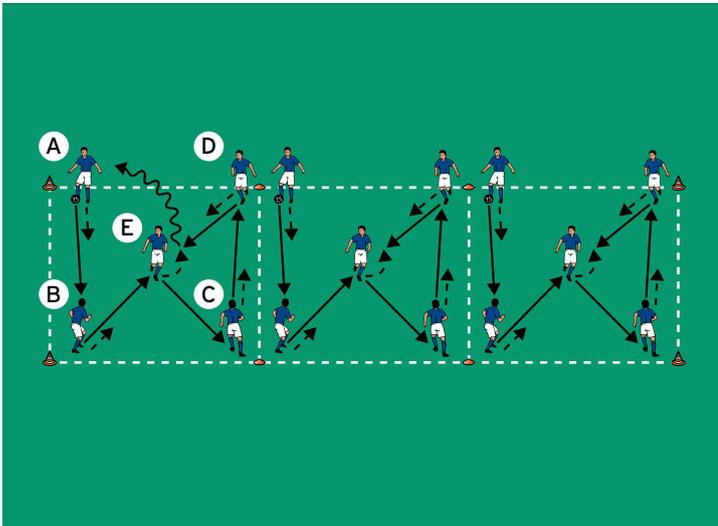


THEMA: WETTBEWERBE IN HÜLLE UND FÜLLE



AUFWÄRMEN 1:

PASS-KREISEL

ORGANISATION

- ▶ 3 Felder errichten
- ▶ 3 Gruppen bilden, den Feldern zuteilen und gemäß Abbildung den Positionen zuordnen.
- ▶ Die Spieler bei Position A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der zu E weiterleitet.
- ▶ E legt ab zu C, der direkt zu D weiterspielt.
- ▶ D lässt zu E klatschen, der zur Startposition dribbelt und die nächste Aktion startet.
- ▶ Die anderen Spieler rücken ebenfalls eine Position weiter.

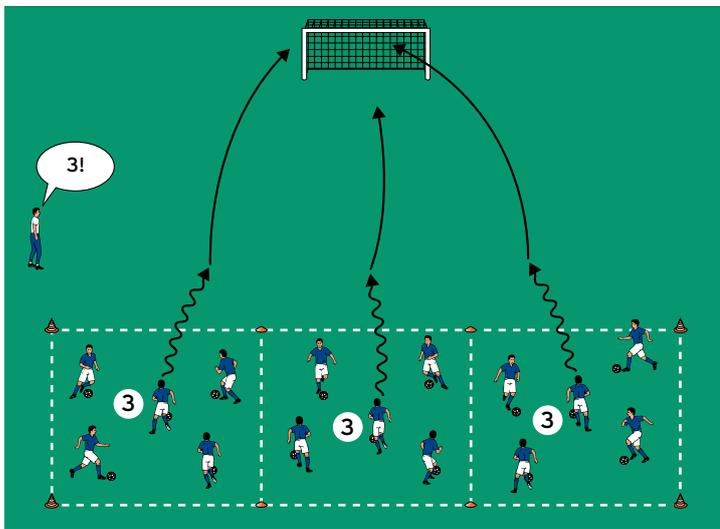
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Kontakten spielen.
- ▶ Die Passabfolge verändern.
- ▶ Wettbewerb: Welche Gruppe absolviert zuerst einen kompletten Durchgang?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Pass-Kreisel dient dazu, dass sich alle Spieler ausreichend aufwärmen.
- ▶ Auch bei spaßorientierten Einheiten ist die Erwärmung sehr wichtig.
- ▶ Auf Passschärfe und -genauigkeit achten.

THEMA: WETTBEWERBE IN HÜLLE UND FÜLLE



AUFWÄRMEN 2:

LATTEN-KNALLER

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ 1 Tor hinzufügen
- ▶ Die Spieler innerhalb der Felder nummerieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler dribbeln aus dem Feld und versuchen, die Torlatte zu treffen.
- ▶ Jeder Lattentreffer zählt 1 Punkt.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Latte trifft, erhält 3 Punkte.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Punkte?

