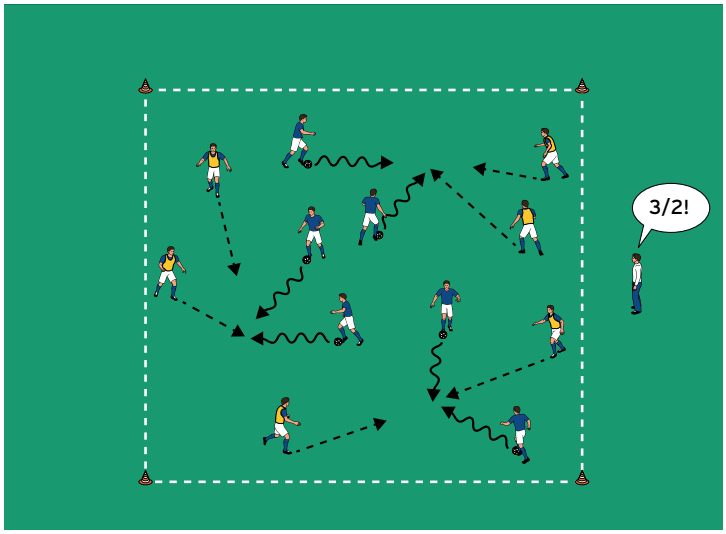
THEMA: DEN GEGNER STELLEN UND RICHTIG DOPPELN



AUFWÄRMEN 1:

DENK-SPIEL

ORGANISATION

- 1 Feld markieren.
- 2 Gruppen bilden.
- Eine Gruppe hat Bälle.

ABLAUF

- Die Spieler bewegen sich mit bzw. ohne Ball frei im Feld.
- Auf ein Trainerkommando muss sich eine bestimmte Anzahl an Spielern mit einer bestimmten Anzahl an Bällen zu einer Gruppe versammeln.

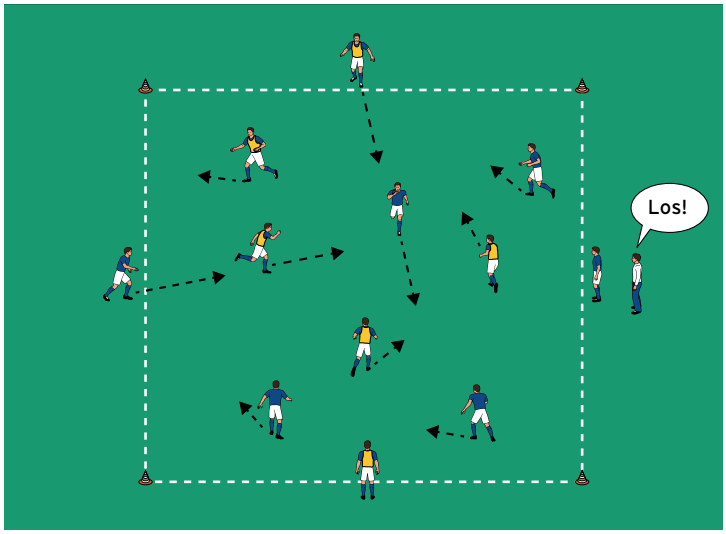
VARIATIONEN

- Auf ein weiteres Kommando tauschen die Spieler die Bälle.
- Der Trainer gibt eine Zeit vor, die jeweils in der Gruppenbildung unterboten werden soll.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Zwischen den Aktionen sollten alle Spieler in Bewegung sein.
- Die Spieler ohne Ball können koordinative Bewegungen in die Bewegung einbauen.
- Die Spieler müssen sich selbst organisieren und der Trainer kann beobachten, wer die Führung übernimmt.

THEMA: DEN GEGNER STELLEN UND RICHTIG DOPPELN



AUFWÄRMEN 2:

KLEINE-FANGSTAFFEL

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten.
- Pro Gruppe je 2 Fänger und 4 Läufer benennen.

ABLAUF

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Fänger ins Feld und versuchen einen gegnerischen Spieler zu fangen.
- Anschließend schlagen sie einen Läufer aus ihrem Team ab, der nun ebenfalls einen Gegner fangen soll.
- Abschließend schlägt der Fänger noch einmal mit seinem Partner ab.
- Das Fänger-Duo, das die Aktion zuerst beendet, bekommt für ihre Mannschaft 1 Punkt.
- Die Fänger nach jedem Durchgang wechseln.

