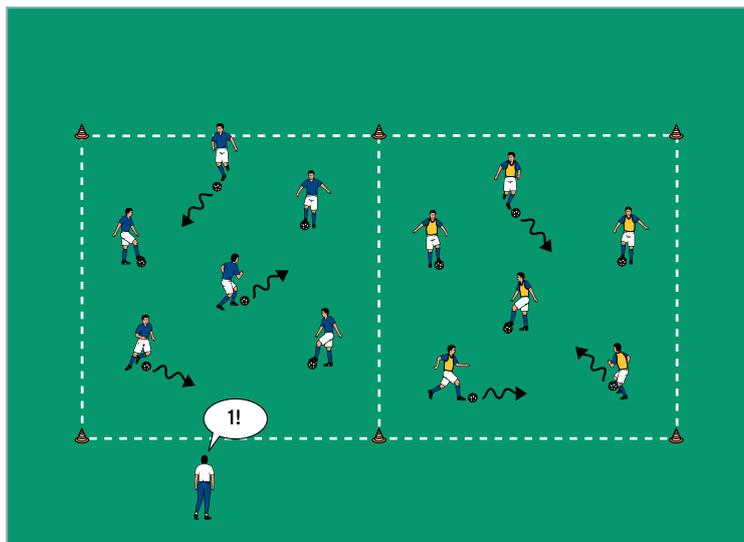


AUFWÄRMEN 1: Schnelles Reagieren

von Paul Schomann (26.07.2016)



Organisation

- Aneinandergrenzend zwei 15 x 15 Meter große Felder markieren
- 2 Gruppen einteilen und mit Bällen auf die Felder verteilen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Auf ein Trainerkommando führen die Spieler verschiedene Aufgaben aus: Kommando „1“: Den Ball mit der Sohle stoppen. „2“: Einen Übersteiger durchführen. „3“: Den Ball mit dem Knie stoppen. „4“: Mit der Innenseite einmal im Kreis kappen. „5“: Mit der Außenseite einmal im Kreis kappen. „6“: Den Ball mit einem anderen Spieler tauschen.

Variationen

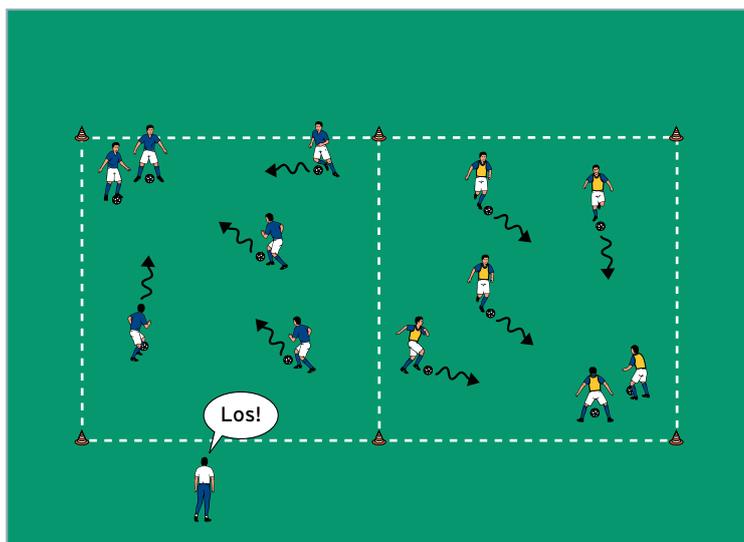
- Die Aufgaben mit den Fingern anzeigen (optisches Signal).
- Weitere Aufgaben (zusätzliche Finten, Felderwechsel usw.) einbauen.
- Verschiedene Bälle (Mini-, Soft-, Tennisbälle usw.) benutzen.

Tipps und Korrekturen

- Den Blick vom Ball lösen und die Spielumgebung beobachten, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- In freie Räume bewegen und das gesamte Feld ausnutzen.
- Die Aufgaben nacheinander einführen, und so den Ablauf für die Spieler schrittweise immer komplexer gestalten.

AUFWÄRMEN 2: Schnelles Sortieren

von Paul Schomann (26.07.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in ihrer Spielfeldhälfte.
- Auf ein Trainerkommando müssen sich die Spieler innerhalb ihrer Mannschaften mit dem Vornamen nach dem Alphabet sortiert nebeneinander aufstellen.
- Welche Mannschaft sortiert sich zuerst in der richtigen Reihenfolge?