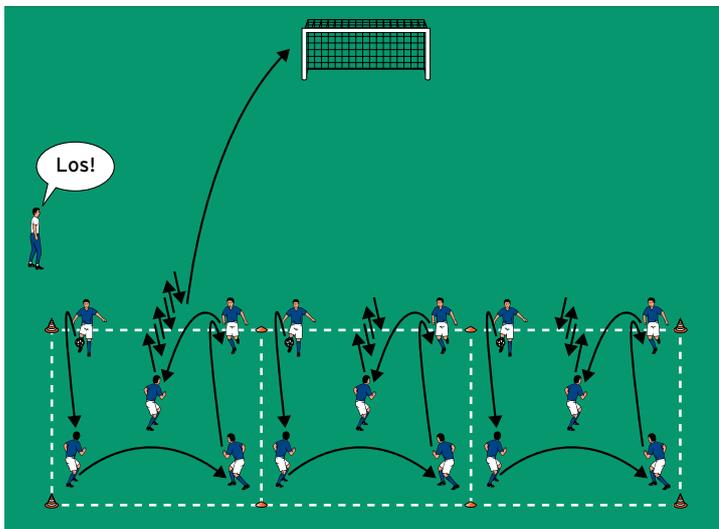
VARIATIONEN

- ▶ Die aufgerufenen Spieler müssen aus dem Feld jonglieren und volley abschließen.
- ▶ Pfostentreffer zählen ebenfalls.
- ▶ Die Spieler, die nicht treffen, absolvieren eine Kräftigungsübung (z. B. 5 Liegestütze).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Regelmäßig die Felder wechseln.
- ▶ Die Spieler sollen stets in Bewegung bleiben und Finten in ihr Dribbling einbauen.
- ▶ Auf einen zügigen Ablauf achten.
- ▶ Lattenschießen kommt bei den Spielern immer gut an und kann problemlos ins Aufwärmen integriert werden.

THEMA: WETTBEWERBE IN HÜLLE UND FÜLLE



HAUPTTEIL 1:

JONGLIER-KREISEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Teams beibehalten
- ▶ Die Spieler in den jeweiligen Ecken und der Mitte des Feldes postieren.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando jonglieren und passen sich die Spieler in der abgebildeten Reihenfolge zu.
- ▶ Der letzte Spieler jongliert aus dem Feld und schießt volley auf das Tor ab.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 2 Punkte.
- ▶ Der Zweitplatzierte erhält 1 Punkt.
- ▶ Nach der Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft sammelt die meisten Punkte?

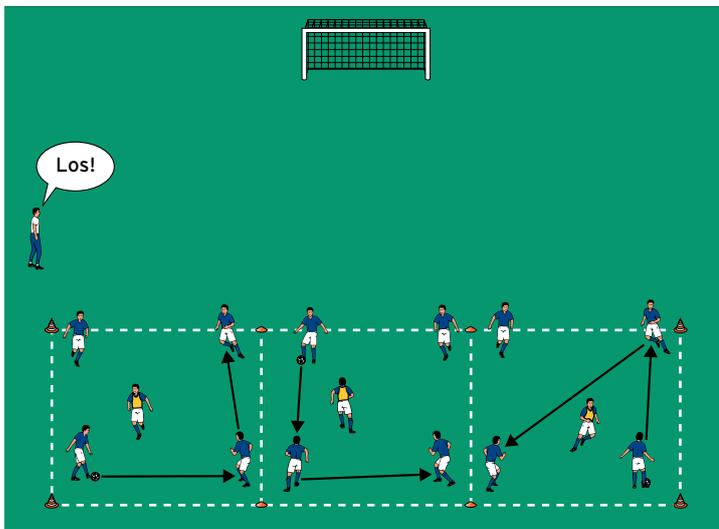
VARIATIONEN

- ▶ Die Passreihenfolge ist frei wählbar, es müssen jedoch alle Spieler eingebunden sein.
- ▶ Die Spieler müssen die Latte oder den Pfosten treffen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen erst mit dem dritten Kontakt weiterspielen.
- ▶ Kopfbälle sind nicht erlaubt.
- ▶ Fällt der Ball zu Boden, so muss er 3-mal jongliert werden, bevor er weitergespielt wird.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.

