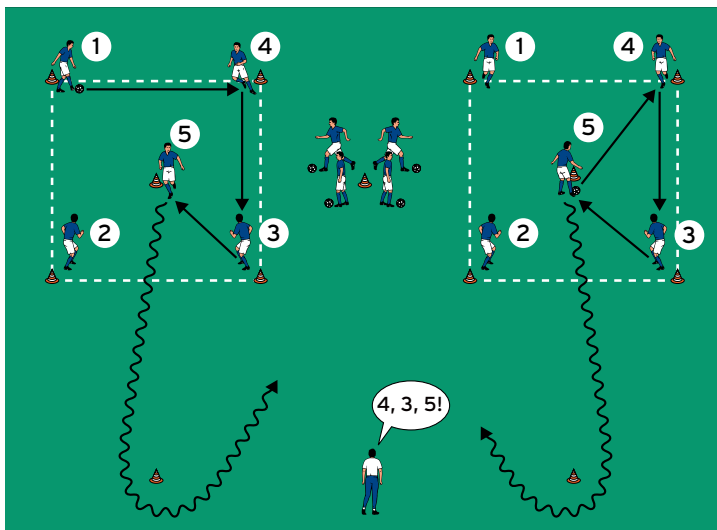


THEMA: DAS UMSCHALTEN WEITER FESTIGEN



AUFWÄRMEN 1:

ZAHLENKOMBINATION

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 1 Hütchen in der Mitte markieren
- ▶ Die Hütchen nummerieren
- ▶ Vor den Feldern je 1 Wendehütchen platzieren
- ▶ Zwischen den Feldern 1 weiteres Hütchen aufstellen
- ▶ 2 Gruppen bilden und gemäß Abbildung an den Hütchen verteilen
- ▶ Pro Feld 1 Ball
- ▶ Die Spieler zwischen den Feldern haben ebenfalls Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich innerhalb ihrer Gruppe in freier Reihenfolge zu.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahlenkombination (z. B. 4, 3, 5) auf.
- ▶ Die Spieler passen sich in der vorgegebenen Reihenfolge zu.
- ▶ Der letzte Spieler dribbelt aus dem Feld, umdribbelt das Wendehütchen und stellt sich am Hütchen zwischen den Feldern an.
- ▶ Von dort dribbelt der nächste Spieler ins Feld und übernimmt die freie Position.

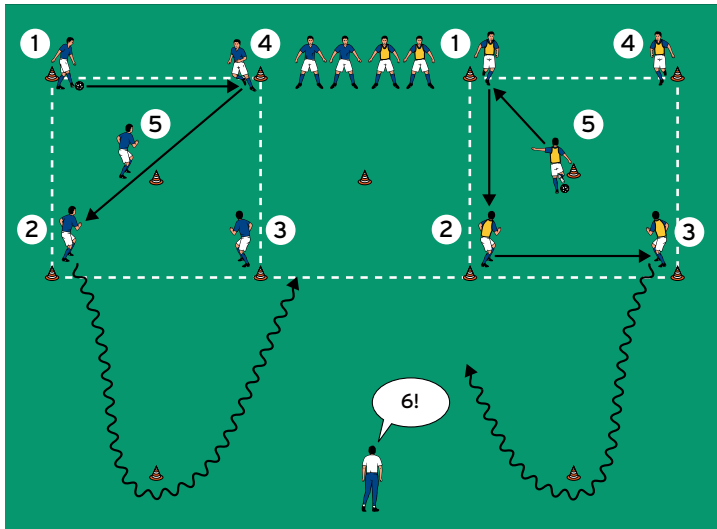
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball werfen und prellen.
- ▶ Im Direktspiel agieren.
- ▶ Der Dribbler baut eine frei wählbare Finte ein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In dieser Übungsform müssen die Spieler schnell reagieren und die vorgegebene Kombination durchspielen.
- ▶ Der Spieler auf Position 5 muss darauf achten, dass er die Pässe durch das Feld nicht behindert.