Variationen

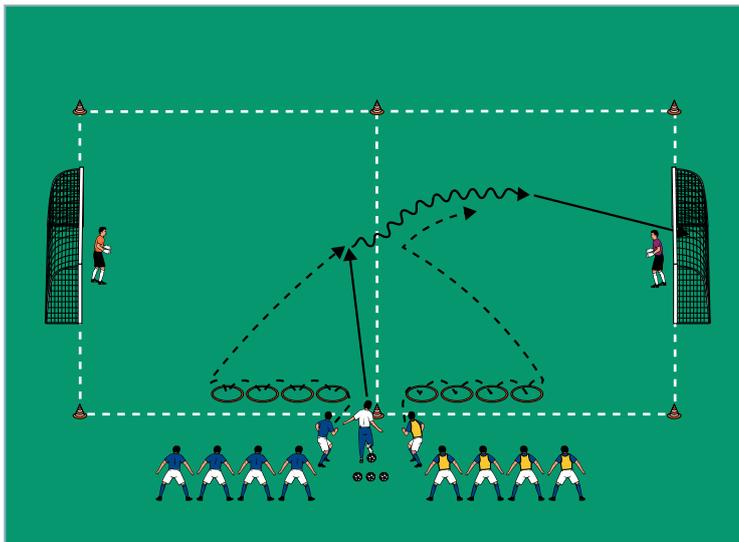
- Die Spieler dribbeln in beiden Feldhälften.
- Nach dem Geburtsdatum/der Körpergröße/der Hausnummer sortieren lassen.
- Die Spieler dürfen beim Sortieren nicht mehr sprechen, sondern sich nur noch per Handzeichen verständigen.

Tipps und Korrekturen

- Den Blick vom Ball lösen und die Spielumgebung beobachten, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- In freie Räume bewegen und das gesamte Feld ausnutzen.
- Auch beim Sortieren den Ball am Fuß führen. Ein Handspiel ist nicht erlaubt.
- Nach dem Sortieren stets die richtige Reihenfolge abfragen.

HAUPTTEIL 1: Reifenlauf und 1 gegen 1

von Paul Schomann (26.07.2016)



Organisation

- Das Spielfeld beibehalten
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Der Trainer steht mit Bällen außerhalb des Spielfeldes
- Die beiden Mannschaften postieren sich rechts und links vom Trainer
- Vor beiden Teams je 4 Koordinationsreifen auslegen

Ablauf

- Der Trainer spielt einen Ball ins Feld.
- Daraufhin starten die jeweils ersten Spieler beider Teams mit verschiedenen Aufgaben durch die Koordinationsreifen (vorwärts, rückwärts oder seitwärts, mit 1, 2 oder 3 Kontakten usw.).
- Anschließend starten beide Spieler zum Ball.
- 1 gegen 1 - jede Aktion dauert so lange, bis ein Tor erzielt, der Ball aus dem Feld gespielt oder vom Torwart gehalten wurde.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

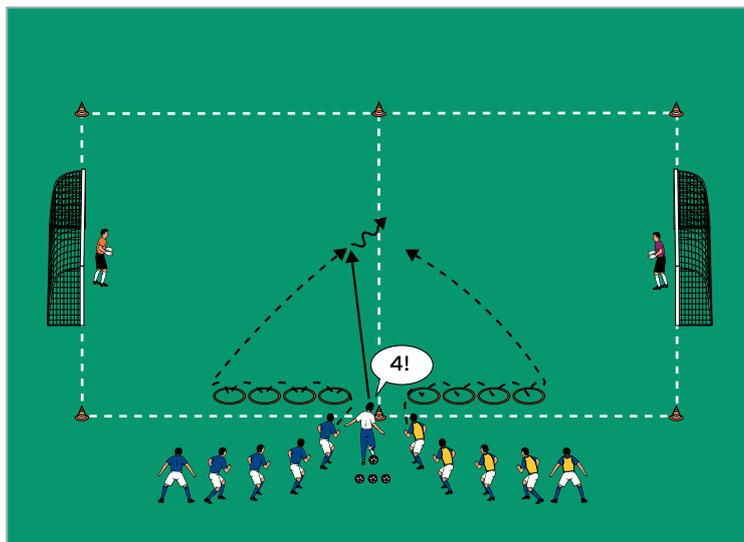
- Der Trainer ruft zusätzlich eine Teamfarbe auf. Von der betreffenden Mannschaft startet ein weiterer Spieler durch die Koordinationsreifen zum 2 gegen 1 ins Feld.
- Der Trainer wirft oder spielt die Bälle hoch ein.
- Von unterschiedlichen Standorten einspielen.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem 1 gegen 1 sofort den nächsten Ball einspielen.
- Ständige Aufmerksamkeit der Spieler fordern, da diese möglichst schnell zum Ball starten müssen.
- Auf korrekte Ausführung der Aufgaben in den Koordinationsreifen achten.
- Das Spielfeld nach jeder Aktion sofort verlassen.

