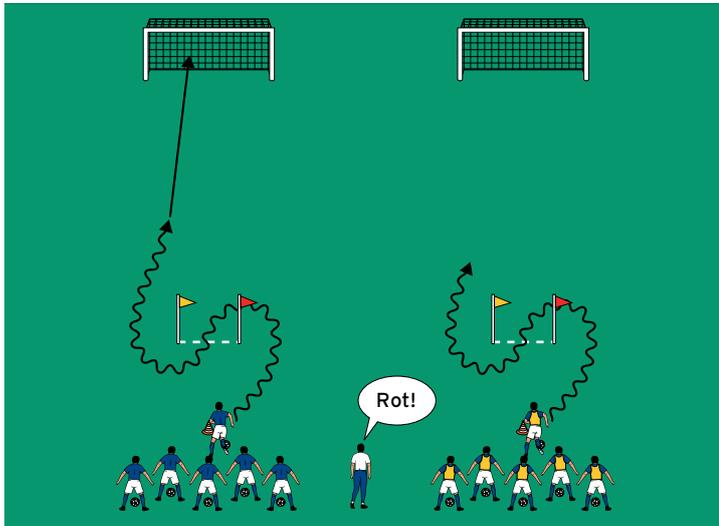


THEMA: SCHNELLIGKEIT IST TRUMPF



AUFWÄRMEN 1:

TEMPODRIBBLING AM STANGENTOR

ORGANISATION

- ▶ 2 Jugendtore nebeneinander aufstellen
- ▶ Vor den Toren jeweils 2 verschiedenfarbige Stangen und 1 Starthütchen gemäß Abbildung errichten
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Die Teams mit Bällen je an 1 Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft 1 Stangenfarbe auf.
- ▶ Die ersten Ballbesitzer umdribbeln die Stangen von der Seite der aufgerufenen Farbe und schließen auf die Tore ab.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt einen Punkt für sein Team.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

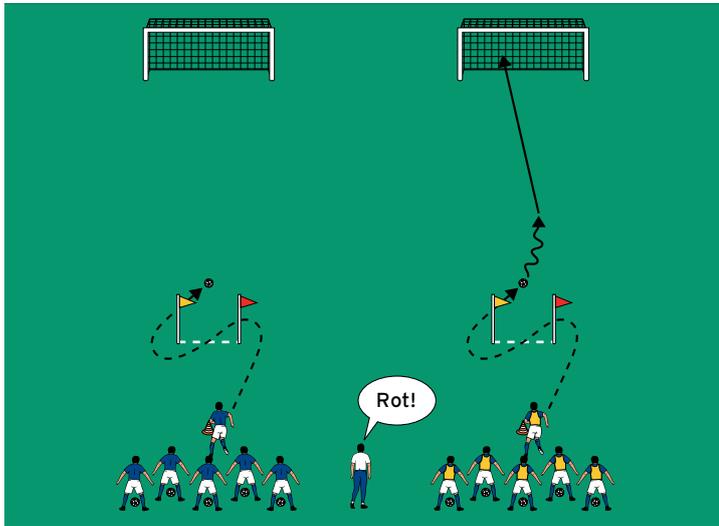
VARIATIONEN

- ▶ Die aufgerufene Stange vollständig umdribbeln.
- ▶ Die Stangen in Form einer 'Acht' durchdribbeln.
- ▶ Zunächst die nicht aufgerufene Stange umlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang den neuen Spielstand laut ansagen.
- ▶ Die nächsten Spieler starten lassen, sobald die Vordermänner gepasst haben.
- ▶ Die Stangen eng umdribbeln.

THEMA: SCHNELLIGKEIT IST TRUMPF



AUFWÄRMEN 2:

SPRINT AM STANGENTOR

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler legen ihren Ball hinter das Stangentor.
- ▶ Der Trainer ruft 1 Stangenfarbe auf.
- ▶ Die Spieler umlaufen die Stangen von der Seite der aufgerufenen Farbe, nehmen ihren Ball mit und schießen auf die Tore ab.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt einen Punkt für sein Team.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

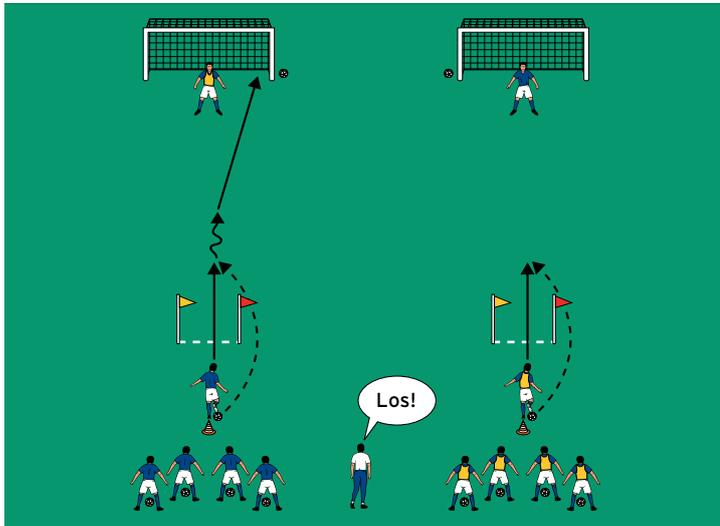
VARIATIONEN

- ▶ Die Stangentore 3-mal durchlaufen.
- ▶ Weitere Stangen hinzufügen.
- ▶ Zielflächen in den Toren markieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die nächsten Spieler legen ihre Bälle bereit, sobald der Vordermann dribbelt.
- ▶ Als Trainer den Wettbewerb motivierend begleiten.
- ▶ Große Abstände zwischen den Stangen trainieren vor allem die Schnelligkeit bzw. den Antritt, kleine Abstände die Wendigkeit.

