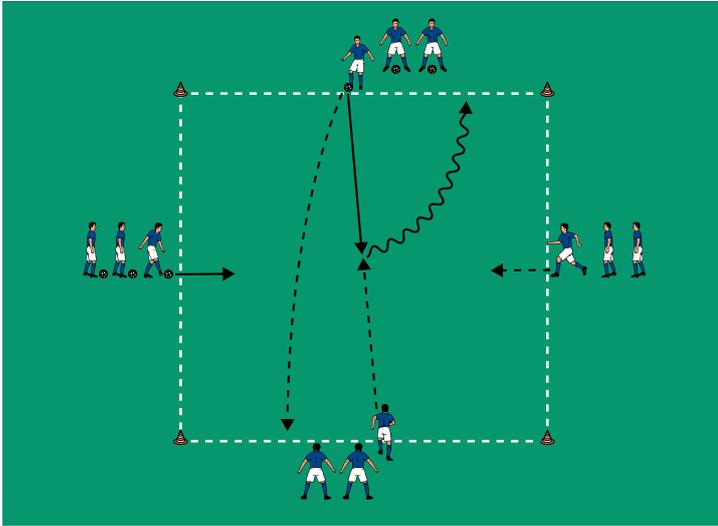


THEMA: AUF DEN ERSTEN KONTAKT ACHTEN



AUFWÄRMEN 1:

MITNAHME-VIERECK

ORGANISATION

- ▶ Ein 10 x 10 Meter großes Viereck markieren
- ▶ Die Spieler mittig der Seitenlinien postieren
- ▶ Die Spieler an 2 nebeneinanderliegenden Seitenlinien haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler ohne Ball starten ins Feld und fordern ein Zuspiel vom Spieler gegenüber, das sie nach vorne an- und mitnehmen.
- ▶ Anschließend läuft der Zuspieler auf die gegenüberliegende Seite.
- ▶ Die Spieler wechseln die Positionen und Aufgaben.

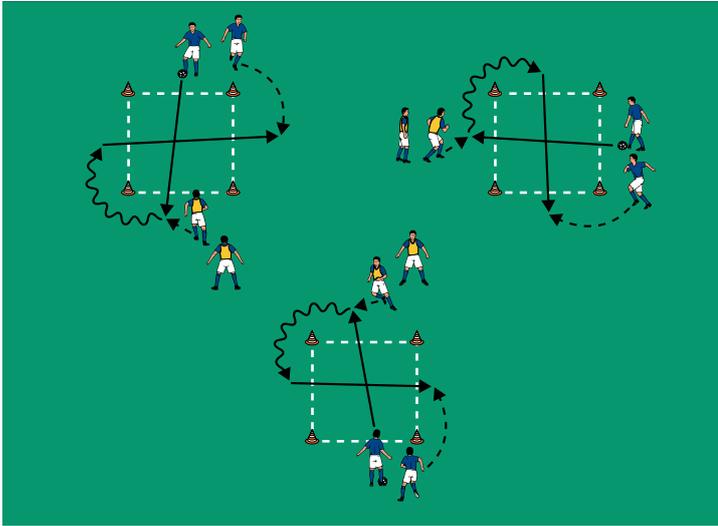
VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspiele zur Seite an- und mitnehmen.
- ▶ Den Pass von der Seite fordern und nach vorne an- und mitnehmen.
- ▶ Die Ballkontakte begrenzen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald sein Vordermann mitgenommen hat.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler vorab Blickkontakt zueinander suchen.
- ▶ Das Zuspiel aktiv fordern.
- ▶ Dem Zuspiel stets entgegenstarten und in die Bewegung mitnehmen.

