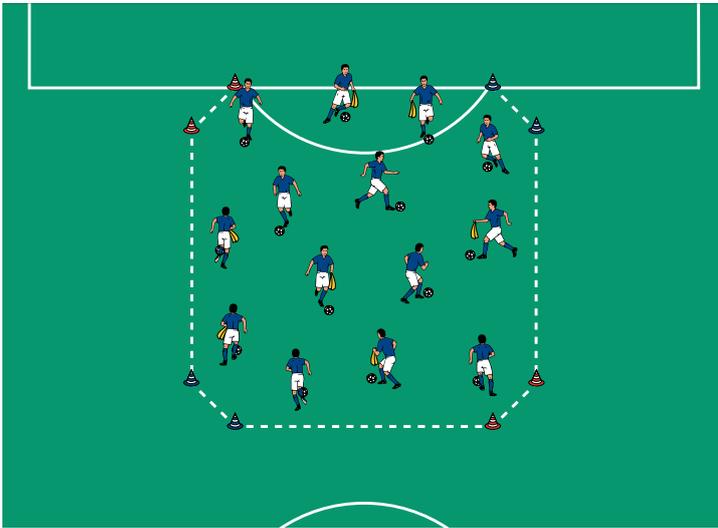


THEMA: DIE HANDLUNGS- UND UMSCHALTFÄHIGKEIT VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

BALLSCHULE IM ABGESTUMPFTEN QUADRAT

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes abgestumpftes Quadrat mit verschiedenfarbigen Hütchen errichten (hier: rot, blau).
- ▶ Die Spieler mit Bällen im Feld postieren.
- ▶ Die Hälfte der Spieler hat 1 Leibchen in der Hand.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld und tauschen untereinander die Leibchen.
- ▶ Auf das Trainerkommando "Leibchen" dribbeln die Spieler mit Leibchen durch die abgestumpften blauen Ecken.
- ▶ Beim Trainerkommando "ohne" dribbeln die Spieler ohne Leibchen durch die abgestumpften roten Ecken.

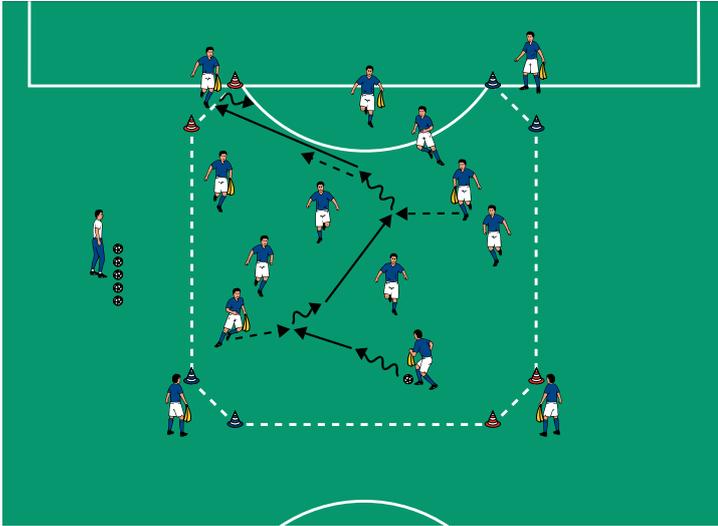
VARIATIONEN

- ▶ Ein Fangspiel durchführen: Die aufgerufenen Spieler ("Leibchen" bzw. "ohne") werden zu Fängern.
- ▶ Andere Trainerkommandos verwenden (z.B. Zahlen, Vereine, Länder).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Die Spieler müssen sich schnell orientieren und stets aufmerksam sein.

THEMA: DIE HANDLUNGS- UND UMSCHALTFÄHIGKEIT VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

POSITIONS-WECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Jeweils 1 Spieler an den abgestumpften Ecken mit Leibchen in der Hand postieren.
- ▶ 5 Spieler mit Leibchen und 5 Spieler ohne Leibchen im Feld verteilen.
- ▶ Der Trainer steht mit ausreichend Bällen außerhalb des Feldes.