THEMA: SCHNELLIGKEIT IST TRUMPF



HAUPTTEIL 1:

TEMPO-TORSCHUSS I

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Grundorganisation beibehalten
- ▶ Jeweils 1 Spieler besetzt das Tor vor dem anderen Starthütchen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die ersten Spieler durch die Stangentore, umlaufen die Stangentore und schießen auf die Tore mit Torhüter ab.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt einen Punkt für sein Team.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

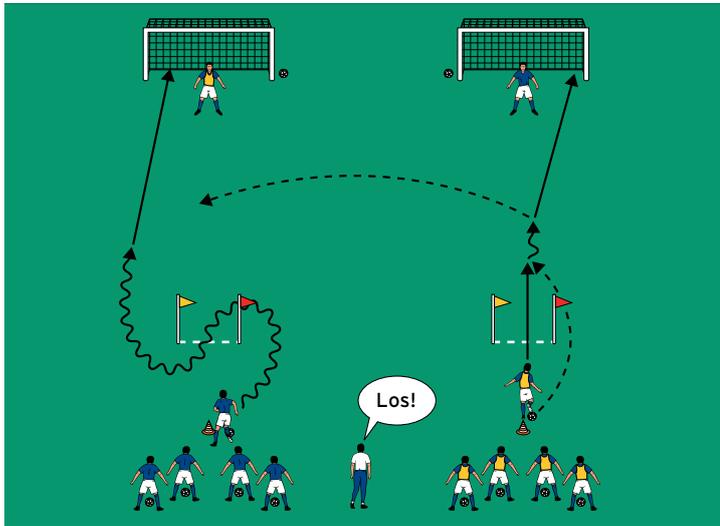
VARIATIONEN

- ▶ Mit rechts/links passen.
- ▶ Mit rechts/links schießen.
- ▶ Eine Farbe aufrufen, an der die Spieler die Stangentore umlaufen sollen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im besten Fall benötigen die Spieler nur 2 Kontakte.
- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Die Torhüter nach 5 gewonnenen Punkten wechseln.

THEMA: SCHNELLIGKEIT IST TRUMPF



HAUPTTEIL 2:

TEMPO-TORSCHUSS II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passt der erste Spieler eines Teams durch das Stangentor, umläuft dieses und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend läuft er als Verteidiger vor das andere Tor.
- ▶ Der erste Spieler des anderen Teams umdribbelt die Stangen und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf das Stangentor.
- ▶ Nach jedem kompletten Durchgang wechseln die Teams die Aufgaben.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

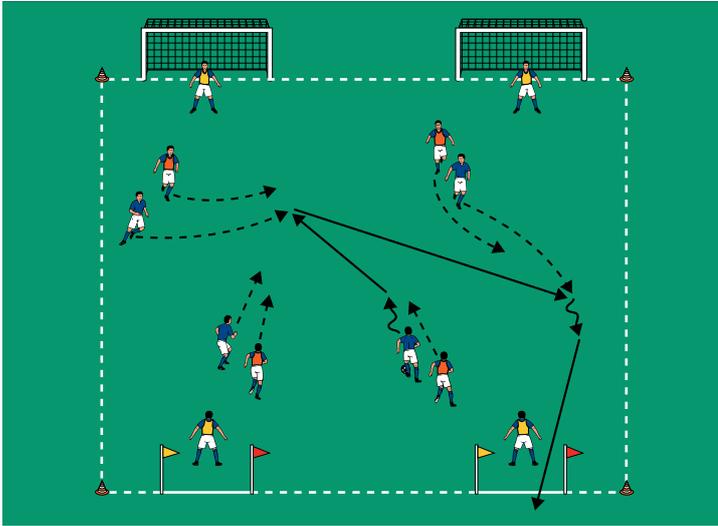
VARIATIONEN

- ▶ Die Stangentore vergrößern/verkleinern.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor einem Tor gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Ein erfolgreicher Konter ergibt keinen Punkt, sondern sichert lediglich den Ball.
- ▶ Die Torhüter nach jedem kompletten Durchgang wechseln.

THEMA: SCHNELLIGKEIT IST TRUMPF



SCHLUSSTEIL:

4-TORE-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit 2 Jugendtoren und 2 Stangentoren gemäß Abbildung markieren
- ▶ 3 Teams bilden
- ▶ Die Spieler eines Teams besetzen die Tore

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer greifen auf alle Tore an.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus "jeder gegen jeden" spielen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?
- ▶ Spielzeit jeweils 3 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Nach jedem Tor wechselt das unterlegene Team mit den Torhütern die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Die Tore auf den Seitenlinien verteilen.
- ▶ Die Teams greifen auf je 2 Tore an und verteidigen die anderen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einem Treffer spielt der jeweilige Torhüter neutral ins Feld ein.
- ▶ Auf eine gleichmäßige Raumaufteilung achten.
- ▶ Als Spieler stets orientieren, um freie Räume für eine sichere Spielfortsetzung zu erkennen.