THEMA: AUF DEN ERSTEN KONTAKT ACHTEN



AUFWÄRMEN 2:

MITNAHME-VIERECK- WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ 3 Felder markieren
- ▶ Pärchen bilden und den Feldern zuweisen
- ▶ Pro Feld 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Der Ballbesitzer passt durch das Feld zum ersten Spieler des anderen Teams.
- ▶ Der Passempfänger nimmt das Zuspiel zu einer anderen Seitenlinie an und mit und passt durch das Feld zum nächsten Spieler der anderen Mannschaft.
- ▶ Macht ein Spieler einen Fehler (Hütchen wird berührt, mehr als 3 Kontakte oder Freilaufen zur falschen Seite), so erhält das gegnerische Team einen Punkt.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt zuerst 5 Punkte?

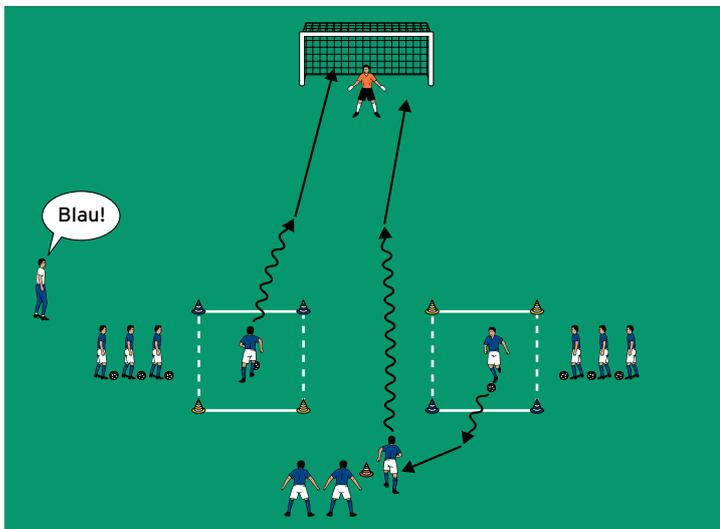
VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der erlaubten Ballkontakte erhöhen/verringern.
- ▶ Die Felder vergrößern/verkleinern.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus "jeder gegen jeden" spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler der Teams passen jeweils abwechselnd.
- ▶ Darauf achten, dass die Zuspiele gerade erfolgen.
- ▶ Die Felder nicht betreten.
- ▶ Flach und kontrolliert mit der Innenseite zuspelen.

THEMA: AUF DEN ERSTEN KONTAKT ACHTEN



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLER TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ 4 Hütchentore und 1 Positionshütchen gemäß Abbildung markieren
- ▶ Die Spieler neben den Hütchentoren sowie am Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Hütchentoren haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe eines Hütchentores auf.
- ▶ Der Spieler mit dem tornahen Hütchentor dribbelt durch dieses hindurch und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Der Ballbesitzer beim torfernen Hütchentor passt durch das Hütchentor zum Spieler am Positionshütchen, der zum Tor an- und mitnimmt und abschließt.
- ▶ Der Zuspüler läuft zum Positionshütchen.

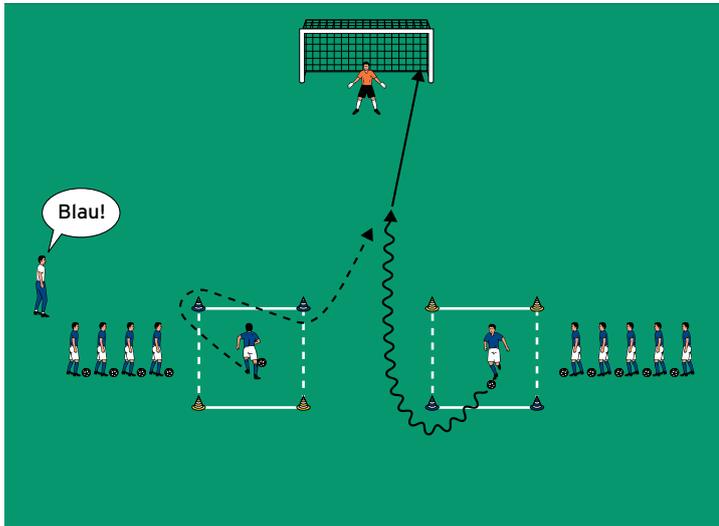
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballkontakte zwischen den Hütchentoren begrenzen.
- ▶ Die Ballkontakte bis zum Torschuss begrenzen.
- ▶ Die Hütchentore anzeigen, anstatt zu rufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler stehen mittig zwischen ihren Hütchentoren.
- ▶ Den Ball mit der Innen- oder Außenseite durch das Hütchentor mitnehmen.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: AUF DEN ERSTEN KONTAKT ACHTEN