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf Ballhalten im Feld
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die äußeren Spieler anspielen und eine Überzahl herstellen.
- ▶ Wird ein Außenspieler angespielt, wechseln die Spieler die Positionen.
- ▶ Der Außenspieler muss erkennen von welchem Team das Zuspiel erfolgte und sein Leibchen dementsprechend behalten oder fallen lassen.

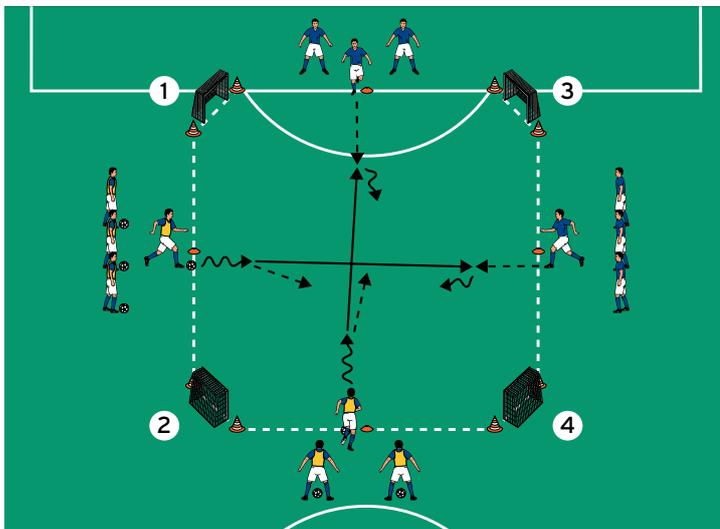
VARIATIONEN

- ▶ Die ins Feld rotierenden Außenspieler müssen zunächst wieder 1 Spieler im Feld anspielen.
- ▶ Das Feld vergrößern oder verkleinern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf einen guten ersten Kontakt achten.
- ▶ Die Außenspieler müssen sich Vororientieren, um das Spiel nahtlos fortzusetzen.

THEMA: DIE HANDLUNGS- UND UMSCHALTFÄHIGKEIT VERBESSERN



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 1 ÜBER KREUZ I

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ An den abgestumpften Ecken jeweils 1 Minitor aufstellen.
- ▶ Zentral auf den Seitenlinien je 1 Starthütchen platzieren.
- ▶ 2 Teams bilden und gemäß Abbildung den Starthütchen zuweisen.
- ▶ Die gelben Spieler haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten gelben Spieler (Verteidiger) dribbeln ins Feld und passen auf den gegenüberstehenden blauen Spieler (Angreifer).
- ▶ Anschließend spielen beide Paare gleichzeitig 1 gegen 1 im Feld auf die jeweils 2 gegenüberstehenden Minitore (hier: 2 und 4 bzw. 1 und 2).
- ▶ Bei Ballgewinn kontern die Verteidiger auf die Minitore gegenüber.
- ▶ Ist eine Situation früher beendet, dürfen die Spieler beim anderen 1 gegen 1 mitspielen.

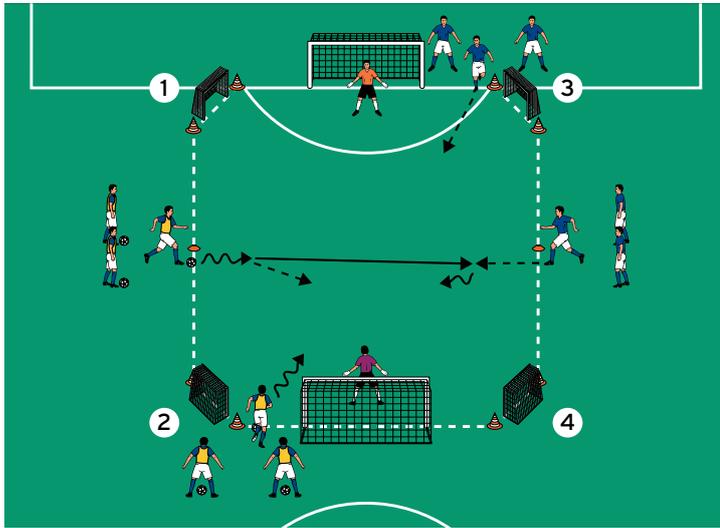
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 10 Sekunden zum Abschluss kommen.
- ▶ Im 2 gegen 2 starten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schnell abschließen, um den Mitspieler im anderen 1 gegen 1 unterstützen zu können.
- ▶ Die Verteidiger sollen die Angreifer frühzeitig aufnehmen und Körperkontakt suchen.

