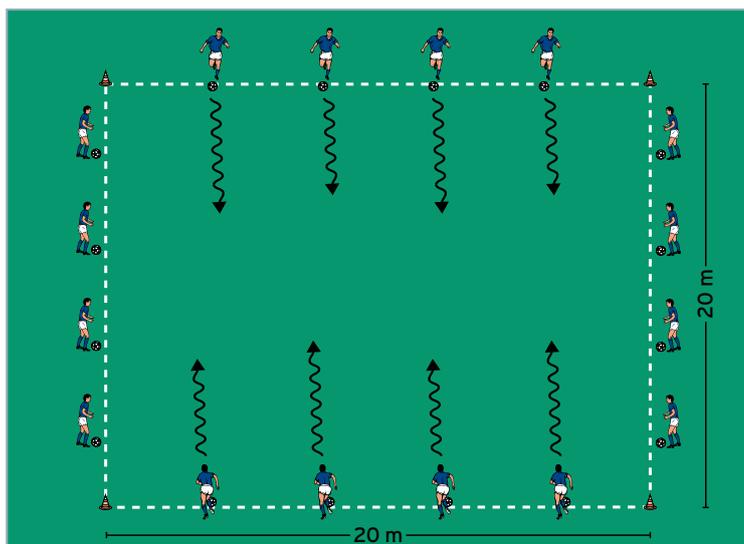


AUFWÄRMEN 1: Viereck-Dribbling

von Jörg Daniel (17.11.2015)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Seitenlinien des Feldes verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler von zwei gegenüberstehenden Gruppen durch das Feld zur jeweils anderen Seite.
- Anschließend starten sofort die Spieler der anderen beiden Gruppen und dribbeln ebenfalls zur gegenüberliegenden Seite.

Variationen

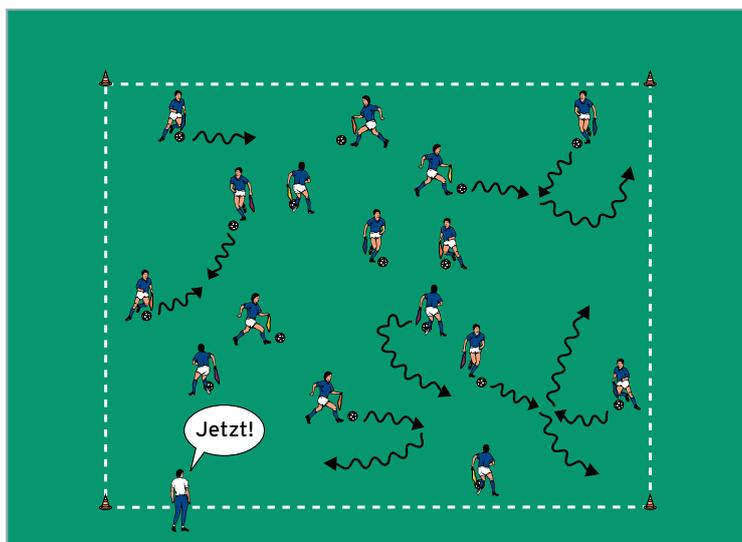
- In der Feldmitte eine Finte ausführen (z.B. Körpertäuschung, Übersteiger, Schere usw.).
- Die Spieler stoppen den Ball in der Feldmitte mit der Fußsohle und dribbeln dann mit dem Ball eines entgegenkommenden Spielers weiter.
- Verschiedene Laufvariationen ohne Ball ausführen (z.B. Rückwärts-/Seitwärtslauf, Hopselauf usw.).
- Von allen vier Seiten gleichzeitig starten lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler so auf die Seitenlinien des Feldes verteilen, dass jeder Spieler einen 'Partner' auf der gegenüberliegenden Seite hat.
- In der Feldmitte den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und Zusammenstöße mit anderen Spielern vermeiden.
- Den Ball sicher führen und stets unter Kontrolle haben.
- Die Aufgabe nach jeweils höchstens 6 Durchgängen variieren.

AUFWÄRMEN 2: Leibchen-Spiel

von Jörg Daniel (17.11.2015)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Zusätzlich 4-mal 4 verschiedenfarbige Leibchen an die Spieler verteilen, so dass jeder Spieler ein Leibchen in der Hand hält

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld und tauschen dabei ständig mit anderen Spielern die Leibchen.
- Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler mit gleichfarbigen Leibchen schnellstmöglich zu einem Eckhütchen dribbeln.
- Dabei darf jedes Eckhütchen nur von einer Gruppe besetzt werden.
- Welche Gruppe findet zuerst zusammen?

