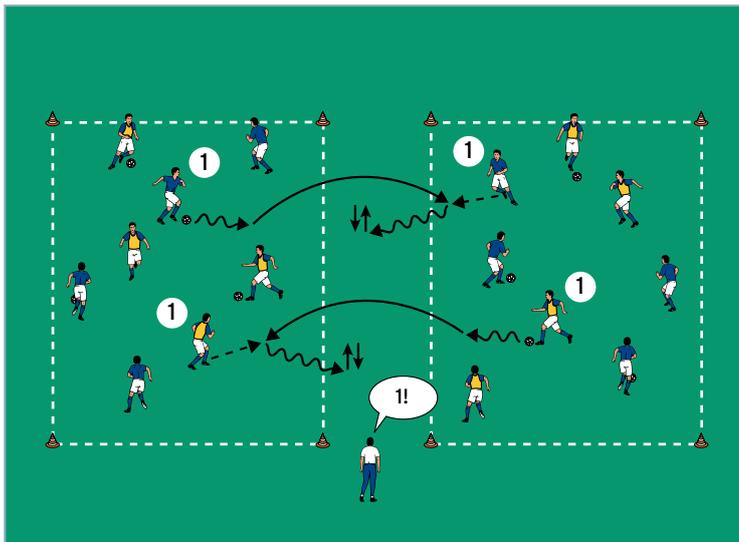


AUFWÄRMEN 1: Flugball-Spiel

von Michael Feichtenbeiner (31.05.2016)



Organisation

- In einem Abstand von 10 Metern 2 Felder nebeneinander markieren
- 2 Gruppen bilden
- Jeweils Spielerpaare bilden und durchnummerieren
- Je 1 Partner pro Feld.
- Die Partner auf einer Seite haben 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler laufen bzw. dribbeln frei in den Feldern.
- Der Trainer ruft 1 Nummer auf und startet so die Aktion.
- Die aufgerufenen Ballbesitzer passen zu ihren Partnern im anderen Feld.
- Diese kontrollieren das Zuspiel, dribbeln in den Zwischenraum und jonglieren hier 10-mal.
- Der Spieler, der zuerst wieder ins eigene Feld zurückkehrt, erhält für seine Gruppe 1 Punkt.
- Welche Gruppe hat zum Schluss die meisten Punkte gesammelt?

Variationen

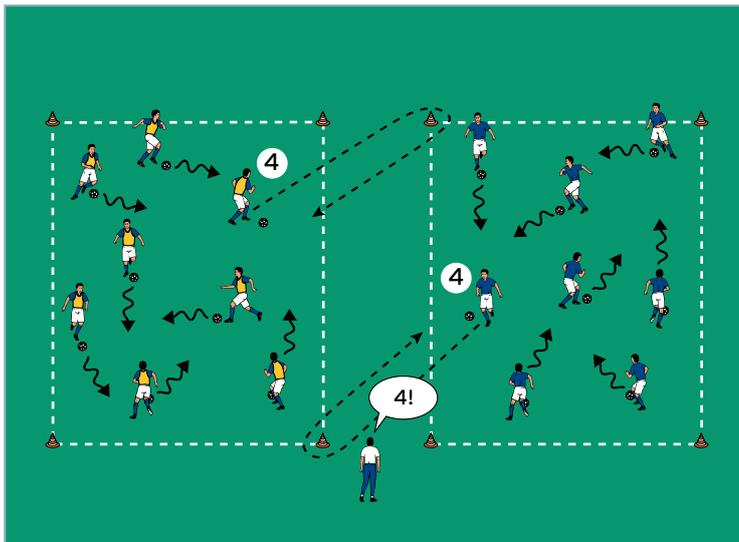
- Per Flugball ins jeweils andere Feld passen.
- Der Verlierer des Dribbelduells muss 5 Liegestütze ausführen.
- Die Spieler ohne Ball führen beim Laufen koordinative Zusatzaufgaben aus.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler die Felder vollständig ausnutzen und nicht nur an den Seitenlinien der Zwischenräume postiert sind.
- Die Paare nach einer Weile erneut durchnummerieren, so dass nicht immer die gleichen Spieler gegeneinander antreten.

