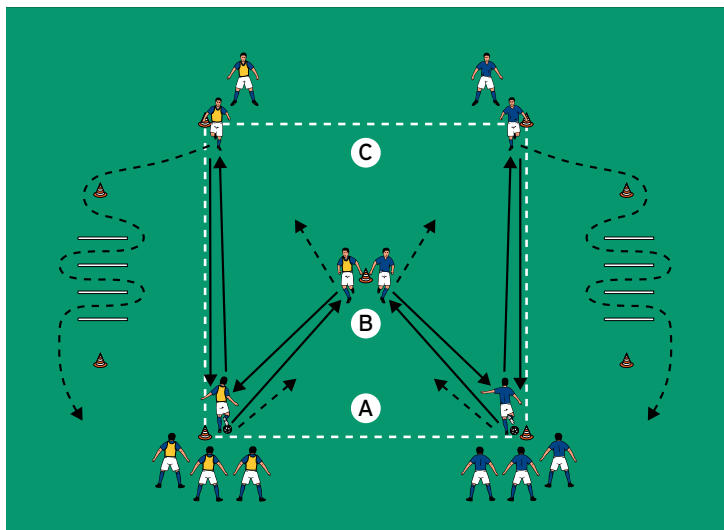


THEMA: DIE ALLGEMEINE FITNESS AUCH WÄHREND DER SAISON VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

STANGEN-ERWEITERUNG I

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld markieren und in der Mitte 1 Positionshütchen aufstellen
- ▶ An den Seiten 2 Stangenparcours errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der das Zuspiel prallen lässt.
- ▶ Daraufhin leitet A zu C weiter, der ebenfalls direkt zurückspielt.
- ▶ C durchläuft anschließend den Stangenparcours und stellt sich bei A wieder an.
- ▶ A und B rücken ebenfalls eine Position weiter.

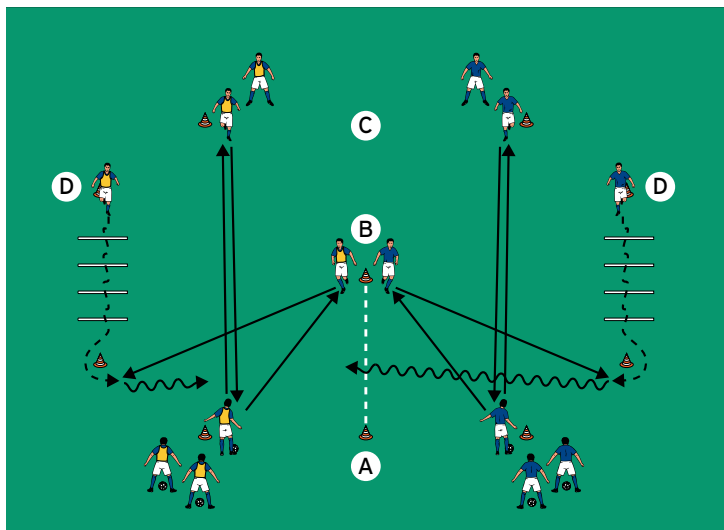
VARIATIONEN

- ▶ Die Laufaufgaben im Stangenparcours vorgeben (z. B. Sidesteps, Skippings usw.).
- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit dem Pass von A zu C muss A sofort Platz für den nachrückenden Mitspieler machen und zur nächsten Position weiterrücken. Den Rückpass von C erhält entsprechend der jeweils nächste Spieler bei A.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Seiten wechseln.

THEMA: DIE ALLGEMEINE FITNESS AUCH WÄHREND DER SAISON VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

STANGEN ERWEITERUNG II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Statt des Positionshütchens in der Feldmitte eine Ziellinie markieren
- ▶ 2 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passt A zu C, der das Zuspiel prallen lässt.
- ▶ Gleichzeitig startet D mit Skipplings durch den Stangenparcours.
- ▶ A leitet den Ball weiter zu B, der zum wartenden D weiterspielt.
- ▶ D dribbelt abschließend über die Ziellinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Linie überdribbelt, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.

