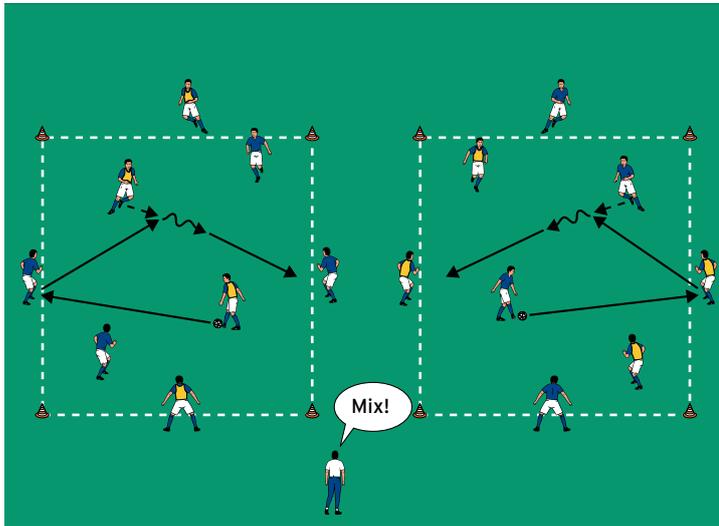


THEMA: SCHNELLER REAGIEREN UND HANDELN



AUFWÄRMEN 1:

FARBEN-MIX

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen 2 Felder markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Jede Gruppe noch einmal in zwei Teams unterteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.
- ▶ Die Spieler passen sich in der Gruppe zu.
- ▶ Dabei muss abwechselnd zu einem Spieler im Feld bzw. an den Linien gespielt werden.
- ▶ Der Trainer steuert durch die Kommandos "Gleich" bzw. "Mix" den Ablauf.
- ▶ Beim Kommando "Mix" müssen die Spieler zu einer anderen Farbe passen.
- ▶ Beim Kommando "Gleich" wird nur innerhalb einer Farbe zugepasst, bis alle Spieler in Ballbesitz waren.

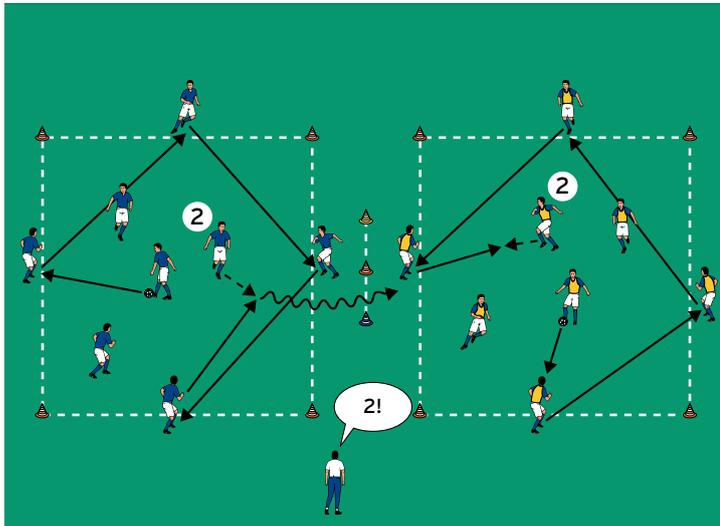
VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 2 Kontakten spielen.
- ▶ Andere Kommandos verwenden, auf die sich die Spieler immer wieder neu einstellen müssen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Außenspieler nach 2 Minuten wechseln.

THEMA: SCHNELLER REAGIEREN UND HANDELN



AUFWÄRMEN 2:

ZAHLEN-SPRINT

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Zwischen den Feldern eine Linie mit 3 verschiedenfarbigen Hütchen errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Mannschaften in 2 Gruppen teilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen und die Spieler im Feld werden durchnummeriert.
- ▶ Die Spieler im Feld passen sich in der Gruppe zu.
- ▶ Der Trainer ruft die Zahl eines Spielers.
- ▶ Die Spieler in der Mitte spielen aus dem Feld und die Außenspieler spielen sich so zu, dass jeder einmal in Ballbesitz war.
- ▶ Anschließend wird zum aufgerufenen Spieler im Feld gepasst, der über die Hütchenlinie dribbelt.

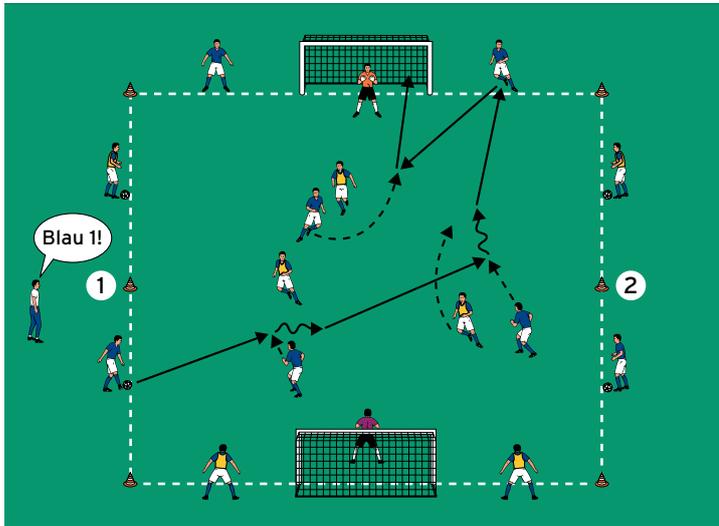
VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 2 Kontakten spielen.
- ▶ Der aufgerufene Spieler muss eine Finte ins Dribbling einbauen, bevor er über die Linie dribbeln darf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die schnellere Mannschaft erhält einen Punkt.
- ▶ Nach 2 Durchgängen tauschen die Spieler die Positionen.