HAUPTTEIL 2: Reifenlauf und Spiel

von Paul Schomann (26.07.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt ruft der Trainer zusätzlich eine Spielerzahl von 1 bis 5 auf.
- Die entsprechende Anzahl an Spielern beider Teams läuft nacheinander durch die Koordinationsreifen und anschließend zum Spiel ins Feld.

Variationen

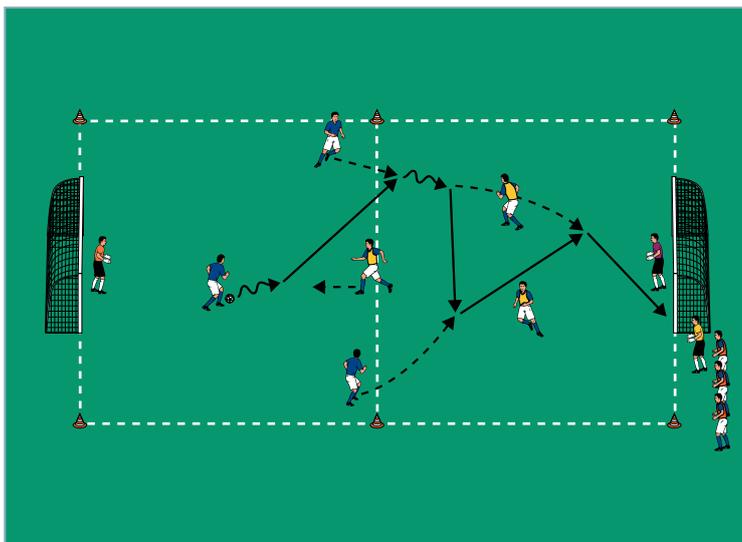
- Auch Über-/Unterschicht-Konstellationen aufrufen.
- Die Laufaufgaben in den Koordinationsreifen variieren.

Tipps und Korrekturen

- Je nach Spielerzahl und Aktionsdauer gegebenenfalls einen weiteren Ball einspielen.
- Das Spielfeld nach jeder Aktion sofort verlassen, so dass sofort der nächste Ball eingespielt werden kann.
- Die Spieler sollen nach dem Lauf durch die Koordinationsreifen auf dem Spielfeld schnellstmöglich eine Grundordnung einnehmen (Kommunikation).

SCHLUSSTEIL: Spiel mit schnellen Wechseln

von Paul Schomann (26.07.2016)



Organisation

- Das Feld beibehalten
- 3 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden

Ablauf

- 3 gegen 3 auf Tore mit Torhütern, das dritte Team pausiert außerhalb des Spielfeldes.
- Erzielt eine Mannschaft ein Tor, so wechselt sie sofort die Spielrichtung und setzt das Spiel gegen das von außen einlaufende dritte Team fort.
- Die Mannschaft, die ein Tor kassiert, läuft aus dem Feld und pausiert.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

- Die Mannschaften auch bei Toraus wechseln: Die Mannschaft, die den Ball ins Toraus befördert hat, wechselt aus dem Feld, das pausierende Team kommt ins Spiel.
- Zum Schluss freies Spiel im 5 gegen 5.

Tipps und Korrekturen

- Ein Spieler jeder Mannschaft übernimmt jeweils die Torhüteraufgabe. Die Torhüter nach jedem Durchgang wechseln.
- Zielstrebige Torabschlüsse fordern.
- Ausreichend Ersatzbälle in beiden Toren bereitlegen.