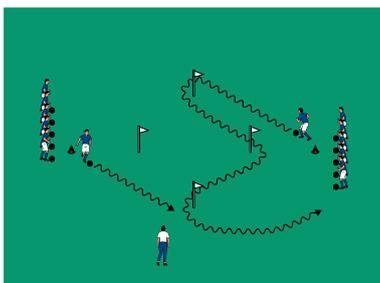


AUFWÄRMEN 1: Stangen-Raute

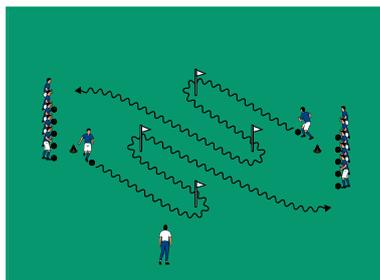
von Jörg Daniel (15.11.2016)



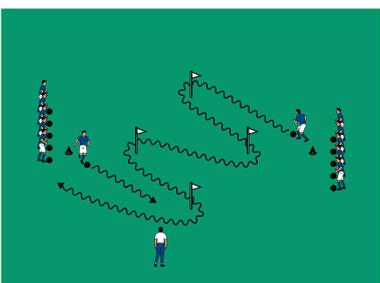
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Mit Stangen eine 15-Meter-Raute markieren
- 5 Meter vor 2 Stangen gegenüber jeweils ein Starthütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln die rechte Stange, die Stange vor dem Starthütchen und die linke Stange und dribbeln dann zum Starthütchen zurück.

Übung 2

- Wie Übung 1, nur jetzt dribbeln die Spieler nur um die rechte Stange und die Stange vor dem Starthütchen und dann zum Starthütchen gegenüber.

Übung 3

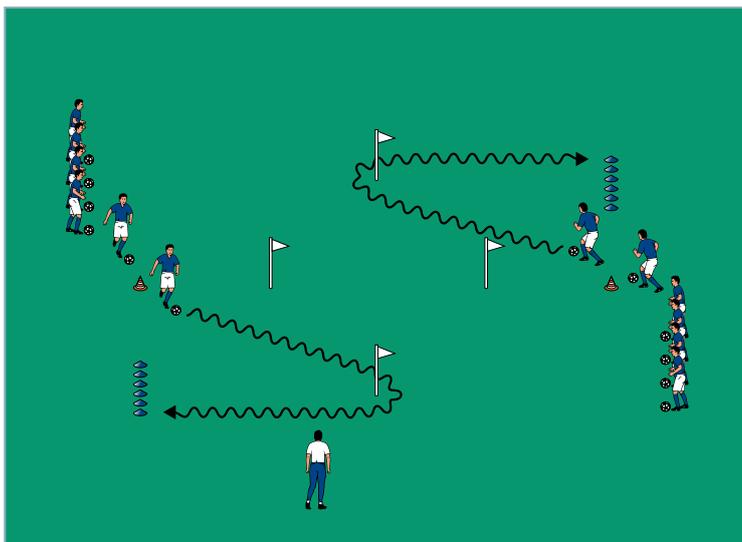
- Wie Übung 1, nur jetzt dribbeln die Spieler um die rechte Stange, die Stange vor dem eigenen sowie dem anderen Starthütchen, die linke Stange und dann zum Starthütchen gegenüber.

Tipps und Korrekturen

- Zunächst jeden Durchgang als Trainer durch Zuruf starten. Später dribbeln die Spieler eigenständig los, sobald der Vordermann die Stange vor dem Starthütchen umdribbelt hat.
- An den Stangen die Dribbelrichtung mit möglichst nur einem Ballkontakt ändern. Dabei die Innen- und Außenseite beider Füße nutzen.
- Beim Dribbling zwischen den Stangen den Blick vom Ball lösen, in freie Räume dribbeln und Mitspielern ausweichen.
- Die Stangen-Raute gegebenenfalls verkleinern und so die Dribbelaufgaben erschweren.

AUFWÄRMEN 2: Hütchen-Ball

von Thomas Staack (15.11.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Neben jedem Starthütchen 6 weitere Hütchen aufstellen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando umdribbeln die jeweils ersten Spieler eine Stange, dribbeln zum eigenen Starthütchen zurück und legen den Ball auf ein nebenstehendes Hütchen.
- Sobald der Spieler den Ball auf ein Hütchen gelegt hat, startet der nächste Spieler, der eine andere Stange umdribbelt.
- Welche Gruppe hat zuerst auf alle 6 Hütchen einen Ball gelegt?

