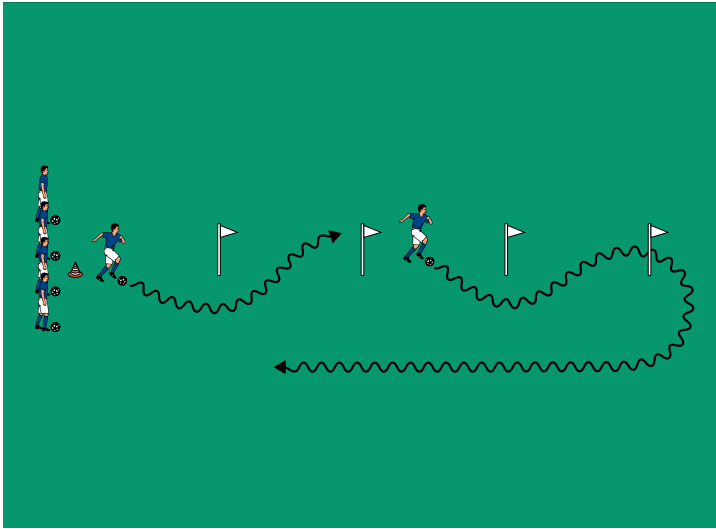


THEMA: DIE FERIEZEIT SINNVOLL NUTZEN



AUFWÄRMEN 1:

SLALOM-DRIBBEL-VARIANTEN

ORGANISATION

- ▶ Einen Slalom aus 4 Stangen errichten
- ▶ Vor dem Slalom ein Starthütchen markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen am Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler dribbelt durch den Slalom und entlang der Stangen zurück zum Starthütchen.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die zweite Stange umdribbelt hat.

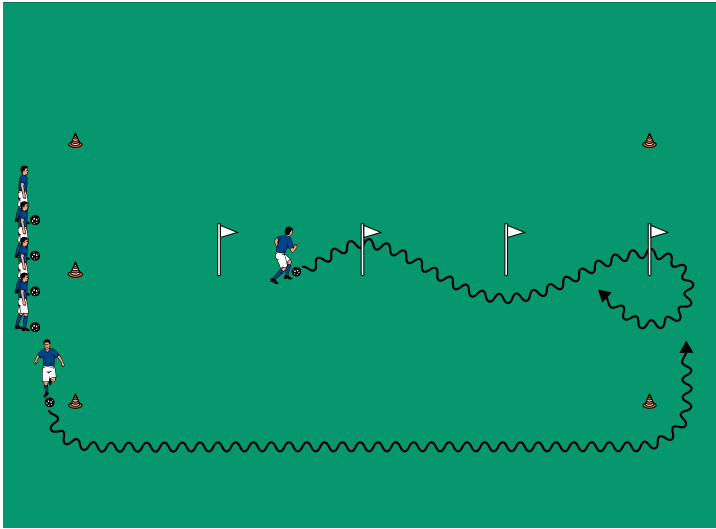
VARIATIONEN

- ▶ An den Stangen vorbei- und im Slalom zurückdribbeln.
- ▶ Den Slalom vollständig durchdribbeln.
- ▶ Nur das erste und letzte Stangentor im Slalom durchdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Dribbling möglichst wenige Kontakte nutzen.
- ▶ Die Stangen im Slalom nicht berühren, sondern gezielt in die Zwischenräume dribbeln.
- ▶ Die Stangen in unterschiedlichen Abständen aufstellen oder weitere Dribbelwege vorgeben.

THEMA: DIE FERIEZEIT SINNVOLL NUTZEN



AUFWÄRMEN 2:

SLALOM-DRIBBEL-RENNEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ Den Aufbau um 1 Feld gemäß Abbildung erweitern

ABLAUF

- ▶ Die beiden ersten Spieler starten gleichzeitig.
- ▶ Der erste Spieler umdribbelt das Feld.
- ▶ Der zweite Spieler versucht, möglichst viele Stangen zu umdribbeln, bevor der erste Spieler das Starthütchen erreicht.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler umdribbelt die meisten Stangen?

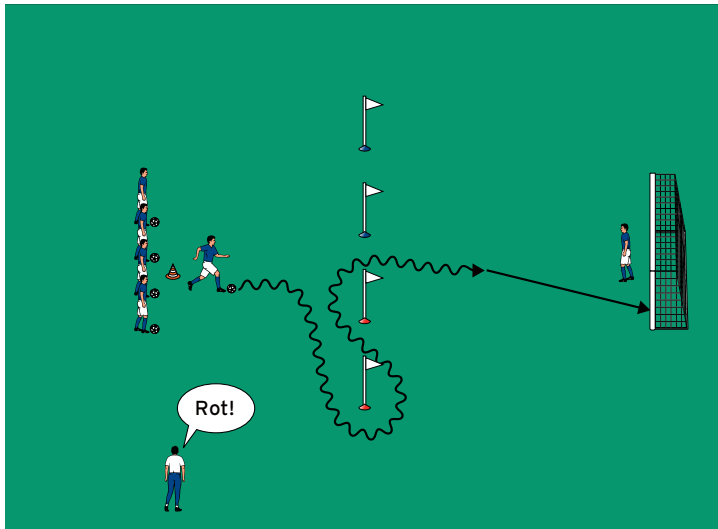
VARIATIONEN

- ▶ Das Feld mit dem Ball in der Hand umlaufen.
- ▶ Den Slalom mit dem Ball in der Hand durchlaufen.
- ▶ Das Feld zweimal umdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang wechseln die Spieler die Aufgaben.
- ▶ Die umdribbelten Stangen laut mitzählen.
- ▶ Das Feld im Gegenuhrzeigersinn mit rechts und im Uhrzeigersinn mit links umdribbeln.