THEMA: DAS UMSCHALTEN WEITER FESTIGEN



AUFWÄRMEN 2:

KOPFRECHNEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ 1 Ziellinie zwischen den Feldern markieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich innerhalb ihrer Gruppe in freier Reihenfolge zu.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf.
- ▶ Mit dem Signal passen sich die Spieler der Gruppen so zu, dass die Zahlen ihrer Positionen die genannte Zahl ergibt (Beispiel "6": Blau passt zu Position 4 und 2, Gelb zu 1, 2 und 3).
- ▶ Der letzte Spieler dribbelt um das Wendehütchen und über die Ziellinie.
- ▶ Der Spieler, der die Linie zuerst überdribbelt, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team sammelt 8 Punkte?
- ▶ Anschließend rückt der jeweils nächste Spieler ins Feld.

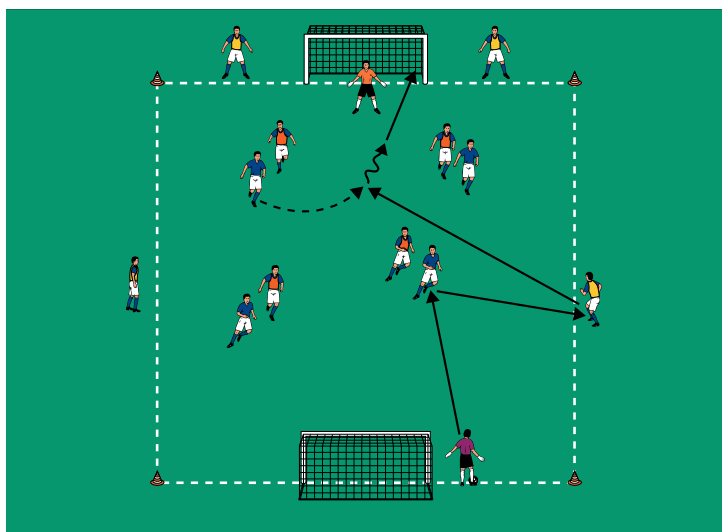
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler jonglieren und passen per Volleyschuss zum nächsten Spieler.
- ▶ Der Trainer gibt eine Finte für die Schlussspieler vor.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die Rechenaufgaben wird eine kognitive Schwierigkeit in den Ablauf integriert.
- ▶ Eine willkommene Abwechslung, die auch bei älteren Mannschaften gut ankommt.

THEMA: DAS UMSCHALTEN WEITER FESTIGEN



HAUPTTEIL 1:

4 PLUS 4 GEGEN 4

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ 2 Torhüter benennen und 3 Mannschaften bilden
- ▶ 1 Angreifer- und 1 Verteidiger-Team bestimmen
- ▶ Das dritte Team und die Torhüter gemäß Abbildung verteilen

ABLAUF

- ▶ Der neben dem Tor postierte Torhüter startet jeden Angriff mit einem Pass zu den Angreifern.
- ▶ Die Angreifer versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das leere Tor.
- ▶ Beide Teams dürfen die Anspieler jederzeit einbinden.
- ▶ Die Spielzeit beträgt 4 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Aufgaben und Positionen tauschen.