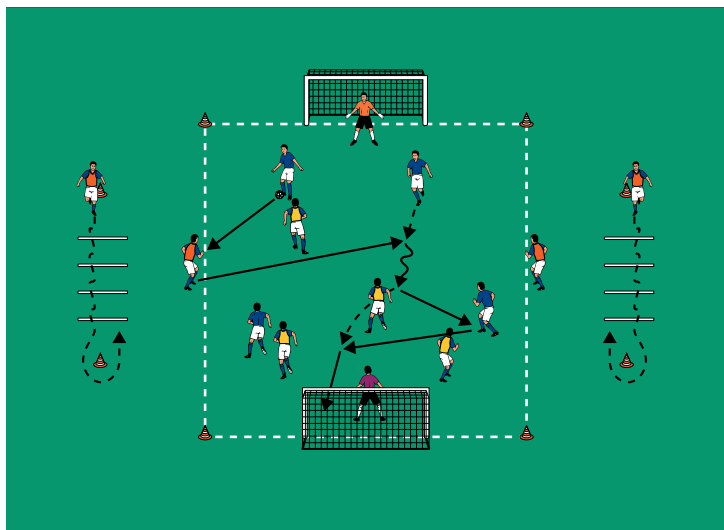
VARIATIONEN

- ▶ D startet erst mit dem Pass von A zu B.
- ▶ Die Spieler müssen den Stangenparcours mit Einbeinsprüngen absolvieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein Wettbewerb erweitert den Ablauf aus Aufwärmen 1.
- ▶ D soll seinen Lauf über die Stangen so timen, dass er nach Blickkontakt sofort mit dem Pass von B in den Ball starten kann.
- ▶ Nach jeder Aktion rücken alle Spieler jeweils eine Position weiter.

THEMA: DIE ALLGEMEINE FITNESS AUCH WÄHREND DER SAISON VERBESSERN



HAUPTTEIL 1:

ANSPIELERWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern errichten
- ▶ Neben dem Feld 2 Stangenparcours errichten
- ▶ 3 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler der spielfreien Mannschaft agieren als Anspieler
- ▶ 2 Anspieler an den Seitenlinien postieren
- ▶ Die beiden anderen stellen sich an den Stangenparcours auf

ABLAUF

- ▶ Die Spieler an den Stangenparcours durchlaufen den Parcours jeweils 4-mal mit Skippings und tauschen dann mit den Anspielern an den Linien die Position und Aufgaben.
- ▶ Die Mannschaften im Feld treten im 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern gegeneinander an.
- ▶ Beide Teams können die Anspieler jeweils in ihre Aktionen einbeziehen.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