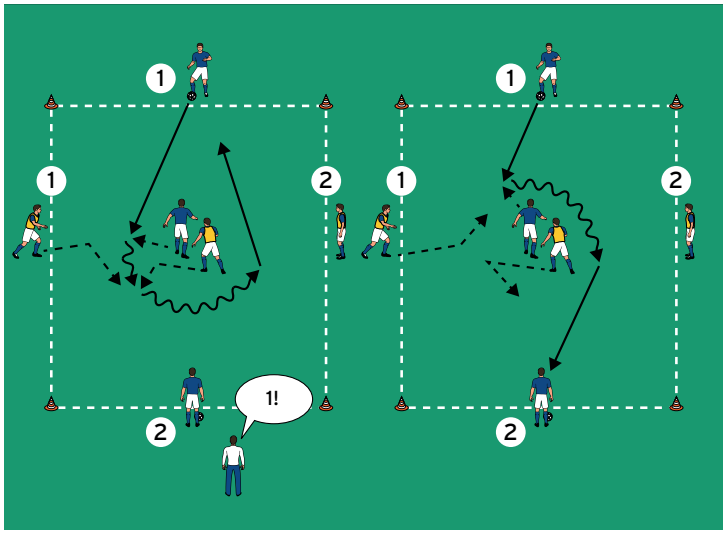
VARIATIONEN

- Jeder Läufer darf pro Aktion nur einmal gefangen werden.
- Die Spieler im Feld haben Bälle und werden nun nicht mehr abgeschlagen.
- Stattdessen müssen die Fänger den Ball aus dem Feld spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Da 2 Fangaktionen im gleichen Feld stattfinden, müssen die Spieler jederzeit hochkonzentriert sein.
- Verlässt ein Läufer das Feld, so gilt er als gefangen.

THEMA: DEN GEGNER STELLEN UND RICHTIG DOPPELN



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLES DOPPELN I

ORGANISATION

- 2 Felder markieren.
- 2 Gruppen bilden.
- Anspieler, Angreifer und Verteidiger benennen.

ABLAUF

- Auf ein Trainerkommando passt der aufgerufene Anspieler zum Angreifer im Feld.
- Dieser soll nun zum Anspieler auf der anderen Seite zu passen.
- Gleichzeitig startet der entsprechende Verteidiger zum Doppeln ins Feld nach.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie mit einem Pass zum ersten Anspieler.

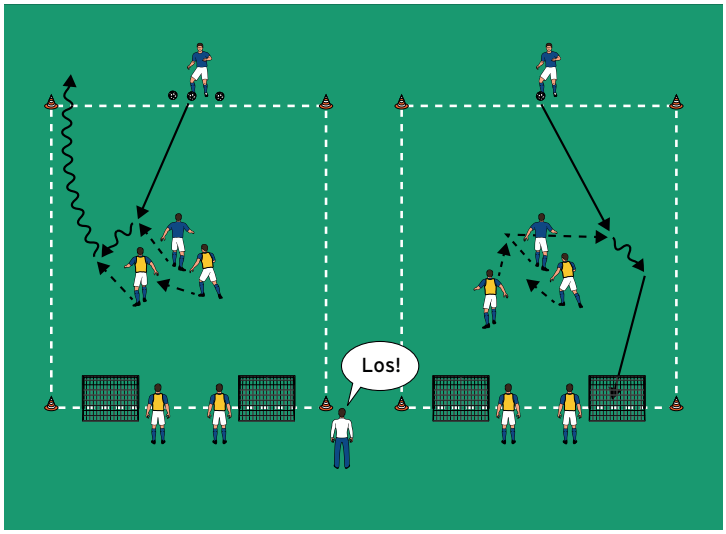
VARIATIONEN

- Einen Wettbewerb durchführen:
- Die Angreifer, die zuerst vom einen zum anderen Anspieler kombinieren, erhalten 1 Punkt.
- Die Verteidiger, die nach erfolgreichem Doppeln zuerst den Konter abschließen, erhalten ebenfalls 1 Punkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Durch den Zuruf der Zahl wird die Spielrichtung vorgegeben.
- Die Spieler müssen sich schnell im Raum orientieren.
- Der Verteidiger im Feld muss seine Positionierung so wählen, dass er den Angreifer möglichst in die Richtung des nachstartenden Verteidigers lenken kann.
- Die Spieler im Feld werden nach jeweils 2 Aktionen ausgetauscht.

