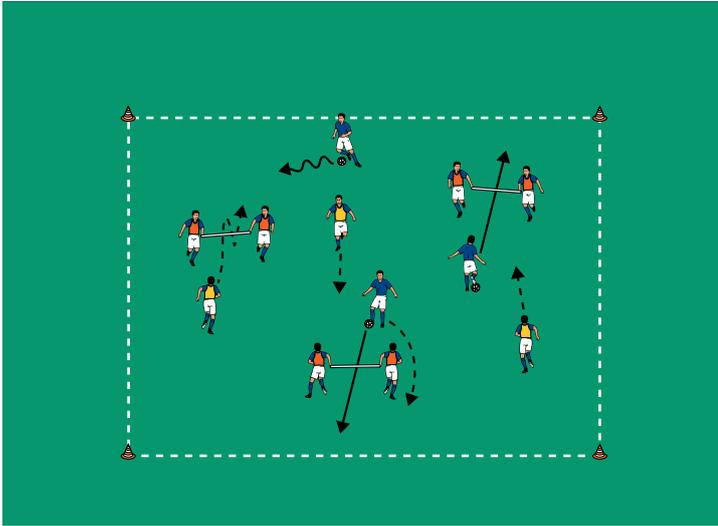


## THEMA: KLEINE SPIELE ZUR REAKTIONSSCHNELLIGKEIT



### AUFWÄRMEN 1:

#### BEWEGLICHE STANGENTORE

##### ORGANISATION

- ▶ 1 Feld markieren
- ▶ 3 Spielerpaare bilden
- ▶ Pro Paar 1 Stange austeilen, die die Spieler in den Händen halten müssen
- ▶ Läufer und Dribbelspieler bestimmen
- ▶ Die Dribbelspieler haben je 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler laufen bzw. dribbeln durch das Feld und führen dabei verschiedene Zusatzaufgaben aus:
  - Die Läufer springen über die Stangen.
  - Die Dribbelspieler passen unter den Stangen her, umlaufen die Stangenspieler und dribbeln weiter.

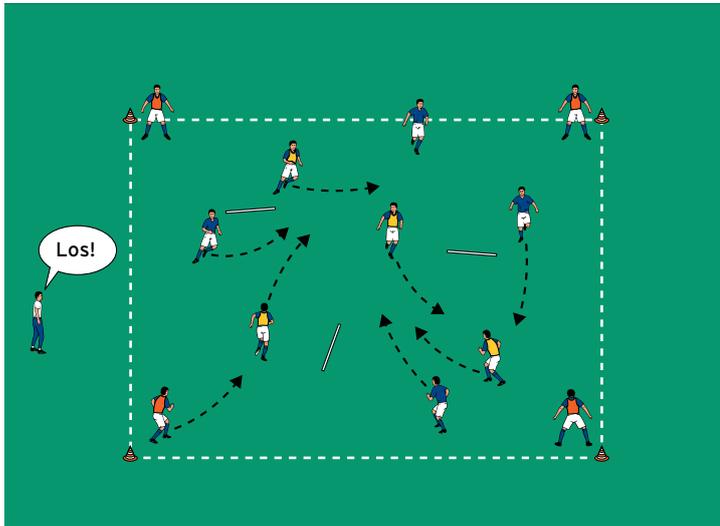
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Läufer müssen unter den Stangen her laufen.
- ▶ Spielerpaare bilden (pro Paar 1 Ball), die sich unter den Stangen hindurch zupassen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeweils einer Minute tauschen die Läufer und die Dribbelspieler die Aufgaben.
- ▶ Um Zusammenstöße zu vermeiden, die Stangen nur von vorne nutzen lassen.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler mit den Stangen ebenfalls dauerhaft in Bewegung sind.
- ▶ Die 'Stangenpaare' regelmäßig wechseln.

