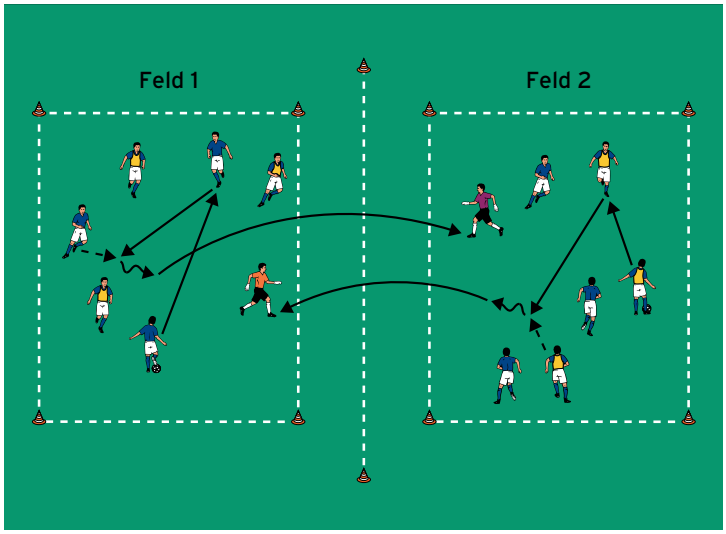
THEMA: DAS ZUSAMMENSPIEL MIT SCHNELLEN AKTIONEN SCHULEN



AUFWÄRMEN 1:

FELDERWECHSEL-SPIEL

ORGANISATION

- 2 Felder markieren
- 2 gleich große Gruppen einteilen und jeweils den Feldern zuweisen
- Die Gruppen nochmals unterteilen und je 1 Torhüter benennen
- Pro Feld 1 Ball

ABLAUF

- Die Aktion startet in beiden Feldern gleichzeitig.
- Die Ballbesitzer müssen jeweils zu jedem Spieler der Gruppe passen.
- Der letzte Passempfänger spielt einen Flugball zum Torhüter im anderen Feld, der zur jeweils anderen Gruppe im Ausgangsfeld zurückwirft.
- Jetzt passen sich die anderen Gruppen in den eigenen Reihen zu usw.

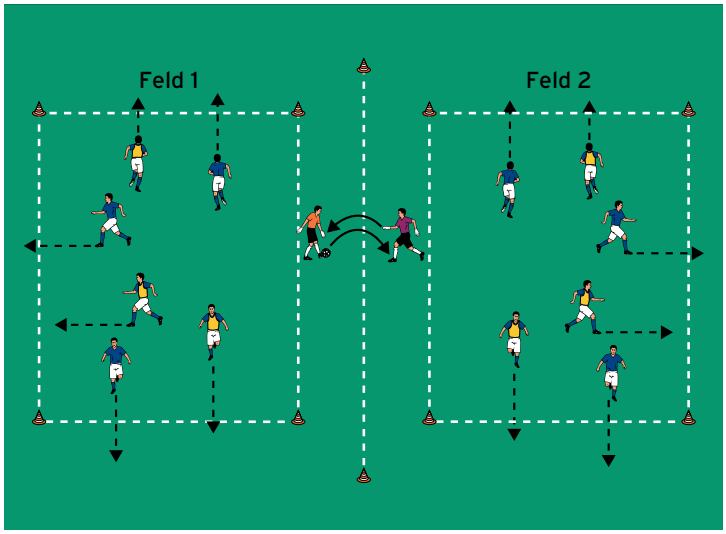
VARIATIONEN

- Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Jeder Spieler muss vor dem Abspiel eine Finte ausführen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- Das Abspiel des Torhüters erfolgt ebenfalls per Flugball.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Auf präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers achten.
- Die Torhüter sollten sich jeweils am Rande des Feldes postieren, um das Zusammenspiel der Gruppen nicht zu behindern.
- Zur Eingewöhnung gegebenenfalls zunächst nur 1 Ball verwenden.