THEMA: SCHNELLER REAGIEREN UND HANDELN



HAUPTTEIL 1:

3 PLUS 4 GEGEN 3

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ Mit Hütchen die Mittellinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Pro Mannschaft 4 Anspieler benennen

ABLAUF

- ▶ Die Anspieler werden nummeriert und besetzen die Positionen an der Seitenlinie.
- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe und eine Zahl.
- ▶ Der Anspieler passt zum Angreifer ins Feld, die im Zusammenspiel mit den Außenspielern versuchen, einen Treffer zu erzielen.

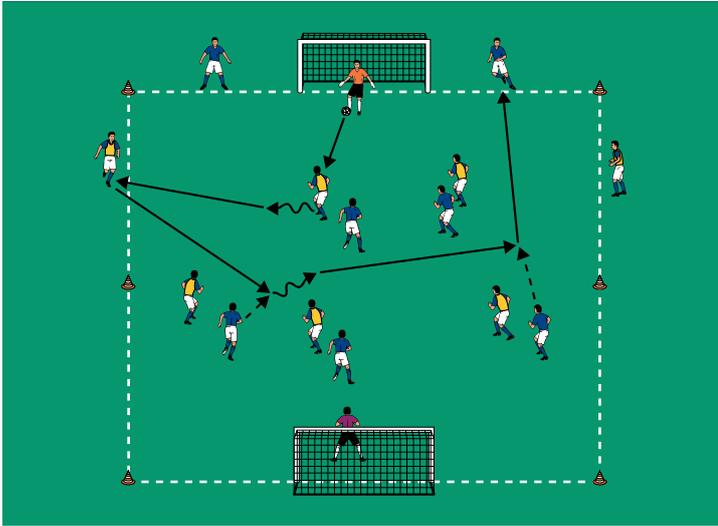
VARIATIONEN

- ▶ Anspieler und Passgeber wechseln beim Pass die Positionen.
- ▶ Anspieler dürfen eindribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger kontern nach der Balleroberung.
- ▶ Nach 5 Minuten die Spieler im Feld austauschen.
- ▶ Die Anspieler mit ausreichend Bällen versorgen.

THEMA: SCHNELLER REAGIEREN UND HANDELN



HAUPTTEIL 2:

5 PLUS 2 GEGEN 5

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Pro Mannschaft 2 Anspieler benennen

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5.
- ▶ Der Torhüter startet die Aktion. Die Anspieler der Angreifer dürfen nur in der eigenen Hälfte bleiben.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, können sie in ihren Konter die beiden Anspieler neben dem Tor mit einbeziehen.

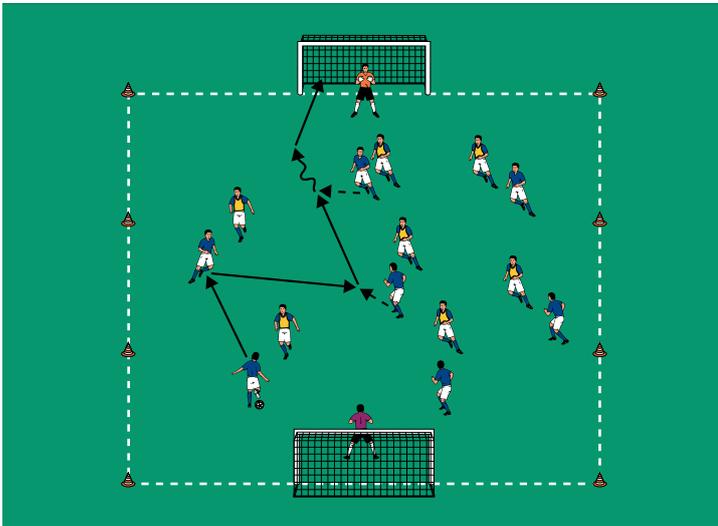
VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler neben dem Tor müssen direkt spielen.
- ▶ Die seitlichen Anspieler postieren sich in der gegnerischen Hälfte.
- ▶ Die seitlichen Anspieler dürfen sich auf der kompletten Seitenlinie bewegen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In diesem Spiel wird neben der allgemeinen Handlungsschnelligkeit auch das Umschaltspiel trainiert.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach 5 Minuten.

THEMA: SCHNELLER REAGIEREN UND HANDELN



SCHLUSSTEIL:

ANGRIFFS-COUNTDOWN

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ Mit Hütchen 3 gleichgroße Zonen markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ Die Mannschaften treten im 7 gegen 7 gegeneinander an.
- ▶ Sobald eine Mannschaft in die Zone vor dem gegnerischen Tor gespielt hat, startet der Countdown.
- ▶ Der Angriff muss nun innerhalb von 10 Sekunden abgeschlossen sein.

VARIATIONEN

- ▶ Die Countdown-Zeit wird variiert.
- ▶ Nach einem Pass in die Zone darf nicht mehr zurückgespielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Countdown entsteht Zeitdruck, der Spielsituationen im Strafraum simuliert.
- ▶ Wird die Zeit überschritten, eröffnet der Torwart der Verteidiger das Spiel.