Variationen

- Die Spieler umdribbeln 2 Stangen.
- Die Spieler umdribbeln 3 Stangen.
- Der Trainer ruft jeweils zu, wie viele Stangen die Spieler umdribbeln müssen.

Tipps und Korrekturen

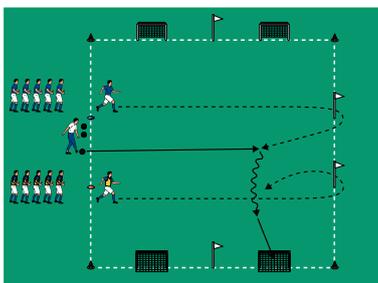
- Die Spieler dürfen den Ball mit den Händen auf das Hütchen legen. Bis zu den Hütchen müssen sie dribbeln.
- Der nächste Spieler darf erst starten, wenn der Vordermann seinen Ball sicher auf ein Hütchen gelegt hat.
- Rollt ein Ball wieder vom Hütchen herunter, muss der Spieler nochmals vom Starthütchen starten.
- Der nachfolgende Spieler darf niemals die gleiche erste Stange umdribbeln, die der Vordermann umdribbelt hat. So ergeben sich stets neue Dribbelwege.

HAUPTTEIL 1: 1-gegen-1-Minispiele

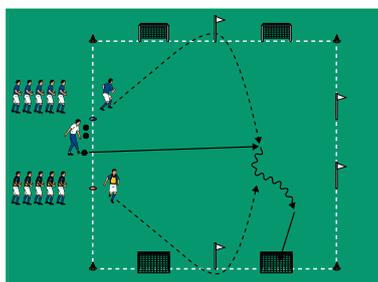
von Jörg Daniel (15.11.2016)



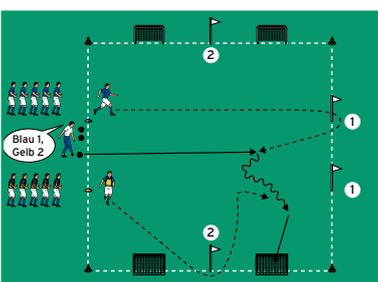
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Ein 20 x 15 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie 2 Minitorre aufstellen
- Auf einer Seitenlinie 2 verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- Auf der anderen Seitenlinie sowie zwischen den Minitorren auf jeder Grundlinie Stangen aufstellen
- 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams an einem Starthütchen postieren
- Der Trainer steht mit Bällen zwischen den Starthütchen

Ablauf

Übung 1

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler jedes Teams und umlaufen die Stange gerade gegenüber.
- Der Spieler, der zuerst ins Feld läuft, bekommt vom Trainer einen Ball zugespielt und greift im 1 gegen 1 auf die beiden Minitorre gegenüber an.

Übung 2

- Wie Spiel 1, nur jetzt umlaufen die Spieler die Stangen zwischen den Minitorren.

Übung 3

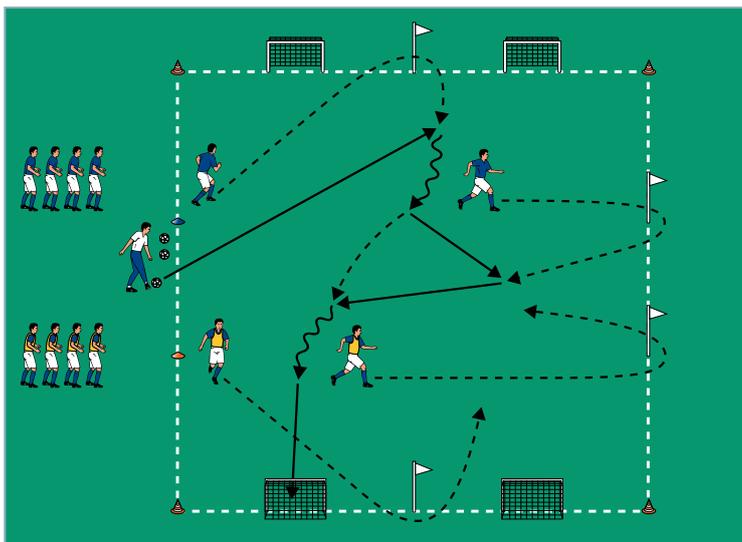
- Wie Spiel 1 und 2, nur jetzt die Stangen nummerieren.
- Der Trainer ruft für jedes Team die Stange auf, die der Spieler zunächst umlaufen muss.

Tipps und Korrekturen

- Jeden Durchgang so lange laufen lassen bis ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde.
- Um die Orientierung für die Spieler zu erleichtern, die Stangen mit Hütchen farblich markieren, die die gleiche Farbe der Starthütchen haben.
- Agiert der Spieler mit Ball zu passiv, als Trainer einen Countdown von 10 abwärts zählen.
- Einen Wettkampf durchführen und die erzielten Treffer mitzählen. Den Spielstand nach jedem Durchgang ansagen.