THEMA: DAS ZUSAMMENSPIEL MIT SCHNELLEN AKTIONEN SCHULEN



AUFWÄRMEN 2:

AUFSETZER-START

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- Die Torhüter haben 1 Ball

ABLAUF

- Alle Spieler laufen frei in den Feldern umher.
- Die Torhüter werfen sich gegenseitig zu.
- Einer der Torhüter lässt den Ball auf den Boden prallen und startet damit die Aktion.
- Alle Spieler müssen daraufhin über eine Linie des Feldes sprinten.
- Jede Linie darf dabei jeweils nur von 1 Spieler einer Gruppe überlaufen werden.

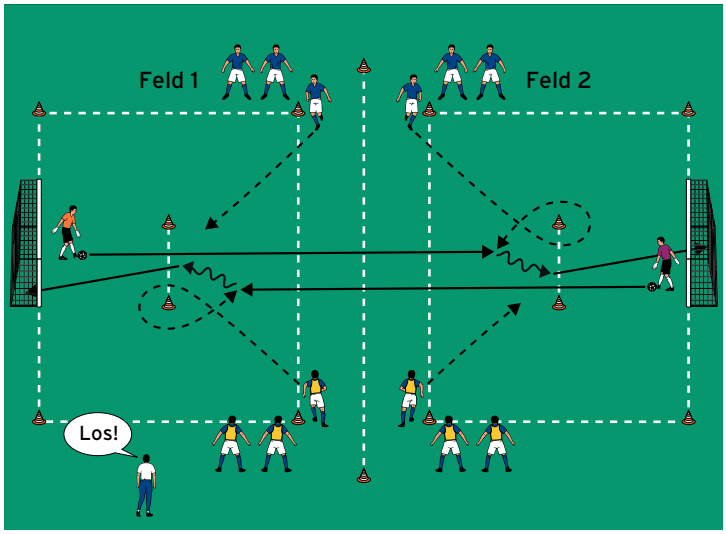
VARIATIONEN

- Die Torhüter passen sich per Drop-Kick zu.
- Kann ein Torhüter ein Zuspiel nicht festhalten, so gilt dies ebenfalls als Startkommando.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Alle Spieler sollen locker in Bewegung bleiben und dabei die Aktionen der Torhüter beobachten.
- Darauf achten, dass die Spieler nicht in Richtung des jeweils anderen Feldes starten, um sich nicht zu begegnen.
- Jeder Spieler sollte 8 bis 10 Antritte absolvieren, um auf die Belastungen im Hauptteil vorbereitet zu sein.

THEMA: DAS ZUSAMMENSPIEL MIT SCHNELLEN AKTIONEN SCHULEN



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS-BONUS I

ORGANISATION

- Den Grundaufbau und die Gruppen weiter verwenden
- In beiden Feldern je 1 Tor und 1 Hütchenlinie errichten
- Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- Auf ein Trainerkommando sprinten die jeweils ersten Spieler über die Hütchenlinie.
- Der Spieler der zuerst die Linie überquert, erhält einen Bonus-Torschuss.
- Hierfür spielt der Torhüter des jeweils anderen Feldes einen Flugball als Vorlage zu.
- Der Passempfänger nimmt zur Hütchenlinie an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Anschließend startet der jeweils nächste Wettlauf usw.

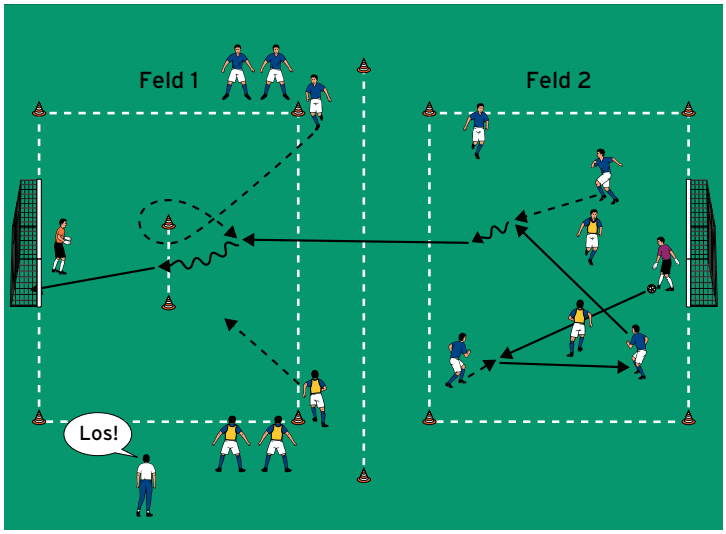
VARIATIONEN

- Die Vorlage des Torhüters erfolgt per Drop-Kick.
- Die Vorlage zum Torschuss erfolgt vom Torhüter im eigenen Feld.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- Dadurch, dass jeweils nur die im Sprint siegreichen Spieler auf das Tor abschließen dürfen, ist ein maximales Tempo im Wettlauf garantiert.
- Nach je 3 Antritten eine kurze Pause einlegen, damit die Intensität nicht zu hoch wird.
- Regelmäßig neue Lauf-Duelle bilden.

