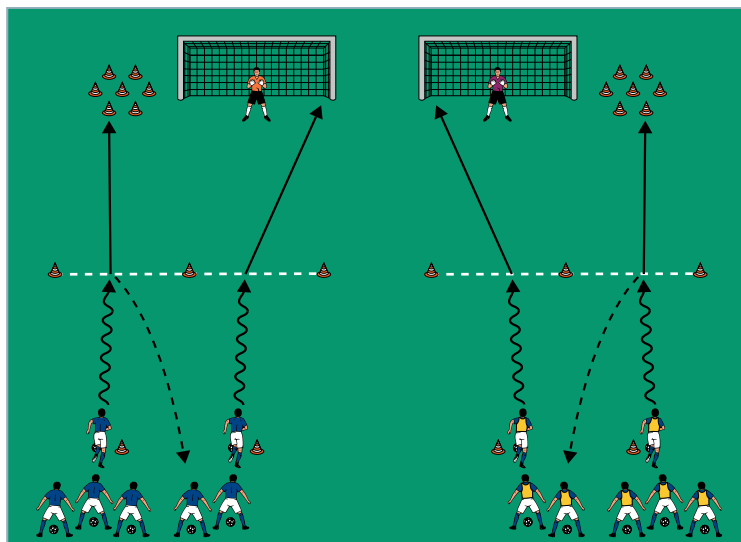
- Die Spieler dribbeln durch das Feld. Gefangene Spieler können befreit werden, indem der jeweilige Partner durch die gegrätschten Beine passt.
- Spieler und Fänger dribbeln durch das Feld.
- Die Fänger tragen einen Ball in der Hand. Sie versuchen, die Läufer mit dem Ball am Rücken zu berühren.

Tipps und Korrekturen

- Die Spielerpaare immer wieder wechseln, so dass ständig andere Spieler zusammen agieren müssen.
- Die Paare müssen vermeiden, dass beide Partner gefangen werden, da sie dann ausgeschieden sind. Deshalb einen gefangenen Partner immer schnell befreien!
- Die Fänger dürfen abgeschlagene Spieler nicht 'bewachen'.
- Spieler, die durch die gegrätschten Beine des Partners krabbeln, dürfen in diesem Moment nicht abgeschlagen werden.

HAUPTTEIL 1: Punkte kaufen

von Jörg Daniel (12.07.2016)



Organisation

- 2 Tore in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander errichten
- Seitlich neben jedem Tor mehrere Hütchen als Kegel aufstellen
- 15 Meter vor den Toren und den Kegeln jeweils 1 Starthütchen errichten
- 10 Meter vor den Toren und den Kegeln je 1 Schusslinie markieren
- 2 Mannschaften einteilen und mit Bällen an den Starthütchen verteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter, der sich im jeweils anderen Tor postiert

Ablauf

- Der jeweils erste Spieler vor den Kegeln dribbelt los und versucht, von der Schusslinie möglichst viele Kegel umzuschießen.
- Die Anzahl der umgeschossenen Kegel ergibt die Anzahl der Punkte, die die ersten Spieler vor den Toren mit einem erfolgreichen Torabschluss auf die Großtore erzielen können.
- Sie dribbeln bis zur Schusslinie und schießen ab.
- Anschließend starten die nächsten Spieler an den Kegeln usw.
- Nach jeder Aktion wechseln die Spieler die Positionen und Aufgaben.
- Welche Mannschaft hat zuerst 10 Punkte erzielt?

Variationen

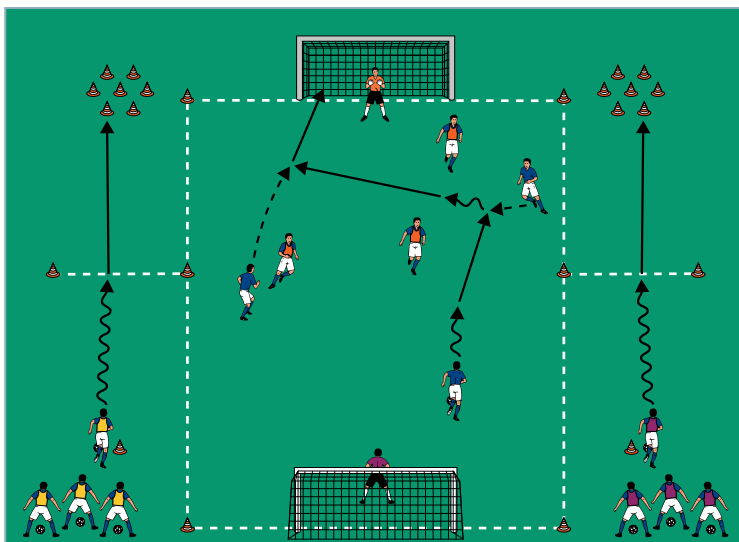
- Nur mit rechts/links auf die Kegel passen.
- Den Ball mit der Hand auf die Kegel rollen.
- Nur mit rechts/links auf die Tore abschließen.
- Per Volleyschuss aus der Hand auf die Tore abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Den Abstand der Kegel zueinander sowie die Entfernung der Schusslinien dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Treffer auf die Kegel und bei den Toren sind nur von hinter den Schusslinien gültig.
- Beim Passspiel auf die Kegel sowie beim Torschuss darauf achten, dass die Spieler immer aus dem Dribbling und nicht aus dem Stand agieren.
- Als Trainer die erzielten Punkte beider Mannschaften laut mitzählen.

