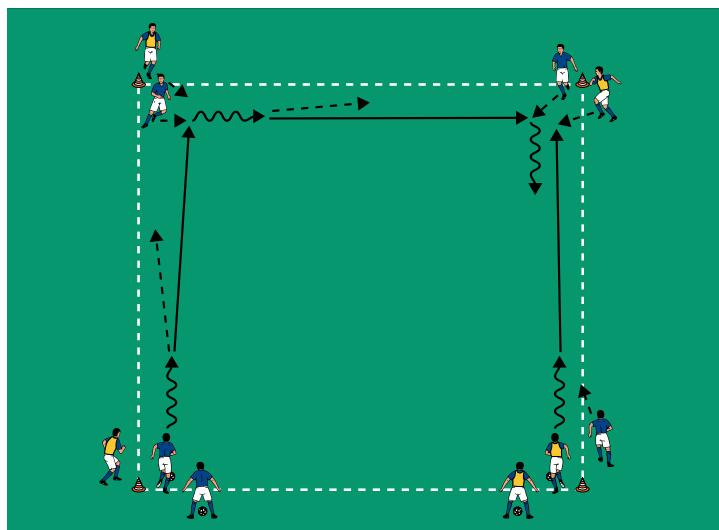


## THEMA: VOLLGAS GIBT'S IM SPIEL!



### AUFWÄRMEN 1:

#### TEMPO-KOMBINATION

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Viereck errichten.
- ▶ 2 Teams zu je 5 Spielern bilden.
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung an den Hütchen verteilen.
- ▶ Die Spieler an den vorderen Hütchen haben Bälle.

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die ersten Spieler im bzw. gegen den Uhrzeigersinn zum Mitspieler am nächsten Hütchen und laufen dem Zuspiel nach.
- ▶ Das Team, das den Mitspieler am letzten Hütchen zuerst anspielt, gewinnt 1 Punkt.
- ▶ Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

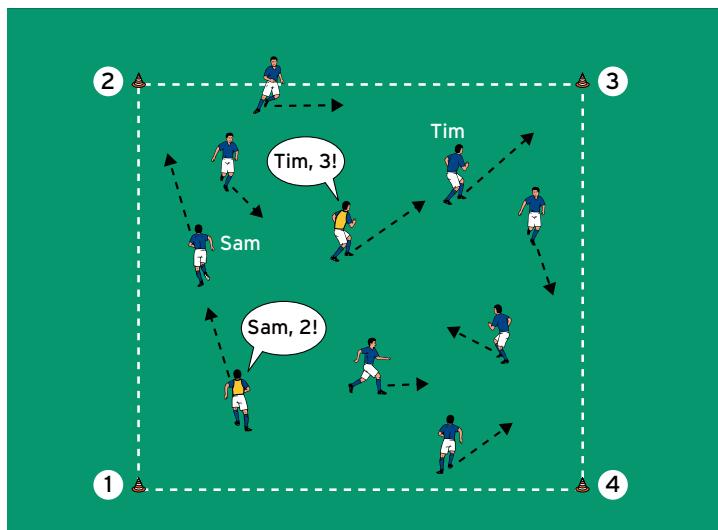
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Kombinationen variieren.
- ▶ Das Viereck vergrößern/verkleinern.
- ▶ Die Positionen der Hütchen verändern.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Von den Hütchen lösen und dem Mitspieler zum Zuspiel anbieten.
- ▶ Nach dem Pass zum nächsten Hütchen sprinten.
- ▶ Als Trainer die Durchgänge immer schneller nacheinander starten.

## THEMA: VOLLGAS GIBT'S IM SPIEL!



### AUFWÄRMEN 2: NAMEN-ZAHLEN-FANGEN

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld errichten.
- ▶ Die Hütchen von 1 bis 4 nummerieren.
- ▶ 2 Fänger bestimmen.
- ▶ Die Fänger und Spieler im Feld verteilen.

