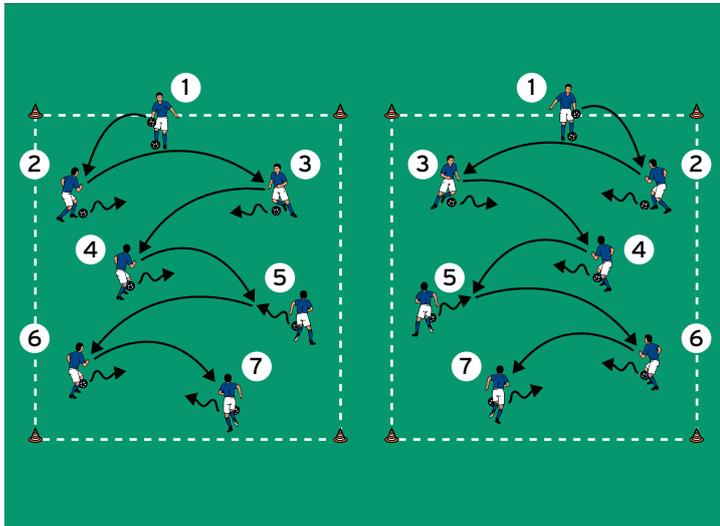


THEMA: KONDITIONELLE ASPEKTE MIT FUSSBALLSPEZIFISCHEN ELEMENTEN VERBINDEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND WERFEN NACH ZAHLEN

ORGANISATION

- ▶ Zwei 15 x 15 Meter große Felder markieren
- ▶ 2 Gruppen zu je 7 Spielern bilden und jeweils durchnummerieren
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball
- ▶ Die beiden Spieler mit der Nummer 1 halten zusätzlich 1 Ball in der Hand

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln in ihrem Feld.
- ▶ Gleichzeitig werfen sie sich den zusätzlichen Ball in der festgelegten Reihenfolge von 1 bis 7 zu.
- ▶ Welcher Gruppe gelingt dies länger, ohne dass der Ball auf den Boden fällt?

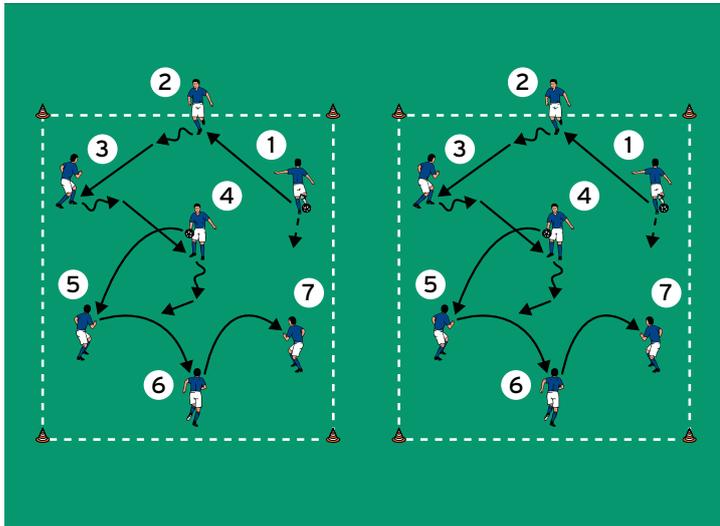
VARIATIONEN

- ▶ Das Dribbeltempo erhöhen.
- ▶ 2 Bälle gleichzeitig zuwerfen lassen: Die Spieler 1 und 4 haben je 1 Ball.
- ▶ Die Reihenfolge auf ein Trainerkommando umkehren: Jetzt von 7 bis 1 zuwerfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Der kleine Wettbewerb zwischen den beiden Gruppen erhöht die Aufmerksamkeit aller Spieler beim Zuwerfen.