Variationen

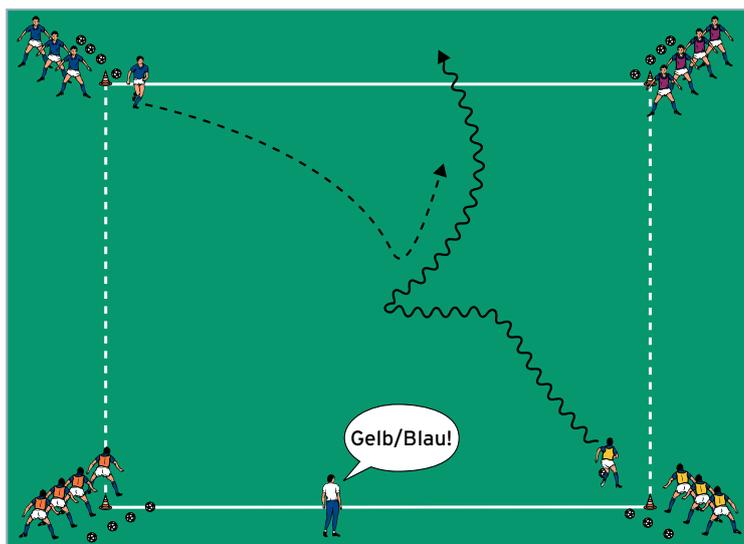
- Das Leibchen-Spiel ohne Ball durchführen.
- Die Spieler prellen/rollen den Ball mit der Hand.
- Nur mit dem schwächeren Fuß dribbeln.
- Die Spieler dürfen ein Leibchen maximal 3 Sekunden in der Hand halten.

Tipps und Korrekturen

- Das Trainerkommando kann per Zuruf oder Handzeichen erfolgen.
- Die Gruppe, die zuletzt ein Eckhütchen erreicht, muss eine Zusatzaufgabe absolvieren (z.B. 5 Liegestütze).
- Das Leibchen-Spiel fördert die Kommunikation der Spieler.

HAUPTTEIL 1: Zweikampf-Spiel

von Jörg Daniel (17.11.2015)



Organisation

- Den Aufbau von zuvor weiter verwenden
- 4 Mannschaften bilden, mit Leibchen markieren und jeweils an einem Eckhütchen aufstellen

Ablauf

- Der Trainer startet das Spiel, indem er 2 Mannschaften aufruft.
- Der erste Spieler der zuerst aufgerufenen Mannschaft dribbelt als Angreifer ins Feld und versucht, die gegenüberliegende Grundlinie zu überdribbeln.
- Der erste Spieler des zuletzt aufgerufenen Teams versucht, in Ballbesitz zu kommen und über die andere Grundlinie zu kontern.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis eine Grundlinie überdribbelt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Jedes Überdribbeln der gegnerischen Grundlinie ergibt 1 Punkt.
- Welche Mannschaft gewinnt zuerst 10 Punkte?

Variationen

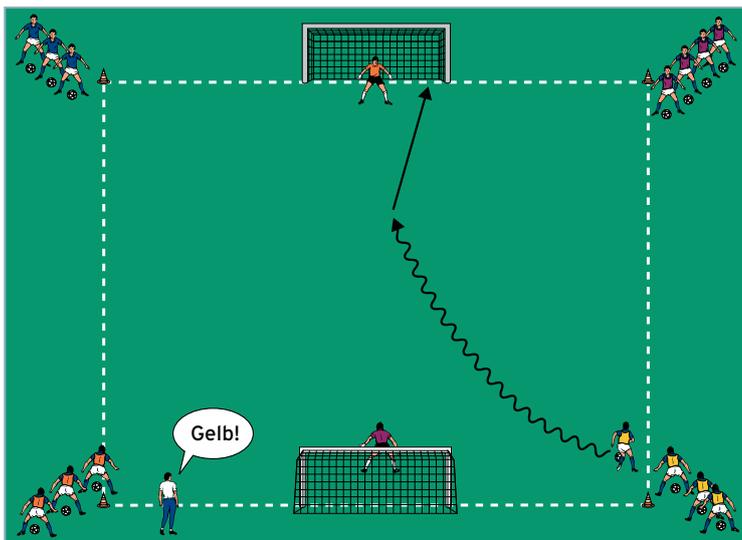
- Die Anzahl der Spieler variieren: Im 2 gegen 2, 3 gegen 3 oder in Über- bzw. Unterzahl spielen.
- Die Mannschaften und die jeweilige Anzahl der Spieler aufrufen ("Blau - 3 / Gelb - 2" usw.).