## THEMA: KLEINE SPIELE ZUR REAKTIONSSCHNELLIGKEIT



### AUFWÄRMEN 2:

#### HINDERNIS-FANGSTAFFEL

##### ORGANISATION

- ▶ Das Feld beibehalten
- ▶ 3 Stangen im Feld als Hindernisse auslegen
- ▶ 3 Mannschaften bilden
- ▶ 1 Mannschaft erhält jeweils das Fangrecht, und die Spieler postieren sich an den Ecken des Feldes

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando startet der erste Fänger ins Feld und schlägt einen Läufer ab.
- ▶ Gelingt dies, so läuft er zu einem Mitspieler und klatscht mit diesem ab.
- ▶ Anschließend startet dieser Spieler als nächster Fänger ins Feld usw.
- ▶ Sobald alle Läufer gefangen sind, ein neues Fänger-Team bestimmen usw.

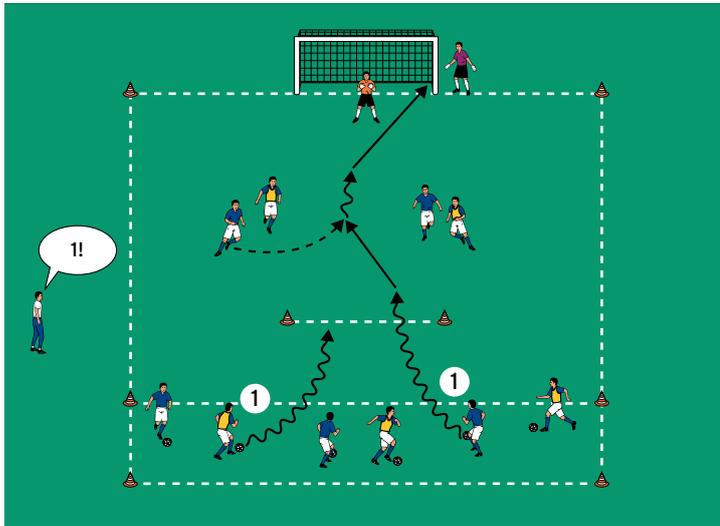
##### VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Fänger-Team fängt innerhalb von 2 Minuten die meisten Spieler?
- ▶ Kein Spieler darf 2-mal hintereinander abgeschlagen werden.
- ▶ Die Fänger müssen immer im Wechsel Spieler beider Laufteams abschlagen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Stangen dürfen nicht überlaufen werden.
- ▶ Die Fänger dürfen auch nicht über die Stangen greifen.

## THEMA: KLEINE SPIELE ZUR REAKTIONSSCHNELLIGKEIT



### HAUPTTEIL 1:

#### BLITZ-REAKTION I

##### ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 1 Tor mit Torhüter errichten
- ▶ 1 Startfeld und 1 Hütchenlinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Pro Team 3 Auftaktspieler bestimmen, die sich mit je 1 Ball im Startfeld postieren
- ▶ Die Auftaktspieler jeweils durchnummerieren
- ▶ 2 weitere Spieler pro Team vor dem Tor aufstellen

##### ABLAUF

- ▶ Die Auftaktspieler dribbeln frei im Startfeld.
- ▶ Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler beider Teams dribbeln über die Hütchenlinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Linie überquert, erhält das Angriffsrecht und versucht, mit seinen beiden Mitspielern im 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

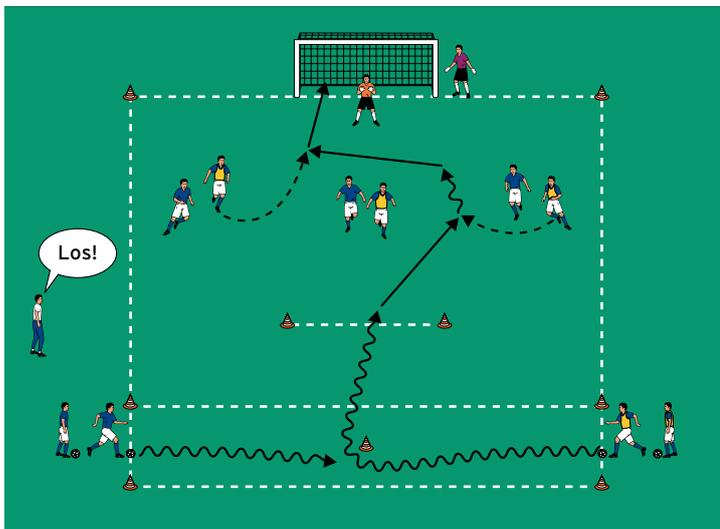
##### VARIATIONEN

- ▶ Erobern die beiden Verteidiger den Ball, so können sie über die Hütchenlinie kontern.
- ▶ Das Überzahl-Team muss nach maximal 4 Pässen in den eigenen Reihen abschließen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der erfolgreiche Dribbelspieler tauscht nach der Aktion mit einem Mitspieler vor dem Tor die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Bei engen Duellen als Trainer den Namen des erfolgreichen Spielers aufrufen.