THEMA: DEN GEGNER STELLEN UND RICHTIG DOPPELN



HAUPTTEIL 2:

SCHNELLES DOPPELN II

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten.
- In jedem Feld je 2 kleine Tore aufstellen.

ABLAUF

- Im Feld postieren sich 1 Angreifer und 2 Verteidiger.
- Auf ein Trainerkommando passt der Anspieler zum Angreifer.
- Dieser versucht nun in eines der beiden kleinen Tore zu passen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie mit einem Dribbling über die Grundlinie aus dem Feld.
- Nach 2 Durchgängen die Spieler im Feld wechseln.

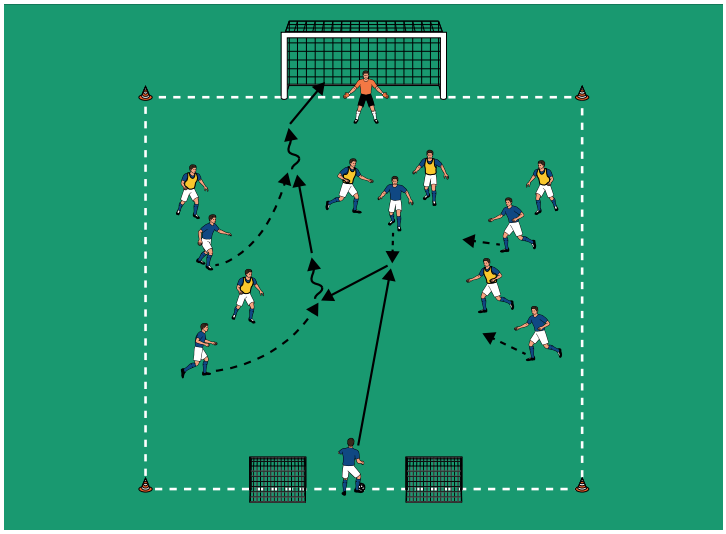
VARIATIONEN

- Die Verteidiger, die die Aktion zuerst abschließen, erhalten dafür 1 Extrapunkt.
- Gelingt es dem Angreifer, den Ball für eine vorgegebene Zeit zu behaupten, so erhält er ebenfalls 1 Punkt.
- Erzielte Tore zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Nun können die beiden Verteidiger den Angreifer bereits bei der Ballkontrolle doppeln.
- Sie sollten sich möglichst so postieren, dass sich der Angreifer auf seine schwächere Seite aufdrehen muss.

THEMA: DEN GEGNER STELLEN UND RICHTIG DOPPELN



SCHLUSSTEIL:

5 GEGEN 6

ORGANISATION

- 1 Spielfeld mit 1 großen und 2 kleinen Toren errichten.
- 2 Mannschaften bilden.

ABLAUF

- 1 Spieler der Angriffsmannschaft übernimmt die Anspieleraufgabe zwischen beiden kleinen Toren.
- Jede Aktion wird vom Anspieler durch ein Zuspiel ins Feld gestartet.
- Die Angreifer sollen versuchen, im 5 gegen 6 zum Torabschluss auf das große Tor zu kommen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf die beiden kleinen Tore.
- Nach 4 Minuten werden die Seiten gewechselt und die Aufgaben getauscht.

VARIATIONEN

- Das erste Zuspiel erfolgt per Einwurf.
- Die Rückpassmöglichkeiten der Angreifer begrenzen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Da die Verteidiger in Überzahl agieren, können sie auch im Abschlussspiel versuchen, den ballführenden Spieler zu doppeln und frühzeitig einen Ballgewinn anzustreben.
- Nach einem Ballgewinn sollen die Verteidiger schnellstmöglich umschalten und tief spielen.
- Die Angreifer können den Anspieler selbständig wechseln.