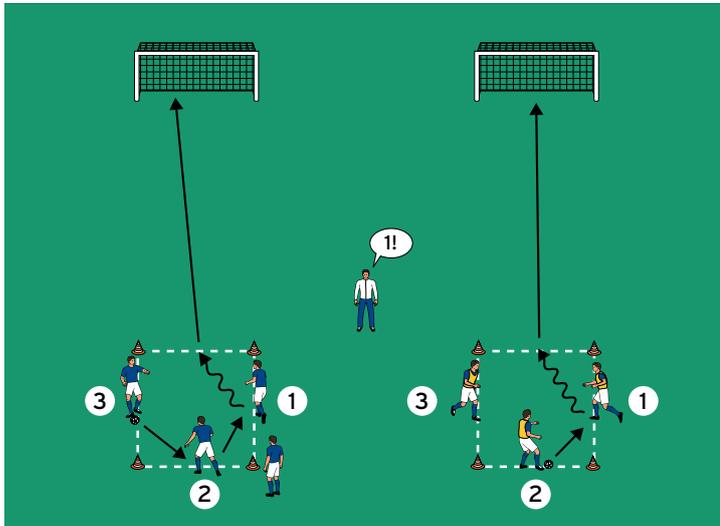


THEMA: DIE FERIEZEIT EFFEKTIV NUTZEN



AUFWÄRMEN 1:

SCHNELLE ZIELSTÖSSE

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 kleinen Tor und 1 Hütchenquadrat errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Die Spieler durchnummerieren.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich frei in der Gruppe zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando erfolgt ein Pass zum aufgerufenen Spieler.
- ▶ Dieser schließt mit einem Zielstoß auf das kleine Tor ab.
- ▶ Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.

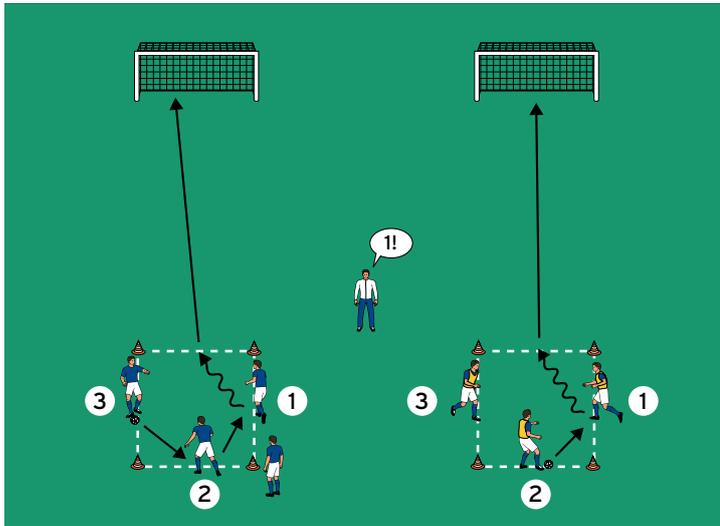
VARIATIONEN

- ▶ Alle Pässe müssen direkt erfolgen.
- ▶ Der Schlusspieler muss den Ball aus dem Jonglieren ins Tor spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Eine Gruppe spielt mit 1 freien Spieler, der nach jeder Aktion ausgetauscht wird.
- ▶ Die Abschlüsse sollen aus dem Feld erfolgen.

THEMA: DIE FERIEZEIT EFFEKTIV NUTZEN



AUFWÄRMEN 2:

JONGLIER-AUFTAKT

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Zwischen den Feldern 1 "Jonglierhütchen" aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Der jeweils erste Spieler muss 10-mal jonglieren und ihn anschließend zum Mitspieler im Feld passen.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt aus dem Feld in das Kleintor.
- ▶ Der Spieler, der zuerst 1 Treffer erzielt, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.