#### ABLAUF

- ▶ Die Fänger rufen den Namen des Spielers auf, den sie fangen wollen.
- ▶ Gleichzeitig rufen die Fänger die Zahl eines Hütchens, zu dem der Spieler flüchten kann.
- ▶ Gelingt dem Spieler die Flucht, ruft der Fänger 1 neuen Spieler auf.
- ▶ Fängt der Fänger den Spieler, wechseln sie die Aufgaben.

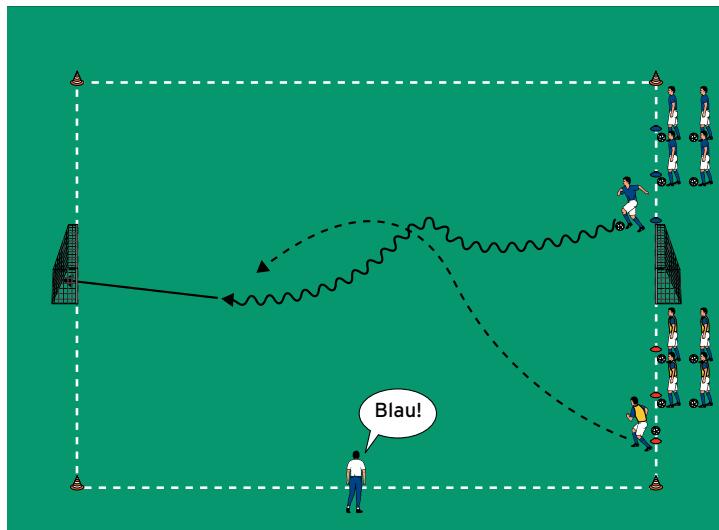
#### VARIATIONEN

- ▶ Die Fänger dribbeln Bälle.
- ▶ Die Spieler dribbeln Bälle.
- ▶ Fänger und Spieler dribbeln Bälle.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei zu wenig Bewegung im Viereck, die Anzahl der Fänger erhöhen.
- ▶ Dem Spieler ist die Flucht gelungen, wenn er das Hütchen mit der Hand berührt.

## THEMA: VOLLGAS GIBT'S IM SPIEL!



### HAUPTTEIL 1:

#### 1-2-3-SPIEL I

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 30 Meter großes Spielfeld mit 2 Minitor errichten.
- ▶ Auf jeder Seite neben 1 Minitor jeweils 3 Starthütchen aufstellen.
- ▶ 2 Teams zu je 5 Spielern bilden.
- ▶ Die Teams mit Bällen an den Starthütchen auf jeweils einer Seite verteilen.

##### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft ein Team auf (hier: "Blau!").
- ▶ Die ersten Spieler vom ersten Starthütchen starten zum 1 gegen 1 ins Feld, wobei der Spieler des aufgerufenen Teams eindribbelt.
- ▶ Erobt der Verteidiger den Ball, kontert er auf das andere Minitor.
- ▶ Wird ein Treffer erzielt oder ins Aus gespielt, ruft der Trainer wieder ein Team auf und die Spieler von den nächsten Starthütchen starten zum 2 gegen 2.

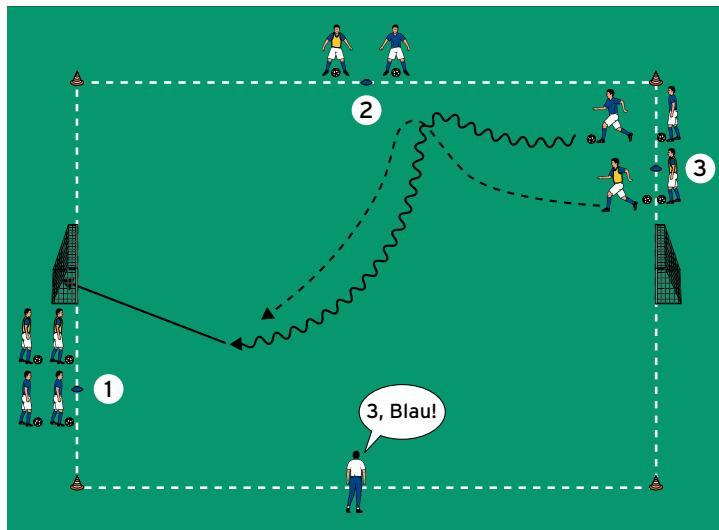
##### VARIATIONEN

- ▶ Eine Mittellinie markieren, die die Spieler zunächst überdribbeln/überspielen müssen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler, der den Ball eindribbelt, greift mit dem Team immer auf das Minitor gegenüber an.
- ▶ Nach jedem Durchgang am nächsten Starthütchen anstellen.