HAUPTTEIL 2:

SCHNELLER TORSCHUSS MIT GEGNER

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Das Positionshütchen entfernen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe eines Hütchentores auf.
- ▶ Der Spieler am tornahen Hütchentor durchläuft dieses im Slalom und wird Verteidiger.
- ▶ Der andere Spieler dribbelt durch das torferne Hütchentor und versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf die tornahen Hütchentore.

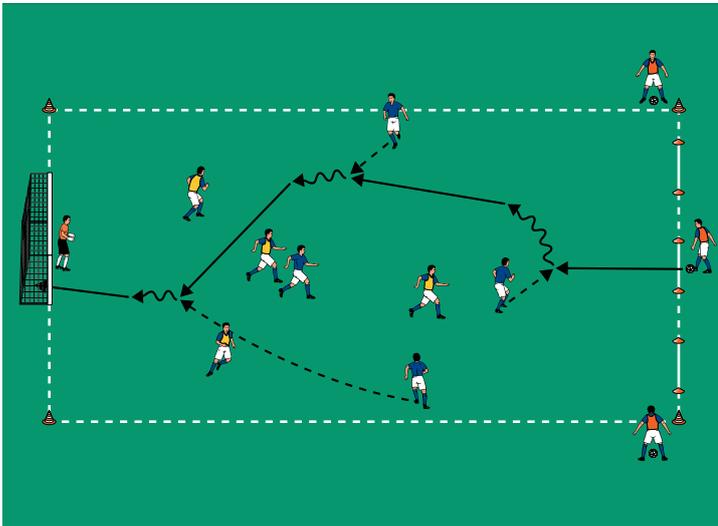
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Welcher Spieler erzielt zuerst 3 Treffer?
- ▶ Das tornahe Hütchentor durchdribbeln und das torferne Hütchentor durchlaufen.
- ▶ Die Hütchentore nummerieren und Zahlen aufrufen, anstatt Farben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Verteidiger agiert nur zwischen dem Tor und den tornahen Hütchentoren.
- ▶ Hält der Torwart, so spielt er zum Verteidiger, der das Spiel fortsetzt.
- ▶ Das 1 gegen 1 endet, wenn ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Gegebenenfalls ein Spielfeld markieren.

THEMA: AUF DEN ERSTEN KONTAKT ACHTEN



SCHLUSSTEIL:

3-TEAMS-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 40 Meter großes Feld mit Tor und 3 Hütchentoren markieren
- ▶ 3 Teams bilden und jeweils als Angreifer, Verteidiger und Zuspieler benennen
- ▶ Das Zuspieler-Team stellt den Torhüter
- ▶ Die übrigen Zuspieler mit Bällen hinter den Hütchentoren postieren
- ▶ Die Angreifer und Verteidiger besetzen das Feld

ABLAUF

- ▶ Der erste Zuspieler passt zu den Angreifern ein.
- ▶ Die Angreifer versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf die Hütchentore.
- ▶ Sobald die Verteidiger einen Treffer erzielen, passt der nächste Zuspieler ein.
- ▶ Wenn jeder Zuspieler eingespielt hat, wechseln die Teams Positionen und Aufgaben.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt beim Tor die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Jeder Zuspieler hat 2 Bälle.
- ▶ Die Position der Zuspieler variieren.
- ▶ Die Zuspieler an den Seitenlinien postieren und ins Spiel mit einbeziehen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Einwurf und Eckball spielen.
- ▶ Gegebenenfalls die Durchgänge zeitlich begrenzen.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler stets in die Bewegung an- und mitnehmen.