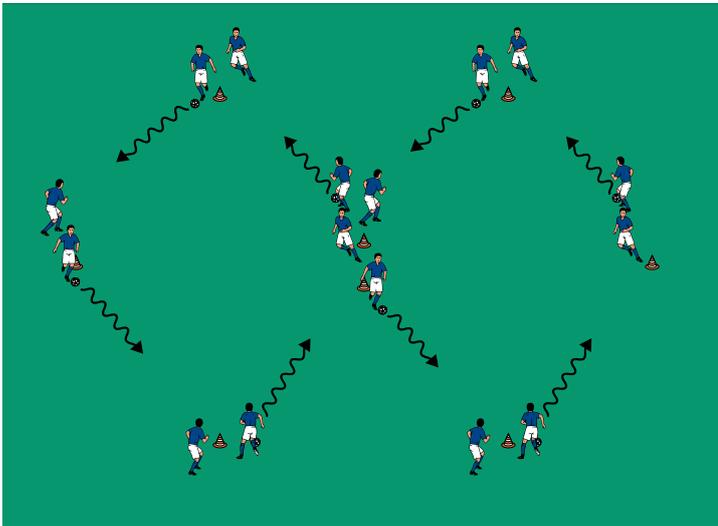


THEMA: AUSDAUERGRUNDLAGEN UND GESCHICKLICHKEITSÜBUNGEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND LAUFEN IN DER DOPPELTEN RAUTE

ORGANISATION

- ▶ Zwei 20 x 15 Meter große Rauten nebeneinander markieren
- ▶ An jedem Hütchen 2 Spieler aufstellen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln gleichzeitig von Hütchen zu Hütchen und übergeben dort an den jeweils nächsten Spieler, der ebenfalls startet.

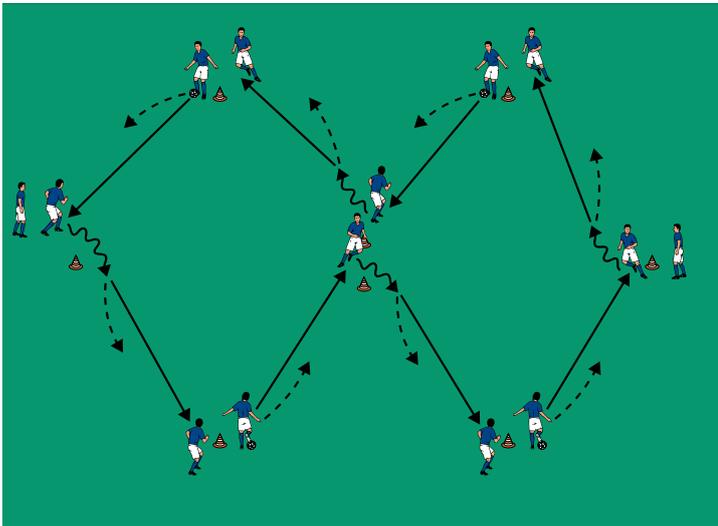
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Den Ball mit der Sohle von Hütchen zu Hütchen führen.
- ▶ Den Ball in die Hand nehmen und von Hütchen zu Hütchen prellen.
- ▶ Dabei einen Hopselauf ausführen.
- ▶ Den Ball in den Händen halten und mit jedem Schritt hochwerfen und wieder auffangen.
- ▶ Ohne Ball von Hütchen zu Hütchen laufen und dabei verschiedene Geschicklichkeitsaufgaben ausführen (z. B. Hopselauf, Seitsteps vor-/rückwärts, Skippings usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.
- ▶ Nach einer Weile die Lauf- bzw. Dribbelrichtung wechseln.

THEMA: AUSDAUERGRUNDLAGEN UND GESCHICKLICHKEITSÜBUNGEN



AUFWÄRMEN 2:

PASSEN UND ANNEHMEN IN DER DOPPELTEN RAUTE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die jeweils ersten Spieler der Rautenspitzen haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer passen gleichzeitig im Gegenuhrzeigersinn zum ersten Spieler am jeweils nächsten Hütchen.
- ▶ Anschließend laufen sie ihrem Abspiel nach und stellen sich beim nächsten Hütchen wieder an.
- ▶ Die Passempfänger kontrollieren das Zuspiel und passen ebenfalls im Gegenuhrzeigersinn ein Hütchen weiter usw.