AUFWÄRMEN 2: Nummern-Sprint

von Michael Feichtenbeiner (31.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- Jetzt postieren sich alle Spieler einer Gruppe mit Bällen in einem Feld
- Die Spieler jeweils durchnummerieren

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in den Feldern.
- Der Trainer startet jede Aktion durch Zuruf einer Zahl.
- Die aufgerufenen Spieler lassen ihren Ball liegen und sprinten um 1 frei wählbares Hütchen des anderen Feldes.
- Anschließend kehren sie ins eigene Feld zurück.
- Der Spieler, der zuerst das eigene Feld erreicht, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

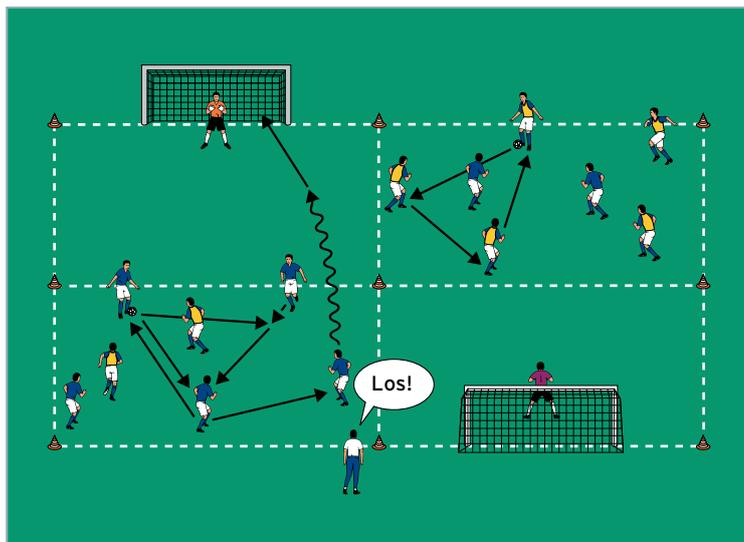
- Die Spieler müssen auf das Trainerkommando um das gesamte eigene Feld laufen.
- Mit verschiedenen Vorgaben dribbeln (z. B. nur mit rechts/links, verschiedene Finten ausführen, nur mit der Sohle ziehen, zwischen den Innenseiten pendeln lassen usw.)

Tipps und Korrekturen

- Da die Spieler von unterschiedlichen Positionen starten, gewinnen nicht immer die schnelleren Spieler.
- Umso mehr als Trainer darauf achten, dass die Spieler nicht nur in der Nähe der Zwischenräume dribbeln, sondern ihre Felder vollständig ausnutzen.
- Vor Beginn dieses Spiels müssen die Spieler ausreichend aufgewärmt sein.

HAUPTTEIL 1: Torschuss-Wettkampf I

von Michael Feichtenbeiner (31.05.2016)



Organisation

- 2 Tore seitlich versetzt gegenüber aufstellen und mit Torhütern besetzen
- Vor jedem Tor 1 Hütchenfeld errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Jede Mannschaft stellt 2 Störspieler, die sich im gegnerischen Feld postieren

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die Spieler müssen jetzt im 5 gegen 2 sechs Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- Gelingt dies, so dribbelt ein Spieler aus dem Feld und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Der Spieler, der zuerst 1 Treffer erzielt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

