THEMA: MOTIVIERENDE TORSCHUSS-WETTKÄMPFE

AUFWÄRMEN 1

PAAR-JONGLIEREN I

ORGANISATION

- 2 Felder markieren.
- 2 Gruppen bilden und Spielerpaare benennen.
- Jedes Paar erhält 1 Ball und 1 Leibchen.

ABLAUF

- Die Paare bewegen sich frei im Feld und wechseln sich im Ballbesitz ab, während sie ihr jeweiliges Leibchen festhalten.
- Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler im Jonglieren die vorgegebene Anzahl an Ballwechseln ausführen.
- Das Paar, das die Aufgabe zuerst erfüllt, erhält 1 Punkt.

VARIATIONEN

- Der Ball muss nach 3 Kontakten zum Partner gespielt werden.
- Der Ball darf einmal den Boden berühren, ohne dass es gewertet wird.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Wertung erfolgt jeweils pro Feld.
- Nach 4 Minuten können die besten 3 Paare in einem Feld zu einem Finale gegeneinander antreten.

THEMA: MOTIVIERENDE TORSCHUSS-WETTKÄMPFE

AUFWÄRMEN 2

PAAR-JONGLIEREN II

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- Gleicher Ablauf wie zuvor.
- Das Trainerkommando umfasst nun 3 Zahlen:
- Die erste Zahl gibt die Zahl der Ballwechsel beim Jonglieren vor.
- Die zweite Zahl bestimmt die Zahl der Hütchen, die die Spieler mit bzw. ohne Ball umlaufen müssen.
- Die dritte Zahl gibt wieder die Zahl der Ballwechsel vor.

VARIATIONEN

- Es werden nur 2 Zahlen gerufen.
- Die Aktion ist beendet, wenn die Paare sich wieder zusammengefunden haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Zahl der zu umlaufenden Hütchen sollte klein gehalten werden.
- Kein Hütchen darf von beiden Spielern gleichzeitig umlaufen werden.
- Die Spieler müssen sich loslassen und schnell festlegen, wer mit und wer ohne Ball startet.

THEMA: MOTIVIERENDE TORSCHUSS-WETTKÄMPFE

HAUPTTEIL 1

TORSCHUSS-MINUTE I

ORGANISATION

- 1 Spielfeld in Größe eines doppelten Strafraums mit 2 Toren errichten und die Mittellinie markieren.
- 2 Mannschaften bilden.
- Beide Tore mit Torwart besetzen.

ABLAUF

- Jede Mannschaft besetzt 1 Spielfeldhälfte.
- Die Mannschaften erhalten abwechselnd das Angriffsrecht.
- Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler nun mit der vorgegebenen Zahl an Pässen zum Torabschluss aus der eigenen Hälfte kommen.
- Jede Aktion wird vom eigenen Tor aus gestartet.
- Welches Team erzielt mehr Tore?

VARIATIONEN

- Die Pässe müssen direkt gespielt werden.
- Nur die Abschlussaktion darf mit mehr Ballkontakten ausgeführt werden.
- Die Spieler der gegnerischen Mannschaft dürfen die Schüsse in ihrer Hälfte blocken.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Es zählen nur Tore, die mit der vorgegebenen Passzahl erzielt werden.
- Der Torhüter der Angriffsmannschaft hat Pause, da die Belastung durch die Schüsse sehr hoch ist.

THEMA: MOTIVIERENDE TORSCHUSS-WETTKÄMPFE

HAUPTTEIL 2

TORSCHUSS-MINUTE II

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten.
- Pro Mannschaft 1 Verteidiger benennen.

ABLAUF

- Auf ein Trainerkommando müssen die Mannschaften nun innerhalb einer Minute im 4 gegen 1 möglichst viele Treffer erzielen.
- Jede Aktion wird von der Grundlinie aus gestartet.
- Nach jedem Durchgang den Verteidiger tauschen.

VARIATIONEN

- Mit Kontaktbegrenzung spielen.
- Treffer nach Direktabnahme zählen doppelt.
- Die Spielzeit reduzieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Durch den Zeitdruck und den Wettkampf kann auch in einer 4-gegen-1-Situation Stress entstehen.
- Da die Belastung vor allem für die Torhüter und die Abwehrspieler hoch ist, sollte nach jedem Durchgang eine ausreichend lange Pause eingelegt werden.

THEMA: MOTIVIERENDE TORSCHUSS-WETTKÄMPFE

SCHLUSSTEIL

TOR-WECHSEL

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten.
- Neben den Großtoren jeweis 2 Minitore aufstellen.

ABLAUF

- Freies Spiel 5 gegen 5 plus Torhüter.
- Zunächst können alle 3 Tore genutzt werden.
- Nach einem Torerfolg ist das entsprechende Tor bis zum nächsten Torerfolg gesperrt.
- Es wird ohne Ecken und Einwürfe gespielt.
- Jede Aktion wird von den Torhütern gestartet.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 4 Minuten.

VARIATIONEN

- Jede Mannschaft kann einen Bonus-Spieler benennen.
- Von diesem Spieler erzielte Treffer zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Auf die großen Tore erzielten Treffer zählen doppelt.
- Bei unklaren Situationen gibt der Trainer per Zuruf die Mannschaft bekannt, die das Spiel fortsetzen darf.
- Der Trainer sollte die Spieler dazu anhalten, schnell den Torabschluss zu suchen.