THEMA: DIE FERIEZEIT SINNVOLL NUTZEN



HAUPTTEIL 1:

SLALOM-DRIBBEL-TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ 1 Tor, 2 verschiedenfarbige Stangentore und 1 Starthütchen gemäß Abbildung markieren.
- ▶ 1 Torhüter benennen
- ▶ Die Spieler mit Bällen am Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler startet mit einem Dribbling ins Feld, woraufhin der Trainer eine Farbe aufruft.
- ▶ Der Ballbesitzer dribbelt im Slalom um die aufgerufenen Stangen und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.

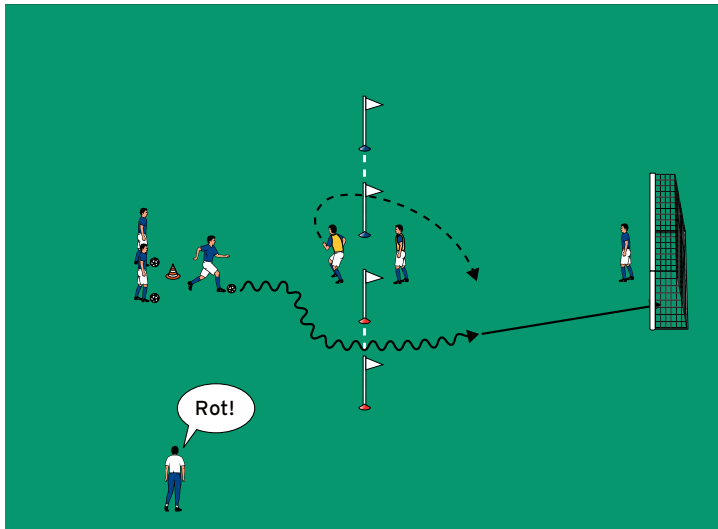
VARIATIONEN

- ▶ Die Stangen der anderen Farbe umdribbeln.
- ▶ Alle Stangen umdribbeln und bei den Stangen der aufgerufenen Farbe beginnen.
- ▶ Der Trainer zeigt die Stangen per Handzeichen an.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Torhüter nach jedem Fehlschuss wechseln.
- ▶ Nach dem Slalom zielstrebig abschließen!
- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.

THEMA: DIE FERIEZEIT SINNVOLL NUTZEN



HAUPTTEIL 2:

SLALOM-DRIBBEL-TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Grundorganisation beibehalten
- ▶ Mittig vor dem Slalom 2 Verteidiger postieren
- ▶ Einen Torhüter benennen

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler startet ins Feld, woraufhin der Trainer eine Farbe ruft.
- ▶ Der Spieler dribbelt durch das aufgerufene Stangentor, während der erste Verteidiger durch das andere läuft.
- ▶ Der Ballbesitzer versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf das Tor.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

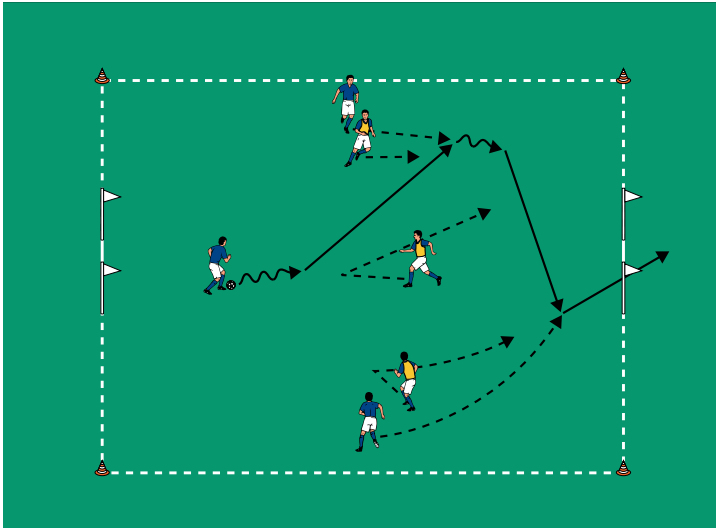
VARIATIONEN

- ▶ Der Angreifer dribbelt im Slalom um die aufgerufenen Stangen.
- ▶ Sowohl der Angreifer als auch Verteidiger umdribbelt bzw. umläuft die aufgerufenen Stangen im Slalom.
- ▶ Alle 4 Stangen umdribbeln bzw. umlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Torhüter nach jedem Fehlschuss wechseln
- ▶ Den Angriff gegebenenfalls zeitlich begrenzen.
- ▶ Die Spielsituation zielstrebig ausspielen!

THEMA: DIE FERienzeIT SINNVOLL NUTZEN



SCHLUSSTEIL:

"ZWEI" GEWINNT

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ An den Grundlinien 2 Stangentore errichten
- ▶ 2 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 auf die Stangentore.
- ▶ Das Team, das zuerst 2 Treffer erzielt, gewinnt.
- ▶ Nach jedem Spiel neue Teams bilden.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler gewinnt die meisten Spiele?

VARIATIONEN

- ▶ Es gewinnt das Team, das zuerst 3 Treffer erzielt.
- ▶ Ohne Leibchen spielen, sodass sich jeder Spieler seine Mitspieler merken muss.
- ▶ Frei spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer die gewonnenen Spiele der Spieler mitzählen und nach jedem Spiel ansagen.
- ▶ Die Teams möglichst so gestalten, dass am Ende jeder mit jedem gespielt hat.
- ▶ Die Stangentore gegebenenfalls vergrößern/verkleinern.