THEMA: KONDITIONELLE ASPEKTE MIT FUSSBALLSPEZIFISCHEN ELEMENTEN VERBINDEN



AUFWÄRMEN 2:

PASSEN UND WERFEN NACH ZAHLEN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Jede Gruppe hat jetzt nur noch je 1 Ball zum Passen (Spieler 1) und je 1 zum Zuwerfen (Spieler 4)

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen und werfen sich jeweils in der Gruppe in der vorgegebenen Reihenfolge zu.

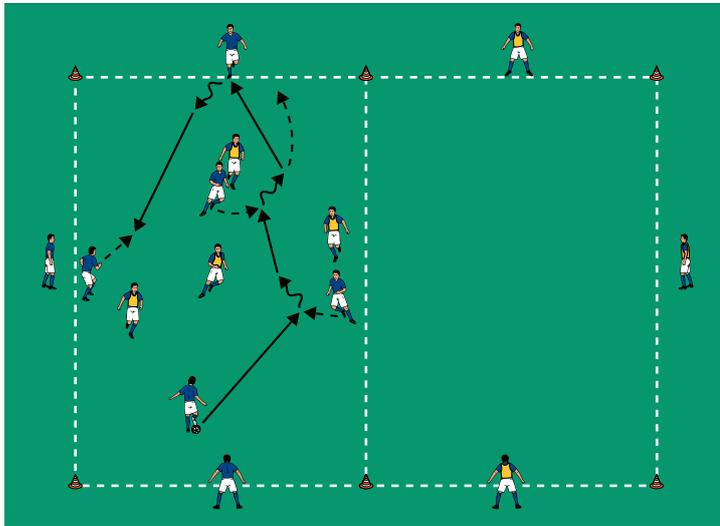
VARIATIONEN

- ▶ Die Reihenfolge auf ein Trainerkommando umkehren: Jetzt von 7 bis 1 zuspielen/-werfen.
- ▶ Mit 3 Bällen gleichzeitig spielen: Die Spieler 1, 3 und 5 haben je 1 Ball.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball nur in Brusthöhe zuwerfen.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler den Zuspielen und Zuwürfen aktiv entgegenstarten.
- ▶ Den Raum im Feld vollständig ausnutzen.

THEMA: KONDITIONELLE ASPEKTE MIT FUSSBALLSPEZIFISCHEN ELEMENTEN VERBINDEN



HAUPTTEIL 1:

**4 GEGEN 4 MIT JE
3 ANSPIELERN**

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 30 Meter großes Feld errichten und mit einer Mittellinie längs in 2 Hälften unterteilen
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Je 3 Anspieler bestimmen und jeweils an den Seitenlinien einer Feldhälfte aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler mit Ball in einer Feldhälfte aufstellen

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 in einer Feldhälfte.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die eigenen Anspieler an den Seitenlinien jederzeit einbeziehen und tauschen nach dem Zuspiel sofort Position und Aufgabe.
- ▶ Erobert die andere Mannschaft den Ball, verlagert sie das Spiel schnellstmöglich in die andere Hälfte und kombiniert dort mit den eigenen Anspielern zusammen.

