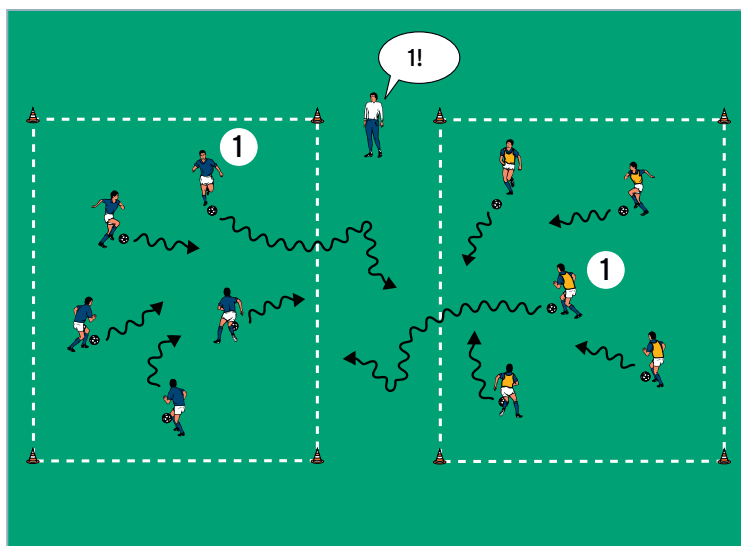


AUFWÄRMEN 1: Fintenspiegel

von Marcus Sorg (11.08.2015)



Organisation

- 2 Hütchenquadrate errichten
- 2 Gruppen bilden, jeweils durchnummerieren und auf die Quadrate verteilen
- Jeder Spieler erhält 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- Die aufgerufenen Spieler beider Gruppen dribbeln in den Zwischenraum, führen dort eine frei wählbare Finte aus und dribbeln zurück ins Feld.
- Die Spieler der jeweiligen Gruppe müssen die vorgegebene Finte nachmachen.
- Anschließend ruft der Trainer 2 neue Spieler auf usw.

Variationen

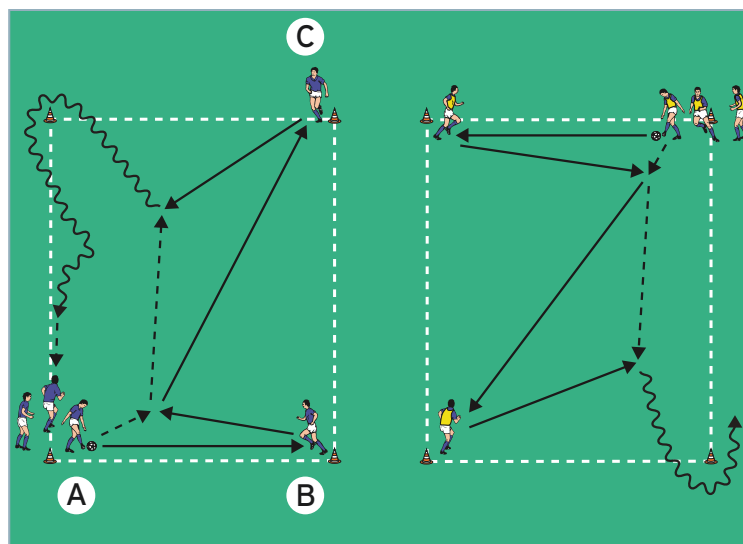
- Mit nur je 1 Ball in den Feldern spielen und 2 zusätzliche Bälle im Zwischenraum auslegen. Die Spieler in den Feldern passen sich in ihrer Gruppe zu. Sie führen die vorgegebenen Finten nacheinander aus.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert die Aufgabe zuerst?

Tipps und Korrekturen

- Zunächst leichtere Finten auswählen, den Schwierigkeitsgrad kontinuierlich steigern.
- Die Finten jeweils abwechselnd mit rechts und links ausführen.
- Im Anschluss an die Finte das Dribbeltempo kurz explosiv steigern.