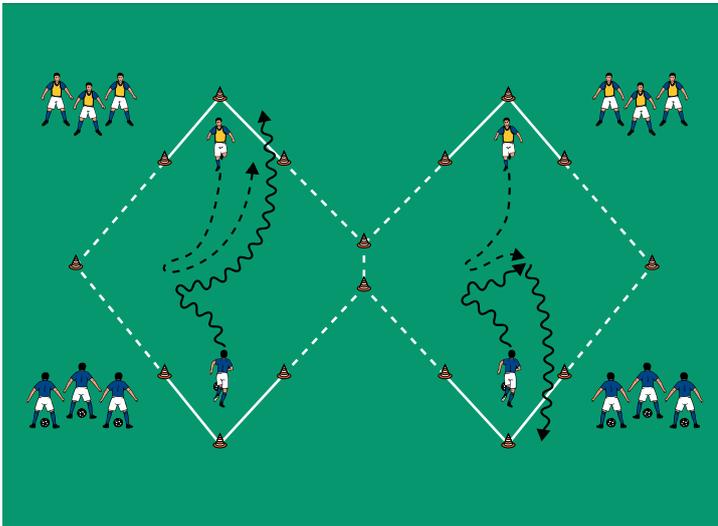
VARIATIONEN

- ▶ Das Spielbein vorgeben (z. B. mit links annehmen, mit rechts passen).
- ▶ Im Direktspiel agieren.
- ▶ Nach einer Dehnphase das Tempo steigern: Nach den Abspielen zum jeweils nächsten Hütchen sprinten.
- ▶ Die Passrichtung wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler möglichst immer mit der Innenseite in die neue Bewegungsrichtung mitnehmen und mit dem zweiten Kontakt sofort weiterspielen.
- ▶ Sowohl beim Passen als auch bei der Ballkontrolle auf Beidfüßigkeit achten.

THEMA: AUSDAUERGRUNDLAGEN UND GESCHICKLICHKEITSÜBUNGEN



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 1 IN DER HÜTCHENRAUTE

ORGANISATION

- ▶ Die beiden Rauten beibehalten
- ▶ Jeweils 5 Meter vor den Rautenspitzen weitere Hütchen errichten, so dass Dribbellinien entstehen
- ▶ 4 Mannschaften bilden
- ▶ Je 2 Teams an den Spitzen einer Raute gegenüber aufstellen
- ▶ Die Spieler von jeweils einer Mannschaft haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die ersten Ballbesitzer dribbeln zum 1 gegen 1 auf die Dribbellinien in die Felder.
- ▶ Ziel ist es, jeweils eine der beiden Linien vor der gegnerischen Rautenspitze zu überdribbeln (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- ▶ Gelingt es einem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er auf die jeweils anderen Dribbellinien.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Anschließend starten die jeweils nächsten Spieler usw.
- ▶ Nach einer Weile das Angriffsrecht tauschen.

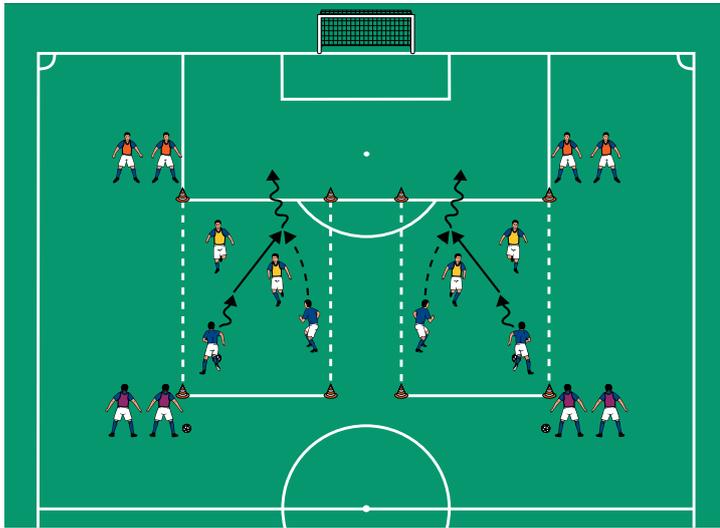
VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft gewinnt mit jeweils 8 Versuchen die meisten Punkte?
- ▶ Das Defensivverhalten betonen: Treffer nach einem Konter der Verteidiger zählen doppelt!