THEMA: WETTBEWERBE IN HÜLLE UND FÜLLE



HAUPTTEIL 2:

4-GEGEN-1-DUELL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Pro Mannschaft je 1 Verteidiger benennen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die Felder ein 4 gegen 1.
- ▶ Ziel ist es, 10 Pässe zu spielen.
- ▶ Der Empfänger des letzten Passes schließt per Flugball auf das Tor ab.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 2 Punkte.
- ▶ Der Zweitplatzierte erhält 1 Punkt.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team sammelt 8 Punkte?

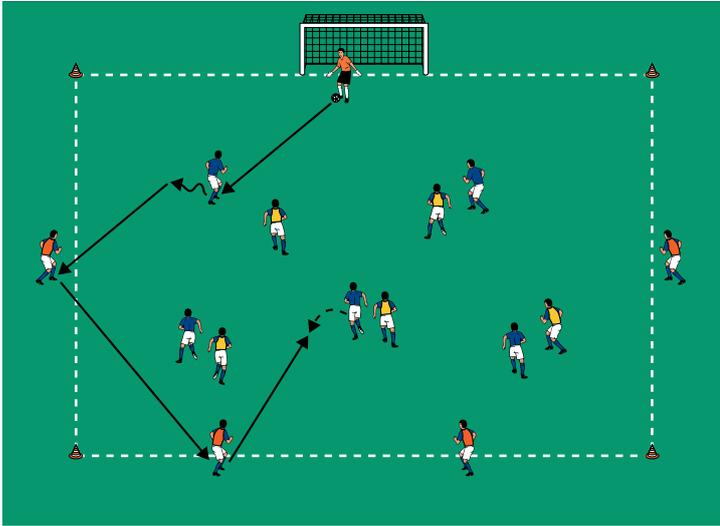
VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der Pässe verringern
- ▶ Mit 2 Kontakten spielen.
- ▶ Nicht zum Passgeber zurückspielen.
- ▶ Der letzte Spieler jongliert ohne Gegnerdruck und schließt volley auf das Tor ab.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger nach jedem Durchgang tauschen.
- ▶ Die Überzahl-Spieler sind nicht an die Linien gebunden und können auch ins Feld rücken.
- ▶ Gegebenenfalls das Feld vergrößern/verkleinern.

THEMA: WETTBEWERBE IN HÜLLE UND FÜLLE



SCHLUSSTEIL:

KNALLER-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 1 Tor errichten
- ▶ Die Mannschaften beibehalten
- ▶ Ein Team übernimmt die Anspieler- und Torhüteraufgaben.
- ▶ Die übrigen Teams im Feld postieren.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer bestimmt die ersten Ballbesitzer.
- ▶ Der Torhüter eröffnet mit einem Pass zur entsprechenden Mannschaft, die versucht, zu einem Anspieler zu passen.
- ▶ Dieser passt zum Team zurück, das nun auf das Tor mit Torhüter abschließen darf.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so spielen sie einen Anspieler an und erhalten selbst das Angriffsrecht.
- ▶ Die Spielzeit beträgt jeweils 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler müssen direkt spielen.
- ▶ Direkt erzielte Tore zählen doppelt.
- ▶ Einen Anspieler im Feld postieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler dürfen jederzeit eingebunden werden.
- ▶ Nach einem Treffer oder Ausball startet der Torhüter die nächste Aktion.
- ▶ Die Spielform garantiert hohes Tempo, wechselnde Spielsituationen und viele Abschlüsse.