HAUPTTEIL 2: Tore kaufen

von Jörg Daniel (12.07.2016)



Organisation

- Die Kegelstationen beibehalten
- Dazwischen ein 30 x 15 Meter großes Feld mit Toren markieren
- 4 Mannschaften bilden
- 2 Teams im Spielfeld postieren, die anderen beiden Teams treten an den Kegelstationen gegeneinander an

Ablauf

- Gelb und Blau treten im 3 gegen 3 plus Torhüter gegeneinander an.
- Orange und Violett schießen auf die Kegel.
- Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.
- Das Ergebnis des Schussspiels auf die Kegel wird ins Feld übernommen bzw. umgekehrt.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

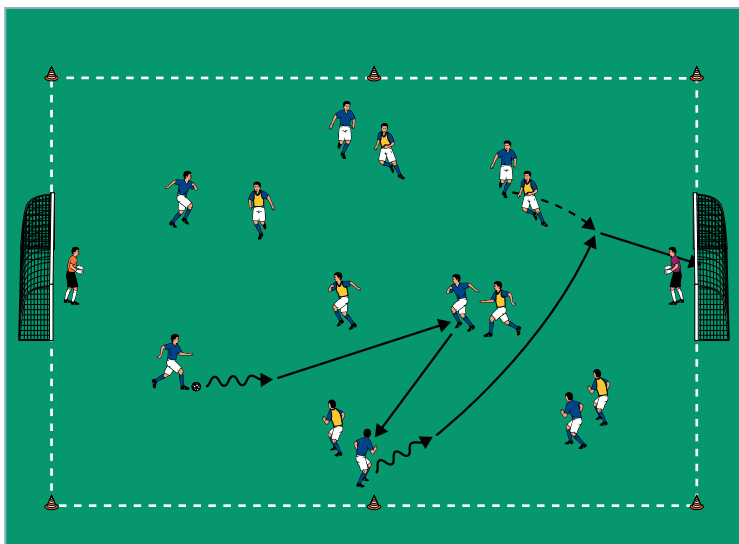
- Nur mit rechts/links auf die Kegel passen.
- Den Ball mit der Hand auf die Kegel rollen.
- Die Anzahl der umgeschossenen Kegel wird nur zur Hälfte als Anzahl an Toren mit ins Spiel genommen.

Tipps und Korrekturen

- Den Abstand der Kegel zueinander sowie die Entfernung der Schusslinien dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Treffer auf die Kegel sind nur von hinter den Schusslinien gültig.
- Beim Passspiel auf die Kegel darauf achten, dass die Spieler immer aus dem Dribbling und nicht aus dem Stand agieren.
- Als Trainer die umgeschossenen Kegel beider Mannschaften immer laut mitzählen, und nach jedem Spiel die Punkte für jede Mannschaft notieren.

SCHLUSSTEIL: Eigenschaftsspiel

von Jörg Daniel (12.07.2016)



Organisation

- Ein 55 x 35 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf jeder Grundlinie 1 Tor aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 7 gegen 7 plus Torhüter.
- Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.
- Anschließend neue Mannschaften nach verschiedenen Kriterien bilden: z.B. Groß gegen Klein, helle Haare gegen dunkle Haare, Alt gegen Jung, weiße/schwarze Schuhe gegen bunte Schuhe usw.
- Pro Sieg 3 Punkte und für jedes Unentschieden 1 Punkt verteilen. Welcher Spieler hat zum Schluss die meisten Punkte erreicht?

Variationen

- 2 Spielfelder nebeneinander markieren und 4 gegen 4 spielen.
- In den Toren Trefferzonen markieren und ohne Torhüter spielen.
- Ohne Torhüter spielen, Tore zählen nur direkt/per Volleyschuss.

Tipps und Korrekturen

- Nach dem 4 gegen 4 im Hauptteil ist zum Schluss ein Spiel mit größeren Mannschaften sinnvoll.
- Der häufige Teamwechsel ermöglicht ein gegenseitiges Kennenlernen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.