THEMA: DIE HANDLUNGS- UND UMSCHALTFÄHIGKEIT VERBESSERN



HAUPTTEIL 2:

1 GEGEN 1 ÜBER KREUZ II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Auf 2 gegenüberliegenden Seitenlinien zusätzlich Jugendtore mit Torhütern aufstellen.
- ▶ 2 Teams bilden und gemäß Abbildung den Starthütchen zuweisen.
- ▶ Die gelben Spieler haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten gelben Spieler (Verteidiger) dribbeln ins Feld und passen auf den gegenüberstehenden blauen Spieler (Angreifer).
- ▶ Anschließend 1 gegen 1 auf die Minitorre
- ▶ Sind beide Aktionen beendet, spielt der Trainer 1 dritten Ball ein.
- ▶ Die Teams spielen 2 gegen 2 in fester Spielrichtung auf die Jugendtore.

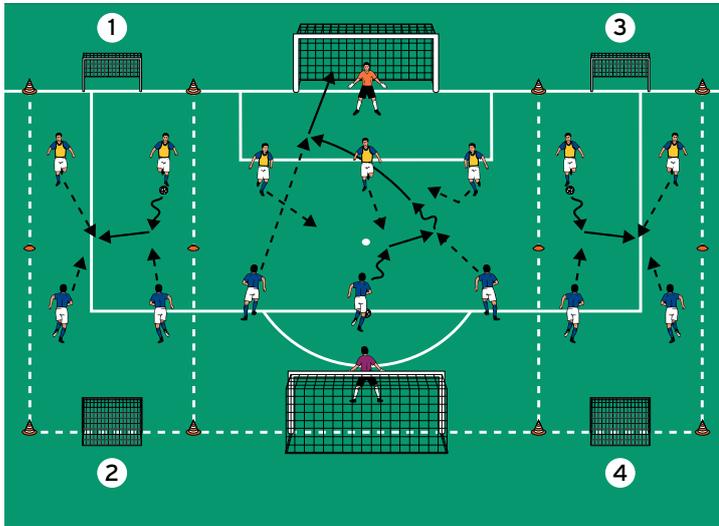
VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettkampf durchführen: Welches Team erzielt in 10 Minuten mehr Treffer?
- ▶ Treffer mit dem schwachen Fuß zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen zielstrebig zum Abschluss kommen.
- ▶ Die Spieler müssen sich schnell der neuen Spielsituation anpassen.

THEMA: DIE HANDLUNGS- UND UMSCHALTFÄHIGKEIT VERBESSERN



SCHLUSSTEIL:

ÜBERZAHL NACH WAHL

ORGANISATION

- ▶ Nebeneinander ein 20 x 25 Meter großes mittleres Feld und zwei 12 x 25 Meter große Außenfelder markieren.
- ▶ Im mittleren Feld 2 Jugendtore mit Torhütern errichten.
- ▶ In den Außenfeldern je 2 Minitore aufstellen.
- ▶ 2 Teams zu je 7 Spielern bilden und zum Start gemäß Abbildung auf die Felder verteilen.
- ▶ 1 Ball pro Feld

ABLAUF

- ▶ Freies Spiel mit fester Spielrichtung in den Feldern.
- ▶ Die Bälle bleiben fest in den Feldern, die Spieler dürfen jedoch jederzeit wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Nach 1 Treffer die Spielrichtung wechseln.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler können durch geschicktes Verschieben eine Überzahl herstellen.
- ▶ Diese Spielform schult die Handlungs- und Umschaltfähigkeit.