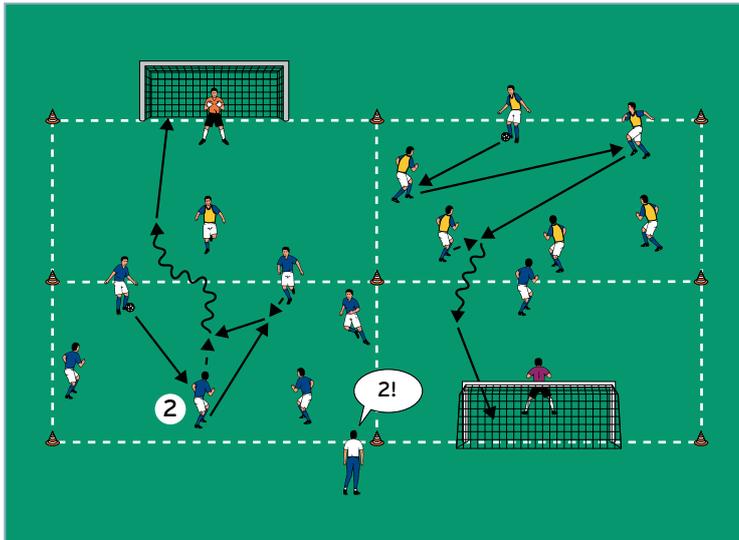
- Die Spieler dürfen sich mit maximal 3 Kontakten zuspieren.
- Die Spieler müssen im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Speziell zum Saisonende sind Spiele und Wettbewerbe sehr beliebt, um den Spaßfaktor in den Mittelpunkt zu stellen.
- Die Störspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Torschuss-Wettkampf II

von Michael Feichtenbeiner (31.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Jedes Team stellt 1 Verteidiger, der sich im jeweils anderen Feld aufstellt
- Alle übrigen Spieler jeweils durchnummerieren

Ablauf

- Die Spieler passen sich zunächst frei in den eigenen Reihen zu.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die Ballbesitzer passen zum aufgerufenen Spieler, der versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

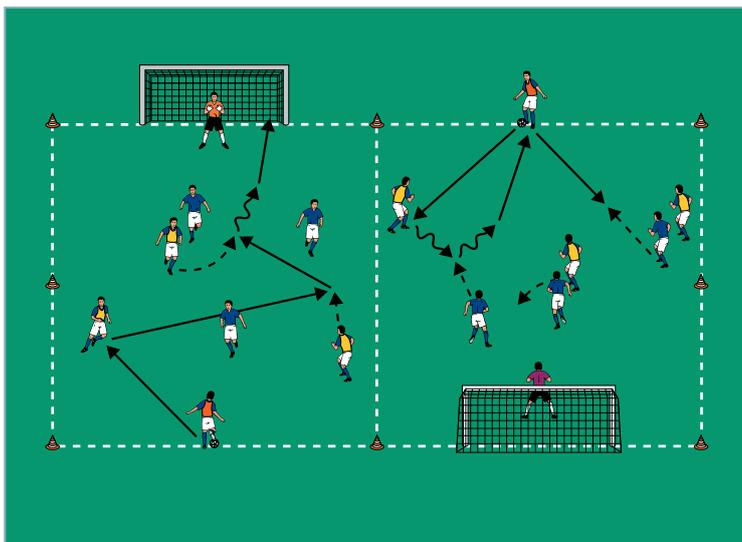
- Die Mannschaft, die zuerst 1 Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt.
- Die aufgerufenen Spieler können alternativ zu einem beliebigen Mitspieler weiterspielen, der auf das Tor mit Torhüter abschließt.

Tipps und Korrekturen

- Jeder Spieler hat nur 1 Versuch, sich im 1 gegen 1 zu behaupten.
- Die Feldgröße und den Abstand zu den Toren dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

SCHLUSSTEIL: Doppeltes 3 gegen 3

von Michael Feichtenbeiner (31.05.2016)



Organisation

- 2 Felder mit jeweils 1 Tor errichten
- Die Tore mit Torhütern besetzen
- 2 neutrale Anspieler bestimmen
- 4 Teams zu je 3 Spielern bilden

Ablauf

- Jede Aktion wird von den Anspielern aus gestartet.
- Die Ballbesitzer versuchen, im 3 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so müssen sie zum Anspieler passen.
- Gelingt dies, so wechselt sofort das Angriffsrecht, und das jeweils andere Team versucht, im 3 gegen 3 abzuschließen usw.
- Spielzeit pro Durchgang: jeweils 3 Minuten.

Variationen

- Jede Mannschaft benennt 1 Bonusspieler. Von diesem Spieler erzielte Treffer zählen doppelt.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Ohne Einwürfe spielen. Die Anspieler starten sofort die nächste Aktion.
- Die Anspieler nach jeder Runde wechseln.