HAUPTTEIL 2: 2-gegen-2-Minispiele

von Jörg Daniel (15.11.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten beiden Spieler jedes Teams, wobei der erste Spieler die Stange gerade gegenüber und der zweite die Stange zwischen den Minitoren umläuft.
- Die Spieler des Teams, die zuerst ins Feld laufen, bekommen vom Trainer einen Ball zugespielt und greifen im 2 gegen 2 auf die beiden Minitore gegenüber an.

Variationen

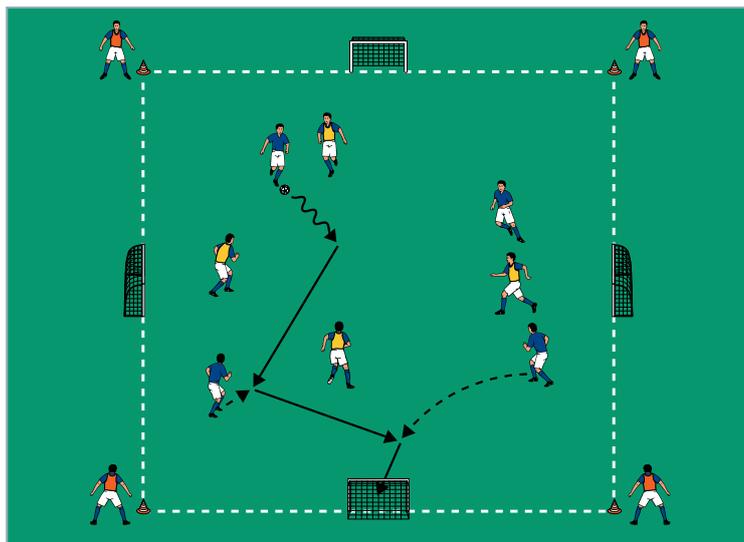
- Beide Spieler jedes Teams umlaufen die Stange gerade gegenüber.
- Beide Spieler jedes Teams umlaufen die Stange zwischen den Minitoren.
- Ein Spieler jedes Teams umläuft die Stange gerade gegenüber, der andere Spieler umläuft die Stange zwischen den Minitoren auf der anderen Grundlinie.

Tipps und Korrekturen

- Jeden Durchgang so lange laufen lassen bis ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde.
- Die Spielzeit verlängern und bei einem Torerfolg oder einem ausgespielten Ball als Trainer einen weiteren einspielen.
- Verspielte Bälle zum Trainer zurückbringen, so dass dieser stets ausreichend Bälle zur Verfügung hat.
- Einen Wettkampf durchführen und als Trainer die erzielten Treffer mitzählen. Den Spielstand nach jedem Durchgang ansagen.

SCHLUSSTEIL: 4-gegen-4-Torjagd

von Jörg Daniel (15.11.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Mittig auf jeder Seitenlinie ein Minitor aufstellen
- 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen
- 2 Teams im Feld postieren und die Spieler des dritten Teams in die Spielfeldecken verteilen

Ablauf

- Die beiden Teams im Feld spielen 4 gegen 4.
- Erzielt ein Team einen Treffer, bleibt es in Ballbesitz und spielt direkt weiter.
- Das andere Team wechselt mit dem pausierenden Position und Aufgabe.
- Welches Team trifft zuerst bei jedem Minitor?

Variationen

- Das Team, das nach einem Torerfolg ins Feld kommt, ist in Ballbesitz.
- Der Trainer ruft das Team auf, das mit dem pausierenden Team Position und Aufgabe wechselt.
- Eine diagonale Mittellinie im Feld markieren. Gültige Treffer können nur aus der tornahen Hälfte erzielt werden.
- Vor jedem Minitor quer ein kleines Hütchentor markieren, das die Spieler vor einem gültigen Treffer jeweils durchspielen müssen.

Tipps und Korrekturen

- Nach einem Torerfolg darf das erfolgreiche Team nicht direkt wieder beim gleichen Minitor einen weiteren Treffer erzielen.
- Gelingt es keinem Team, bei jedem Tor einen Treffer zu erzielen, gewinnt das Team, das insgesamt die meisten Treffer erzielt hat.
- Beim Teamwechsel das Spielfeld schnell verlassen, so dass die nächsten Teams direkt ungestört weiterspielen können.
- Als Trainer die Treffer jedes Teams bei den verschiedenen Toren notieren und so das Spielgeschehen stets im Blick behalten.