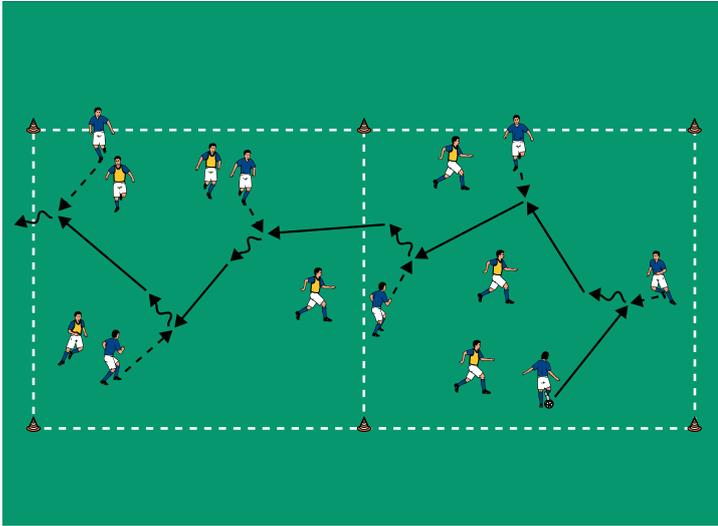
VARIATIONEN

- ▶ Im Feld mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team schafft zuerst 10 Zuspiele nacheinander innerhalb der eigenen Mannschaft (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein schnelles, präzises und flaches Kombinationsspiel achten.
- ▶ Nach einem Zuspiel auf einen der Anspieler mit einem Antritt auf die Anspieler-Position starten, um dem ins Feld dribbelnden Mitspieler die Räume schnellstmöglich frei zu machen.
- ▶ Als Anspieler die Zuspiele direkt in die Bewegung ins Feld mitnehmen.

THEMA: KONDITIONELLE ASPEKTE MIT FUSSBALLSPEZIFISCHEN ELEMENTEN VERBINDEN



HAUPTTEIL 2:

LINIENDRIBBLING IM 7 GEGEN 7

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 55 Meter großes Feld errichten
- ▶ Die Seitenlinien als Dribbellinien markieren

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 im Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, jeweils über die gegnerische Seitenlinie zu dribbeln (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

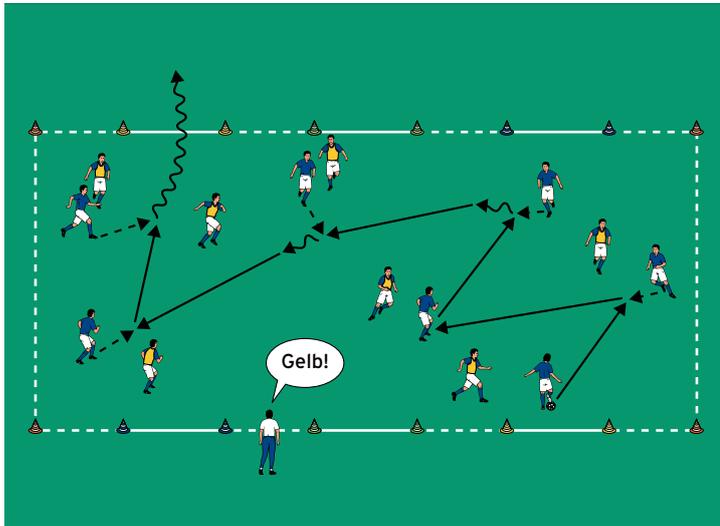
VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Alle Spieler der Ballbesitzer müssen sich in der gegnerischen Hälfte befinden, ehe die gegenüberliegende Seitenlinie überdribbelt werden kann.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Möglichst schnell abspielen.
- ▶ Durch ein geschicktes Passspiel Räume für die Zieldribblings schaffen.
- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo dribbeln!

THEMA: KONDITIONELLE ASPEKTE MIT FUSSBALLSPEZIFISCHEN ELEMENTEN VERBINDEN



SCHLUSSTEIL:

**7 GEGEN 7 AUF JE
3 HÜTCHENTORE**

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- ▶ Auf den Grundlinien des Feldes je 3 verschiedenfarbige Hütchentore errichten

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf je 3 Hütchentore.
- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, auf das aufgerufene Hütchentor zu treffen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt 2 Torfarben vor, auf die gespielt werden kann.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen: Jedes Team greift auf alle 3 gegnerischen Hütchentore an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das schnelle Erkennen von Spielsituationen und flexible Torabschlüsse werden geschult!
- ▶ Auf ein präzises und schnelles Kombinationsspiel achten.
- ▶ Dauert das Spiel auf ein Hütchentor zu lange, als Trainer schnell eine neue Hütchenfarbe aufrufen!