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Angreifer möglichst stets mit höchstem Tempo dribbeln. Jede Verzögerung erhöht die Chance des Verteidigers auf einen Ballgewinn.
- ▶ Die Angreifer sollen sich nie aus der Angriffsrichtung herausdrehen, so dass sie mit dem Rücken zum Verteidiger stehen.
- ▶ Die Angriffe jeweils auf wenige Sekunden begrenzen! Gegebenenfalls vorzeitig abbrechen, damit die Belastung nicht zu hoch wird.

THEMA: AUSDAUERGRUNDLAGEN UND GESCHICKLICHKEITSÜBUNGEN



HAUPTTEIL 2:

2 GEGEN 2 AUF 2 FELDERN MIT TEAMWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Zwei 20 x 15 Meter große Felder nebeneinander errichten
- ▶ Die Grundlinien als Dribbellinien markieren
- ▶ Die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die Spieler paarweise einteilen, jedes Team stellt pro Feld 1 Spielerpaar
- ▶ Je 2 Paare im Feld aufstellen, die beiden anderen Paare pausieren jeweils außerhalb

ABLAUF

- ▶ 2 gegen 2 auf die Dribbellinien.
- ▶ Gelingt es einer Mannschaft, einen Treffer zu erzielen, so bleibt sie im Spiel.
- ▶ Das Team, das den Gegentreffer kassiert hat, wechselt mit einer wartenden Mannschaft Position und Aufgabe.

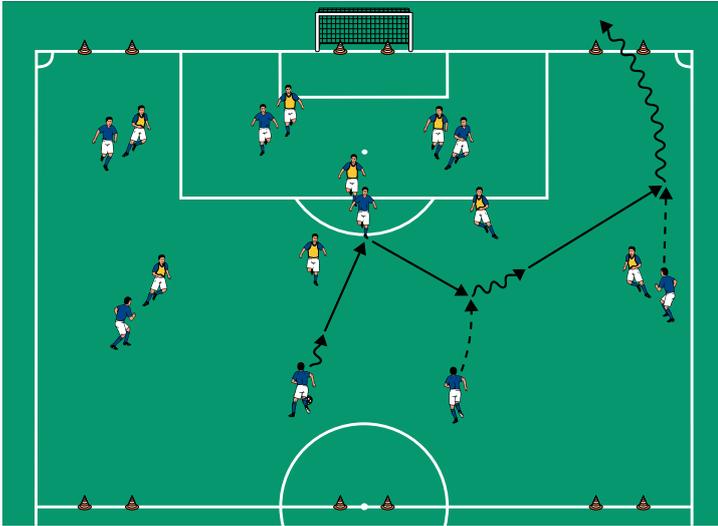
VARIATIONEN

- ▶ Das Team, das einen Treffer erzielt hat, bleibt in Ballbesitz.
- ▶ Nach jedem Treffer die Spielrichtung sofort wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Ballbesitzer sollten möglichst die gesamte Breite des Feldes ausnutzen und nach einem Zuspiel zielstrebig über die gegnerische Grundlinie dribbeln.
- ▶ Die Spieler sollen lernen, je nach Situation zwischen einem Dribbling und einem Pass zum Mitspieler zu entscheiden.

THEMA: AUSDAUERGRUNDLAGEN UND GESCHICKLICHKEITSÜBUNGEN



SCHLUSSTEIL:

8 GEGEN 8 AUF HÜTCHENTORE UND DRIBBELLINIEN

ORGANISATION

- ▶ Auf den Grundlinien einer Spielfeldhälfte je drei 3 Meter breite Hütchentore markieren
- ▶ Die Seitenlinien als Dribbellinien markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedem Team eine Dribbellinie und 3 Hütchentore fest zuweisen

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 8 auf die Hütchentore und die Dribbellinien.
- ▶ Die Spielrichtung jeweils auf ein Trainerkommando wechseln.
- ▶ Ohne Abseits spielen.

VARIATIONEN

- ▶ Das Team, das einen Treffer erzielt hat, bleibt in Ballbesitz und setzt das Spiel sofort in die andere Richtung fort.
- ▶ 2 Tore aufstellen und frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Mannschaften sollen sich jeweils in der Breite und Tiefe des Feldes postieren.
- ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger jeweils kompakt stehen, um die gefährlichen Räume zu verengen.