AUFWÄRMEN 2: Flotte Passstaffel

von Marcus Sorg (11.08.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden und den Feldern zuweisen
- Die Spieler an jeweils 3 Eckhütchen aufstellen
- Der erste Spieler an jeweils einem Eckhütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passt A zu B, der das Zuspiel direkt zurückprallen lässt.
- A spielt jetzt mit C einen Doppelpass, umdribbelt anschließend das freie Hütchen und passt zum jeweils nächsten Spieler am Starthütchen, der ebenfalls ins Feld startet usw.
- Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

Variationen

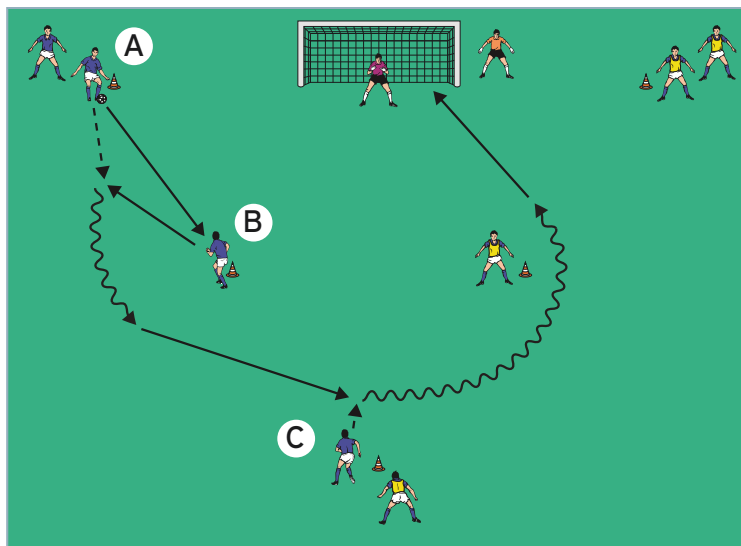
- Mit jeweils 2 Pflichtkontakten passen.
- C umdribbelt nach dem Zuspiel von A das freie Hütchen. Alle Spieler rücken nach ihrem Abspiel eine Position weiter.

Tipps und Korrekturen

- Die Anspieler (B und C) nach jedem kompletten Durchgang wechseln.
- Nach jeweils 2 Durchgängen die Startposition auf die jeweils andere Seite verlegen und die Spielrichtung ändern.

HAUPTTEIL 1: Risiko-Torschuss I

von Marcus Sorg (11.08.2015)



Organisation

- Vor einem großen Tor mit Torhüter Positionshütchen errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Die Spieler an den Positionshütchen verteilen
- Die Spieler an den Starthütchen haben Bälle

Ablauf

- A passt zu B, der sofort zurückprallen lässt.
- Anschließend passt A auf C, der in Richtung Tor an- und mitnimmt.
- Jetzt muss C entscheiden, ob er aus dem Zentrum auf das Tor schießt (Treffer = 1 Punkt) oder ob er zunächst um das entfernte Positionshütchen herumdrückt (Treffer = 2 Punkte).
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

Variationen

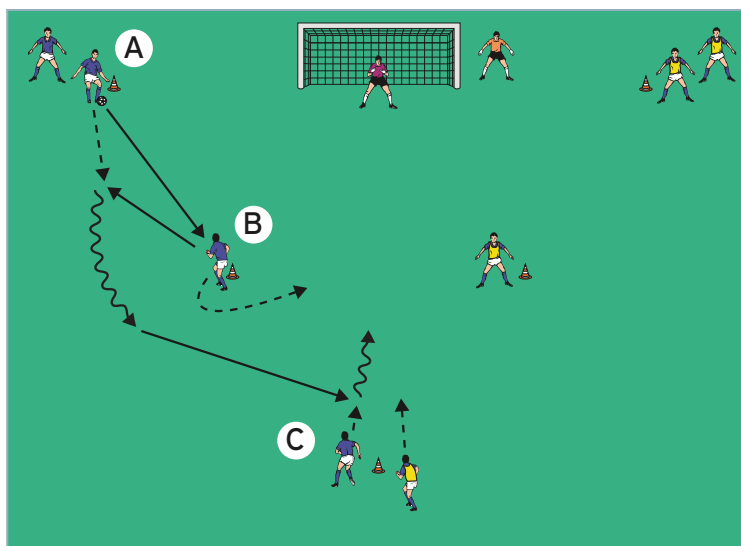
- Jede Mannschaft hat pro Durchgang 2 'Joker'. C kann per Handzeichen vor der Aktion 'den Joker wählen'. In diesem Fall zählen die erzielten Punkte jeweils doppelt. Trifft der Schütze jedoch nicht, so werden die Punkte abgezogen.
- Je 1 Spieler des Gegners agiert als Verteidiger. 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.