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer stets darauf achten, dass jede Mannschaft ungefähr gleich häufig als Angreifer und Verteidiger agiert.
- Nach jedem Durchgang das Feld sofort verlassen, so dass der Trainer schnell die nächsten Spieler aufrufen kann.
- Jede Mannschaft muss immer ausreichend Bälle haben.
- Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Punkte mitzählt.

HAUPTTEIL 2: Torschuss-Spiel

von Jörg Daniel (17.11.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Auf den Grundlinien des Feldes je 1 Tor mit Torhüter markieren

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt ruft der Trainer nur eine Mannschaft auf.
- Der erste Spieler des aufgerufenen Teams dribbelt ins Feld und schießt auf das gegenüberliegende Tor ab.
- Danach ruft der Trainer sofort einen neuen Spieler auf usw.
- Welche Gruppe hat zuerst 10 Treffer erzielt?

Variationen

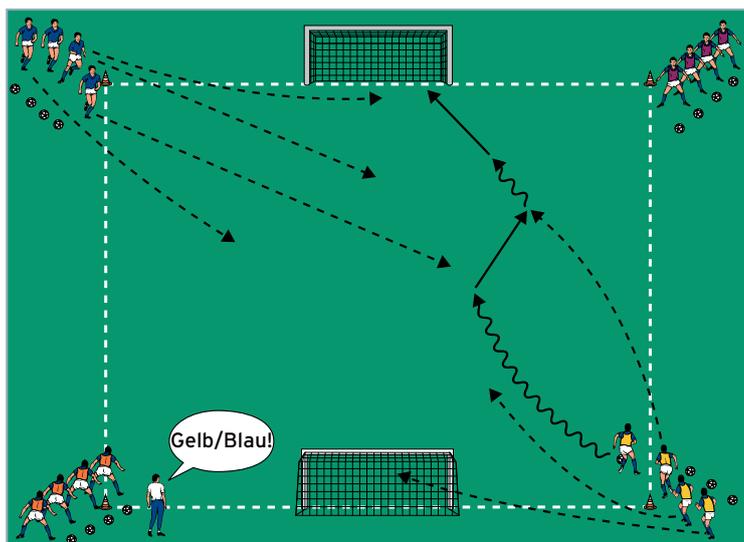
- Den Ball mit dem ersten Kontakt kurz vorspielen und mit dem zweiten Kontakt sofort abschließen.
- Den Ball aus der Hand hoch nach vorne anwerfen/-spielen und nach dem ersten Bodenkontakt per Volleyschuss abschließen.
- Mit dem schwächeren Fuß schießen.

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter regelmäßig wechseln.
- In der Feldmitte gegebenenfalls eine Mittellinie als Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Nach dem Torschuss das Feld sofort verlassen, so dass der nächste Spieler ungestört abschließen kann.
- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.

SCHLUSSTEIL: Abschluss-Spiel

von Jörg Daniel (17.11.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- Der Trainer ruft 2 Mannschaften auf, die sofort ins Feld starten und im 3 gegen 3 plus Torhüter gegeneinander antreten.
- Das erstgenannte Team ist in Ballbesitz.
- Jede Aktion dauert so lange, bis der Ball im Tor ist oder ins Aus gespielt wurde.
- Anschließend sofort 2 neue Teams aufrufen.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

- Eine Mittellinie markieren: Gültige Treffer können nur aus der gegnerischen Hälfte erzielt werden.
- Gültige Treffer können nur erzielt werden, wenn sich alle Angreifer in der gegnerischen Hälfte befinden.
- Zum Schluss ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' organisieren.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer stets darauf achten, dass jedes Team ungefähr gleich häufig als Angreifer und Verteidiger agiert.
- Jede aufgerufene Mannschaft stellt sofort einen Torhüter, so dass sich im Spielfeld ein 3 gegen 3 ergibt.
- Jede Mannschaft muss immer ausreichend Bälle haben.
- Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Tore mitzählt.