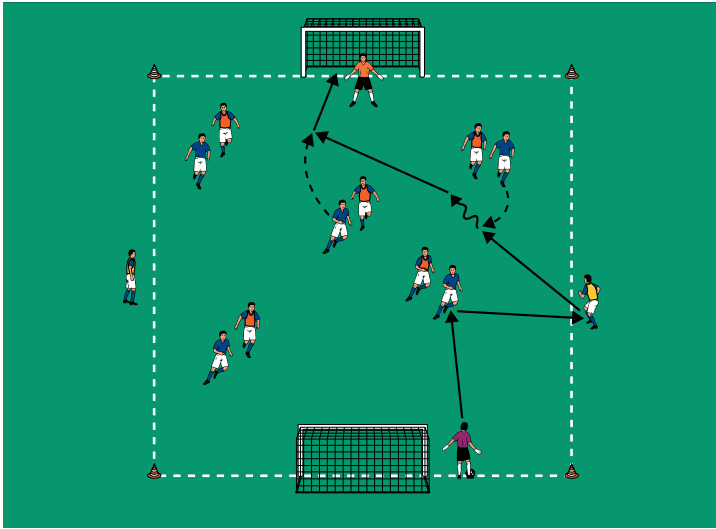
VARIATIONEN

- ▶ Kontertore zählen doppelt.
- ▶ Die Anspieler agieren im Direktspiel.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer agieren bei Einbindung der Anspieler in einer Überzahlsituation.
- ▶ Die Angreifer müssen nach einem möglichen Ballverlust schnell Druck auf den Ball ausüben, um einen Abschluss auf das leere Tor zu verhindern.
- ▶ Die Aufgaben der Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: DAS UMSCHALTEN WEITER FESTIGEN



HAUPTTEIL 2:

5 PLUS 2 GEGEN 5

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Torhüteraufgaben beibehalten
- ▶ 2 neutrale Anspieler benennen und an den Seitenlinien postieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ Der neben dem Tor postierte Torhüter startet jeden Angriff mit einem Pass zu den Angreifern.
- ▶ Die Angreifer versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Dabei können sie die Anspieler jederzeit einbinden.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das leere Tor.
- ▶ Die Spielzeit beträgt jeweils 4 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Aufgaben und Positionen tauschen.

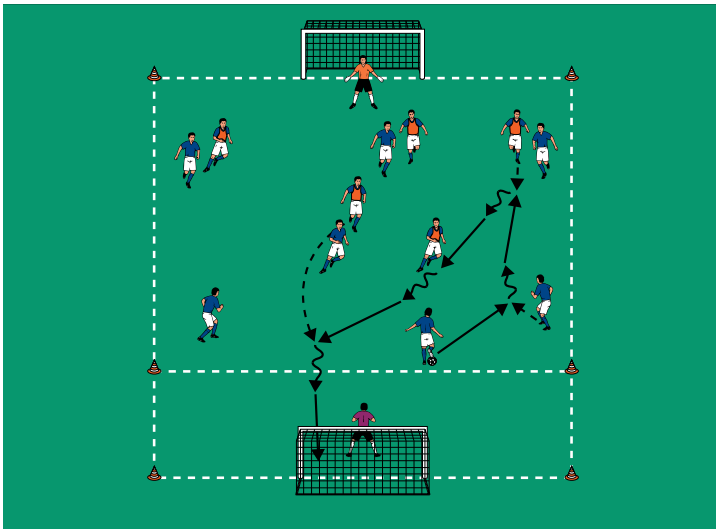
VARIATIONEN

- ▶ Kontertore zählen doppelt.
- ▶ Tore nach Vorlage des Anspielers zählen doppelt.
- ▶ Der Torhüter neben dem Tor agiert ebenfalls als Anspieler.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Schwerpunkt der Spielform bleibt unverändert.
- ▶ Die Angreifer müssen nach einem möglichen Ballverlust schnell Druck auf den Ball ausüben, um einen Abschluss auf das leere Tor zu verhindern.
- ▶ Die Anspieler regelmäßig wechseln.

THEMA: DAS UMSCHALTEN WEITER FESTIGEN



SCHLUSSTEIL:

7 GEGEN 5

ORGANISATION

- ▶ Das Spielfeld beibehalten
- ▶ Vor einem Tor eine Zone markieren
- ▶ 2 Torhüter besetzen die Tore
- ▶ 7 Angreifer und 5 Verteidiger benennen
- ▶ Die Angreifer verteidigen das Tor mit der Zone

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion startet beim Torhüter der Angreifer.
- ▶ Die Angreifer versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Für das Dribbling in die Endzone erhält das Team 1 Zusatzpunkt.
- ▶ Die Spielzeit beträgt 4 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Aufgaben und Positionen tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Konter Tore zählen doppelt.
- ▶ Die Angreifer haben maximal 3 Kontakte.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer müssen nach Ballverlust erneut blitzschnell umschalten, um den Konter zu verhindern.
- ▶ Die Konter zielstrebig ausspielen.
- ▶ Als Angreifer stets den Gegner in Bewegung halten und geduldig auf die Lücke warten.