THEMA: DAS ZUSAMMENSPIEL MIT SCHNELLEN AKTIONEN SCHULEN



HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSS-BONUS II

ORGANISATION

- Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- Die Hütchenlinie in Feld 2 entfernen
- 4 Aufbauspieler und 2 Störspieler benennen
- Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- Grundablauf in Feld 1 wie zuvor.
- Mit dem Sprint der beiden Spieler in Feld 1 startet in Feld 2 eine 4-gegen-2-Situation.
- Der Spieler der zuerst die Linie überquert, erhält ein Zuspiel vom Überzahl-Team in Feld 2.
- Gelingt dies, so schließt er auf das Tor mit Torhüter ab.
- Erobern die Verteidiger in Feld 2 den Ball, so kontern sie auf das andere Tor mit Torhüter.

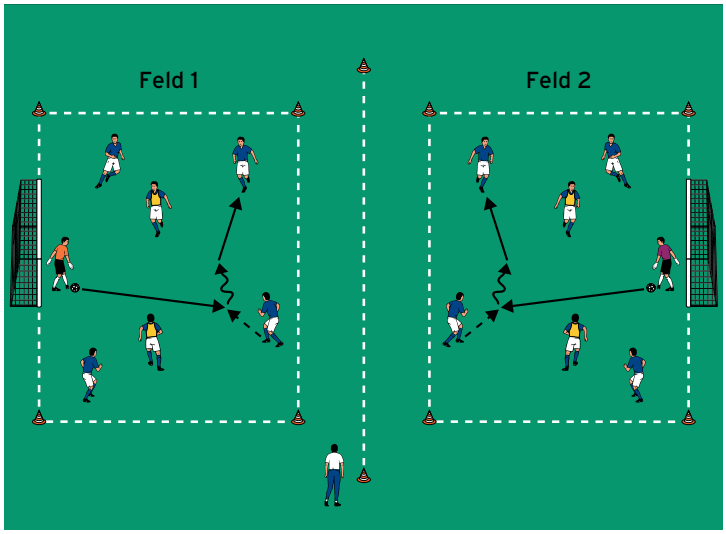
VARIATIONEN

- Die Überzahl-Spieler dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Die Überzahl-Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Die Überzahl-Spieler müssen im Direktspiel agieren.
- Der Zielspieler muss mit maximal 3 Kontakten abgeschlossen haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Nach einer Weile die Positionen und Aufgaben wechseln.
- Beim Felderwechsel darauf achten, dass sich die beiden Gruppen nicht begegnen.

THEMA: DAS ZUSAMMENSPIEL MIT SCHNELLEN AKTIONEN SCHULEN



SCHLUSSTEIL:

4-GEGEN-2-DUELL

ORGANISATION

- Den Grundaufbau beibehalten
- Jetzt auch in Feld 1 die Hütchenlinie entfernen
- Pro Feld 4 Angreifer und 2 Störspieler benennen

ABLAUF

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Der Torhüter passt zu einem Angreifer.
- Diese müssen zunächst 5 Pässe in den eigenen Reihen spielen, bevor sie mit einem Torschuss abschließen können.
- In welchem Feld wird zuerst 1 Treffer erzielt?

VARIATIONEN

- Die Zahl der erforderlichen Pässe variieren.
- Die Angreifer müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Jeder Angreifer muss mindestens einmal am Ball gewesen sein, ehe auf das Tor mit Torhüter abgeschlossen werden darf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Nach je 3 Aktionen die Störspieler wechseln.
- Die Spieler müssen sich schnell im Raum orientieren, um nach dem Aufbauspiel blitzschnell die Spielrichtung wechseln zu können.
- Zielstrebig abschließen!