## THEMA: VOLLGAS GIBT'S IM SPIEL!



### HAUPTTEIL 2:

#### 1-2-3-SPIEL II

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Neben jedem Minitor und auf einer Seitenlinie jeweils 1 Starthütchen errichten und mit 1 bis 3 nummerieren.
- ▶ Die Spieler beider Teams mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

##### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft ein Starthütchen und ein Team auf (hier: "3, Blau!").
- ▶ Die ersten Spieler vom aufgerufenen Starthütchen starten zum 1 gegen 1 ins Feld, wobei der Spieler des aufgerufenen Teams eindribbelt.
- ▶ Wird ein Treffer erzielt oder ins Aus gespielt, ruft der Trainer wieder ein Starthütchen und ein Team auf und die Spieler von den nächsten Hütchen starten zum 2 gegen 2 und 3 gegen 3.

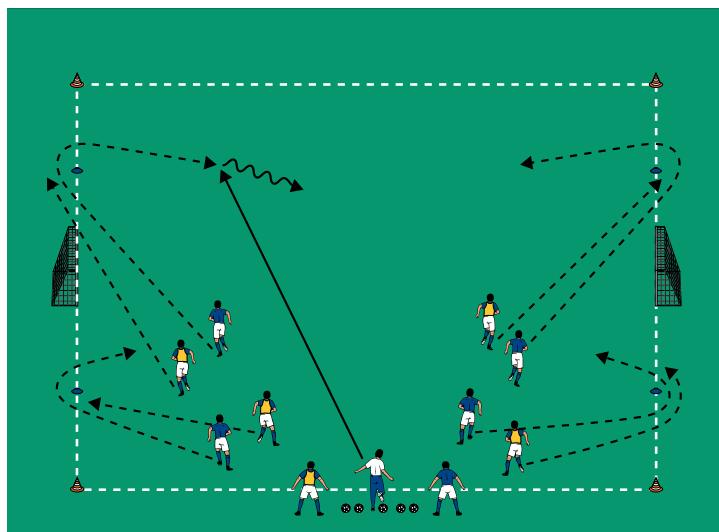
##### VARIATIONEN

- ▶ Eine Mittellinie markieren, die die Spieler zunächst überdribbeln/überspielen müssen.
- ▶ Nur das Starthütchen aufrufen und als Trainer den Ball zuspielen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler, der den Ball eindribbelt, greift mit dem Team immer auf das Minitor gegenüber an.
- ▶ Nach jedem Durchgang am nächsten Starthütchen anstellen.

## THEMA: VOLLGAS GIBT'S IM SPIEL!



### SCHLUSSTEIL: SPRINT-SPIEL

#### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Neben jedem Minitor 2 Hütchen aufstellen.
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen hinter einer Seitenlinie.
- ▶ Die Teams neben dem Trainer im Feld postieren.

#### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die ersten 4 Spieler jedes Teams um die Hütchen ins Feld.
- ▶ Jeder Spieler jedes Teams muss ein anderes Hütchen umlaufen.
- ▶ Das Team, das zuerst komplett im Feld ist, erhält den Ball zum 4 gegen 4 zugespielt.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten Spielzeit einen neuen Durchgang starten.

#### VARIATIONEN

- ▶ Jedes Team umläuft ein vorgegebenes Hütchen ins Feld.
- ▶ Jedes Team umläuft 2 vorgegebene Hütchen ins Feld.
- ▶ Im 3 gegen 3 spielen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zuvor festlegen, auf welche Tore die Teams angreifen.
- ▶ Die Spieler sollen sich stets absprechen, welches Hütchen sie umlaufen.
- ▶ Nach jedem Durchgang wieder neben dem Trainer anstellen.