## THEMA: KLEINE SPIELE ZUR REAKTIONSSCHNELLIGKEIT



### HAUPTTEIL 2:

#### BLITZ-REAKTION II

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Im Startfeld zusätzlich 1 Wendehütchen aufstellen
- ▶ Jetzt 3 Spieler beider Teams vor dem Tor postieren
- ▶ Die Auftaktspieler besetzen mit je 1 Ball die vorgegebenen Positionen

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die aufgerufenen Spieler um das Wendehütchen herum und anschließend über die Hütchenlinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Linie überquert, greift anschließend mit seinen Mitspielern im 4 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter an.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie über die Hütchenlinie.

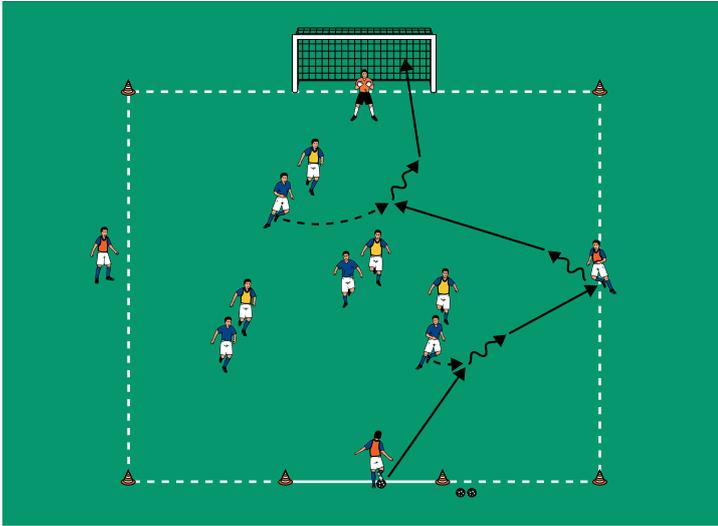
##### VARIATIONEN

- ▶ Erzielte Treffer beim Tor zählen doppelt.
- ▶ Die Auftaktspieler müssen vor Erreichen des Wendehütchens eine Finte in die Aktion einbauen.
- ▶ Vor dem Tor von jeder Mannschaft nur 2 Spieler postieren.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach der Aktion tauschen beide Auftaktspieler mit einem Spieler aus dem Feld die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Auf zielstrebige Angriffsaktionen in Überzahl achten. Benötigen die Angreifer zu lang, den Angriff gegebenenfalls abbrechen.

## THEMA: KLEINE SPIELE ZUR REAKTIONSSCHNELLIGKEIT



### SCHLUSSTEIL:

#### 1-TOR-SPIEL

##### ORGANISATION

- ▶ 1 Feld mit 1 Tor und 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ 3 Mannschaften bilden
- ▶ 2 Teams treten gegeneinander an
- ▶ Die Spieler des dritten Teams übernehmen die Torhüter- und die Anspieleraufgaben
- ▶ Je 1 Anspieler hinter der Hütchenlinie sowie an den Seitenlinien postieren
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

##### ABLAUF

- ▶ Blau versucht, im 4 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Dabei dürfen die Angreifer die Anspieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Gelingt es Gelb, den Ball zu erobern und zum Anspieler an der Hütchenlinie zu passen, so wechselt das Angriffsrecht.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.
- ▶ Anschließend die Positionen und Aufgaben wechseln.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Nach einer Balleroberung können die Verteidiger zu einem beliebigen Anspieler passen, um das Angriffsrecht zu tauschen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ 2 komplette Spielrunden absolvieren, so dass jeder gegen jeden spielt und jedes Team einmal als Angreifer- und einmal als Verteidiger-Mannschaft startet.
- ▶ An der Hütchenlinie ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- ▶ Geht der Ball ins Aus, so erhalten die Angreifer ein weiteres Zuspiel von der Hütchenlinie.