Tipps und Korrekturen

- Die Mannschaften starten die Passkombinationen abwechselnd.
- Nach einer Weile die Seiten tauschen.
- Stehen 2 Torhüter zur Verfügung, können diese jeweils einer Mannschaft zugeteilt werden und sich im Tor abwechseln.
- Darauf achten, dass alle Aktionen mit höchstmöglichem Tempo durchgeführt werden.

HAUPTTEIL 2: Risiko-Torschuss II

von Marcus Sorg (11.08.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

Ablauf

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Jetzt muss C entscheiden, ob er mit B einen Doppelpass spielt und anschließend ungehindert abschließen kann oder ob er selbst in Richtung Tor startet.
- Dribbelt C selbst in Richtung Tor, darf der gegnerische Spieler C von hinten nachstarten und den Schützen beim Torschuss stören.
- Für einen Treffer von C nach einem Alleingang werden 2 Punkte vergeben, alle übrigen Treffer zählen einfach.

Variationen

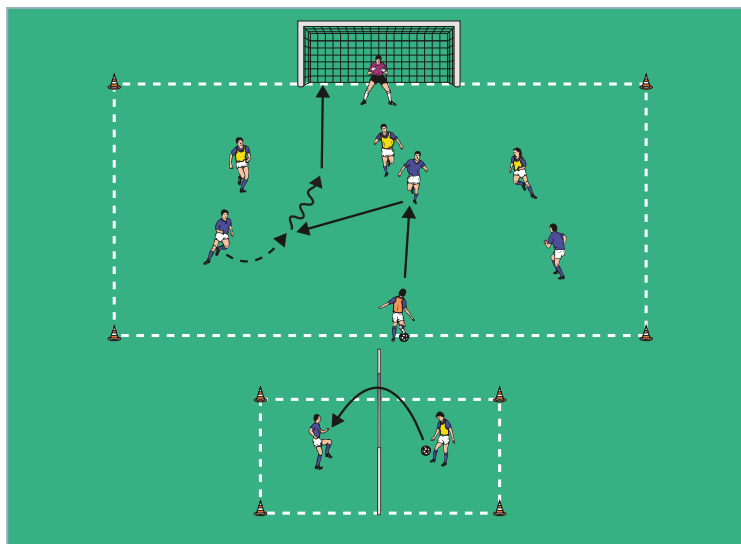
- Die Hütchen von B markieren gleichzeitig eine Dribbellinie: Der Verteidiger darf den Schützen nur so lange unter Druck setzen, bis dieser über die Dribbellinie gedribbelt ist. Anschließend muss er versuchen, den Torhüter im 1 gegen 1 auszuspielen.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball wegzuspielen und den Abschluss zu verhindern, so erhält er 1 Punkt für die Mannschaftswertung. Kann er den Ball sogar erobern, zählt dies 2 Punkte für sein Team.

Tipps und Korrekturen

- C darf den Doppelpass mit B nur direkt einleiten. In allen anderen Fällen muss er im Alleingang den Abschluss suchen.
- Darauf achten, dass B sich durch Entgegenstarten aktiv für einen Doppelpass mit C anbietet.

SCHLUSSTEIL: Kombi-Spiel

von Marcus Sorg (11.08.2015)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 1 großen Tor mit Torhüter errichten
- 1 neutralen Anspieler bestimmen
- 2 Mannschaften bilden
- Zusätzlich 1 kleines Fußballtennisfeld aufbauen
- 1 Spieler beider Teams mit 1 Ball im Fußballtennisfeld aufstellen
- Alle übrigen Spieler postieren sich im Feld

Ablauf

- Die beiden Spieler im Fußballtennisfeld treten im Fußballtennis gegeneinander an.
- Gleichzeitig spielen die Spieler im Feld im 3 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, müssen sie erst zum Anspieler passen, ehe sie ihrerseits auf das Tor angreifen dürfen.
- Die Mitspieler des beim Fußballtennis führenden Spielers dürfen den Anspieler jederzeit in ihr Spiel einbeziehen, so dass ein 4 gegen 3 entsteht.

Variationen

- Treffer, die per Direktabnahme erzielt werden, zählen doppelt.
- Mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Das Fußballtennisfeld abbauen und 4 gegen 4 spielen.

Tipps und Korrekturen

- Beim Fußballtennis darf der Ball nur 1-mal im Feld aufspringen.
- Die Spieler im Fußballtennisfeld nach jeweils 2 Minuten wechseln.
- Die Gesamtspielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.