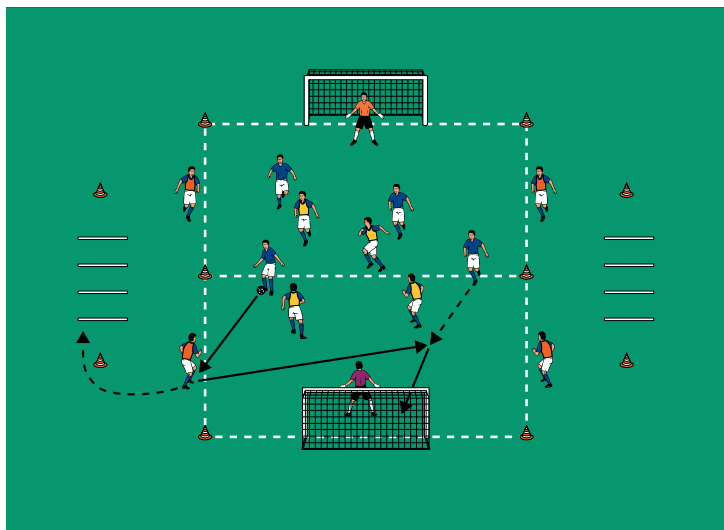
VARIATIONEN

- ▶ Mit jeweils 3 Kontakten zwischen den Stangen durch die Parcours laufen.
- ▶ Mit Seitwärts-Skippings durch den Parcours laufen.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Anspieler an den Seitenlinien müssen im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ausreichend Ersatzbälle in den Toren bereithalten, um die Pausenzeiten sehr kurz zu halten.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler in den Stangenparcours jeweils die Wendehütchen umlaufen.
- ▶ Außerdem sollen die Spieler die Parcours mit höchstmöglichem Tempo durchlaufen.

THEMA: DIE ALLGEMEINE FITNESS AUCH WÄHREND DER SAISON VERBESSERN



HAUPTTEIL 2:

ANSPIELERLAUF

ORGANISATION

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die Mittellinie markieren
- Jetzt übernehmen alle Spieler der spielfreien Mannschaft die Anspieleraufgabe an den Seitenlinien

ABLAUF

- 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Ballbesitzer können alle Anspieler jederzeit einbeziehen.
- Diese müssen jedoch im Direktspiel agieren und nach jeder Aktion einmal durch den Stangenparcours laufen, bevor sie auf ihre Position zurückkehren dürfen.
- Spielzeit pro Durchgang: jeweils 4 Minuten.

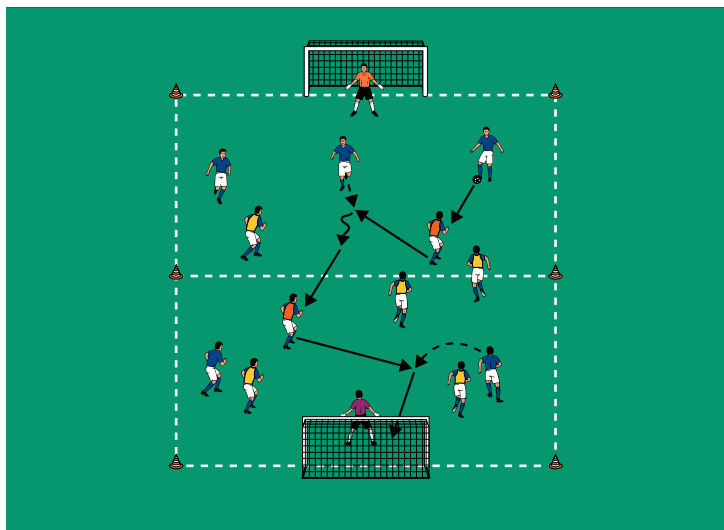
VARIATIONEN

- Die Anspieler können mit 2 Kontakten spielen.
- Treffer, die unmittelbar nach einem Anspielerspiel erzielt werden, zählen doppelt.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Da die Anspieler nach dem Abspiel durch den Parcours laufen müssen, ändert sich jeweils die Spielsituation.
- Entsprechend müssen die Spieler im Feld schnell reagieren, um zu erkennen, welche Anspieler gerade anspielbereit sind.
- Ohne Ecken und Einwürfe spielen.
- Die Aufgaben regelmäßig wechseln.

THEMA: DIE ALLGEMEINE FITNESS AUCH WÄHREND DER SAISON VERBESSERN



SCHLUSSTEIL:

ANSPIELERBONUS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Stangenparcours entfernen
- ▶ 2 neutrale Spieler bestimmen und jeweils in einer Spielfeldhälfte aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gelingt es einer Mannschaft, beide Anspieler anzuspielen und dann einen Treffer zu erzielen, so zählt dieser Treffer doppelt.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die neutralen Spieler dürfen nur im Direktspiel agieren.
- ▶ Die neutralen Spieler dürfen auch selbst Tore erzielen.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die neutralen Spieler dürfen ihre Spielfeldhälften nicht verlassen.
- ▶ Die neutralen Spieler nach jedem Durchgang wechseln.