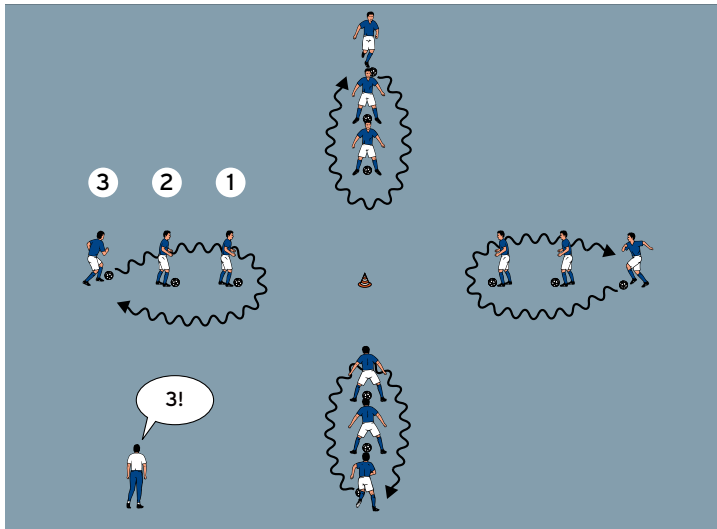


THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHE GESCHICKLICHKEIT IN DER HALLE



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATION IN GRUPPEN I

ORGANISATION

- ▶ 4 Gruppen einteilen
- ▶ Jeder Spieler erhält 1 Ball
- ▶ Die Gruppen im Abstand von jeweils 5 Metern zueinander rautenförmig aufstellen
- ▶ Die Spieler jeder Gruppe postieren sich im Abstand von jeweils 2 Metern hintereinander
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Zahl aufruft.
- ▶ Der aufgerufene Spieler umdribbelt die Spieler seiner Gruppe und kehrt dann auf seinen Platz zurück.
- ▶ Welcher Spieler erreicht zuerst wieder seinen Platz?

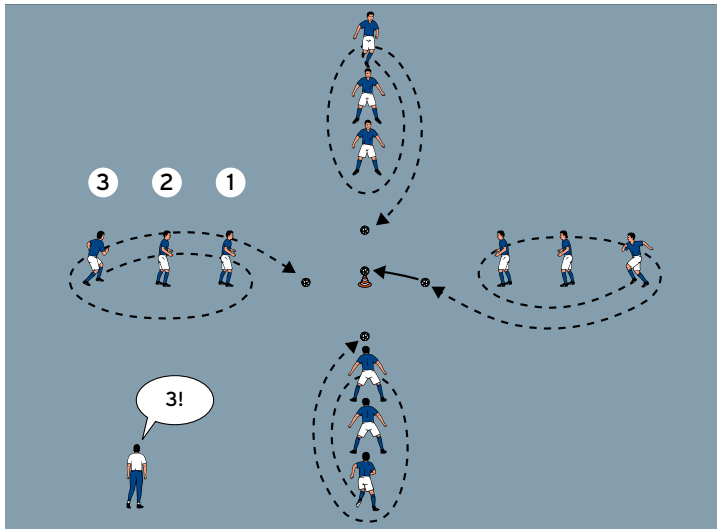
VARIATIONEN

- ▶ Die Richtung und den Dribbelfuß vorgeben, in der bzw. mit dem die Spieler ihre Mitspieler umdribbeln sollen.
- ▶ Im Slalom um die Mitspieler dribbeln.
- ▶ Der aufgerufene Spieler durchspielt die gegrätschten Beine der Mitspieler von hinten.
- ▶ Die gegrätschten Beine der Mitspieler durchspielen und diese von hinten durchkriechen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zur Erleichterung den Ball bei allen Übungen zunächst in der Hand tragen.
- ▶ Den Abstand der Spieler zueinander vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Als Trainer nach jedem Durchgang den siegreichen Spieler benennen.
- ▶ Jede Gruppe bestimmt einen Kapitän, der die Siege der Gruppe mitzählt. Welcher Gruppe gelingen zuerst 10 Siege?

THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHE GESCHICKLICHKEIT IN DER HALLE



AUFWÄRMEN 2:

KOORDINATION IN GRUPPEN II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- ▶ Mittig zwischen den Gruppen 1 Hütchen aufstellen und 1 Ball darauf postieren
- ▶ Zusätzlich vor jeder Gruppe 1 Ball auslegen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Zahl 1 bis 3 aufruft.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler umlaufen ihre Gruppe und versuchen dann, den Ball in der Feldmitte vom Hütchen zu spielen.
- ▶ Der Spieler, der den Ball vom Hütchen spielt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

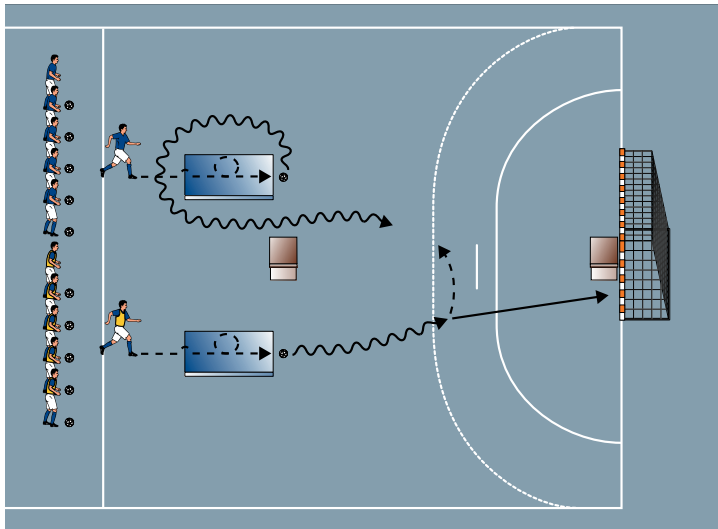
VARIATIONEN

- ▶ Der aufgerufene Spieler umläuft die Mitspieler im Slalom.
- ▶ Die gegrätschten Beine der Mitspieler von hinten durchkriechen.
- ▶ Die Mitspieler von hinten mit einem Bocksprung überspringen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Abstand der Spieler zueinander vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Als Trainer den Ball nach jedem Durchgang sofort wieder auf das mittlere Hütchen legen.
- ▶ Die Spieler der Gruppen legen sich sofort wieder einen Ball zurecht, so dass direkt der nächste Durchgang gestartet werden kann.
- ▶ Jede Gruppe bestimmt einen Kapitän, der die Punkte der Gruppe mitzählt.

THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHE GESCHICKLICHKEIT IN DER HALLE



HAUPTTEIL 1:

KOORDINATION UND 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Eine Hallenhälfte als Spielfeld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie 1 Tor aufstellen und darin 1 Kleinkasten errichten
- ▶ Gegenüber in der Mitte des Feldes 1 weiteren Kleinkasten aufstellen
- ▶ Hinter dem Feld 2 Matten auslegen
- ▶ 2 Gruppen einteilen und hinter den Matten postieren
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball, wobei die jeweils ersten Spieler ihren Ball vor den Matten bereitlegen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und führen auf der Matte einen Purzelbaum aus.
- ▶ Der Spieler, der seinen Ball zuerst erreicht, dribbelt sofort ins Feld und versucht, beim Tor einen Treffer zu erzielen, ohne dabei den Kleinkasten zu berühren.
- ▶ Anschließend wird der Schütze Verteidiger.
- ▶ Gleichzeitig umdribbelt der jeweils andere Spieler die Turnmatte und dribbelt anschließend zum 1 gegen 1 auf die Kleinkästen ins Feld.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Jeder erzielte Treffer beim Tor und auf die Kleinkästen ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

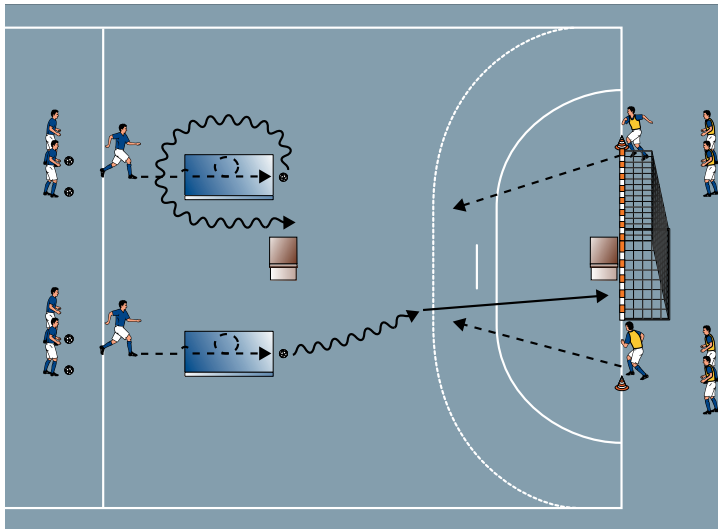
VARIATIONEN

- ▶ Die Matte zunächst überdribbeln.
- ▶ Den Ball zunächst mit der Hand über die Matte rollen.
- ▶ Die Turnübungen auf der Matte variieren (z. B. eine Rolle rückwärts, eine volle Drehung usw. ausführen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Falls möglich die Hallenwände beim 1 gegen 1 als Banden einbeziehen.
- ▶ Der erste Spieler muss zielstrebig abschließen, um dann sofort als Verteidiger agieren zu können.

THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHE GESCHICKLICHKEIT IN DER HALLE



HAUPTTEIL 2:

KOORDINATION UND 2 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- ▶ Auf jeder Seite neben dem Tor 1 Starthütchen markieren
- ▶ 4 Gruppen bilden und an den Starthütchen neben dem Tor sowie hinter den Turnmatten aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Matten haben Bälle
- ▶ Die Gruppen hinter den Matten sowie seitlich von den Toren agieren gemeinsam

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler an den Matten starten gleichzeitig und führen auf der Matte einen Purzelbaum aus.
- ▶ Ein Spieler dribbelt dann als Angreifer zum 1 gegen 2 gegen die jeweils ersten Spieler von den Starthütchen neben den Toren ins Feld.
- ▶ Der Ballbesitzer versucht, beim Tor einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Gleichzeitig umdribbelt der jeweils andere Angreifer die Matte.
- ▶ Nachdem der erste Ball im 1 gegen 2 verspielt wurde, dribbelt der zweite Ballbesitzer zum 2 gegen 2 auf die beiden Kleinkästen ins Feld.
- ▶ Jede Aktion dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

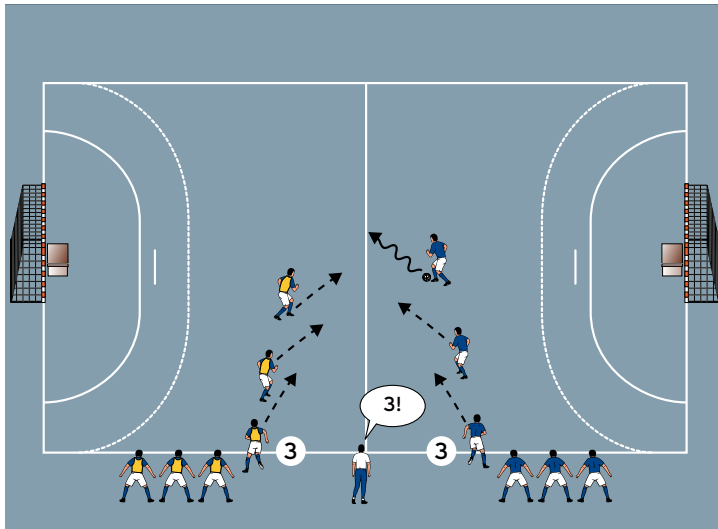
VARIATIONEN

- ▶ Die Matten zunächst überdribbeln.
- ▶ Die Bälle zunächst mit den Händen über die Matte rollen.
- ▶ Die Turnübungen auf der Matte variieren (z. B. eine Rolle rückwärts, eine volle Drehung usw. ausführen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Falls möglich die Hallenwände als Banden einbeziehen.
- ▶ Der erste Angreifer soll im 1 gegen 2 stets mutig, zielstrebig und vorwärts in Richtung Tor agieren. Treffer im 1 gegen 2 gegebenenfalls doppelt werten.

THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHE GESCHICKLICHKEIT IN DER HALLE



SCHLUSSTEIL

WACHSEN UND SCHRUMPFEN

ORGANISATION

- ▶ Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- ▶ Auf jeder Grundlinie 1 Tor aufstellen
- ▶ In jedem Tor 1 Kleinkasten errichten
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jedes Spiel, indem er eine Zahl aufruft.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler beider Teams starten zum 1 gegen 1 auf die Kleinkästen ins Feld.
- ▶ Sobald der Trainer eine weitere Zahl aufruft, schließen sich die aufgerufenen Spieler der Mannschaften zum 2 gegen 2, 3 gegen 3, usw. an.
- ▶ Ab einem Spiel im 4 gegen 4 treten die Mannschaften auf die kompletten Tore gegeneinander an.

VARIATIONEN

- ▶ Mehrere Zahlen gleichzeitig aufrufen.
- ▶ Die Zahlen nur für einzelne Mannschaften aufrufen, so dass sich verschiedene Über-/Unterzahl-situationen ergeben (z. B. "Blau – 3").

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer die Zahlen so aufrufen, dass jeder Spieler ungefähr die gleiche Spielzeit erhält.
- ▶ Ohne Torhüter spielen. Beim Spiel auf die Tore können gültige Treffer nur erzielt werden, wenn die Kleinkästen nicht berührt werden.
- ▶ Falls möglich die Hallenwände als Banden ins Spiel einbeziehen.
- ▶ Außerhalb des Spielfeldes für jede Mannschaft eine Wartezone markieren, in der die pausierenden Spieler warten müssen.