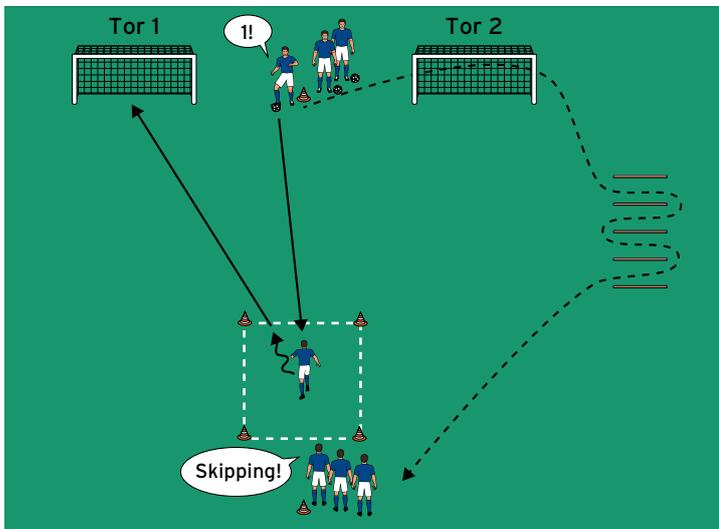
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen abwechselnd mit rechts und links jonglieren.
- ▶ Das Zuspiel ins Feld erfolgt halbhoch aus dem Jonglieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Jonglierspieler wechseln nach der Vorlage ins Feld.
- ▶ Die Abschlüsse sollten möglichst mit 3 Kontakten erfolgen.

THEMA: DIE FERIEZEIT EFFEKTIV NUTZEN



HAUPTTEIL 1:

NUMMERN-ABSCHLÜSSE I

ORGANISATION

- ▶ 2 kleine Tore nebeneinander aufstellen und nummerieren.
- ▶ 1 Hütchenquadrat errichten und 1 Starthütchen aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Der Startspieler gibt dem Spieler im Feld eine Lauftaufgabe, die er so lange ausführt, bis der Vorlagengeber mit dem Zuruf einer Nummer die nächste Aktion startet.
- ▶ Anschließend muss der Passempfänger mit höchstens 2 Kontakten ins angesagte Tor passen.
- ▶ Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler 1 Position weiter und der Vorlagengeber durchläuft den Stangenparcours.

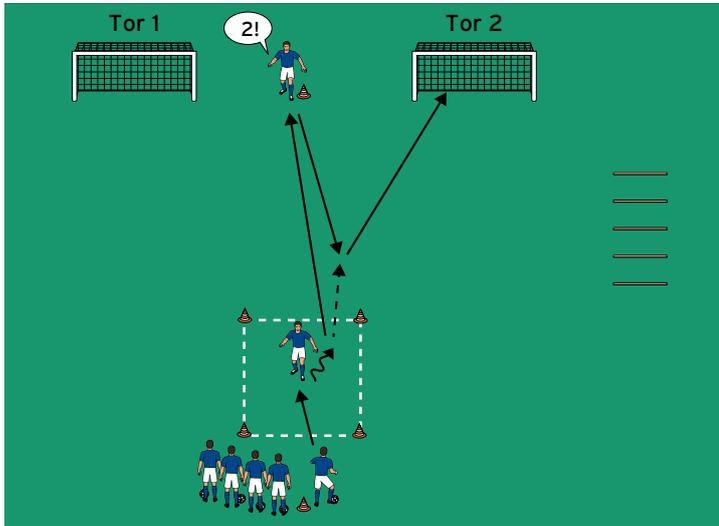
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt die Lauftaufgaben vor.
- ▶ Die Abschlüsse müssen direkt erfolgen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Lauftaufgaben können im gesamten Feld ausgeführt werden.
- ▶ Der Spieler im Feld postiert sich zunächst mit Rücken zum Tor.
- ▶ Erst nach dem Nummernzuruf dreht er sich in Spielrichtung.

THEMA: DIE FERIEZEIT EFFEKTIV NUTZEN



HAUPTTEIL 2:

NUMMERN-ABSCHLÜSSE II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 1 festen Anspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Der Spieler im Feld erhält das erste Zuspiel mit dem Rücken zum Tor.
- ▶ Nach kurzer Ballan- und -mitnahme passt er weiter zum Anspieler.
- ▶ Dieser lässt klatschen und ruft laut 1 Zahl.
- ▶ Der Übende muss nun möglichst direkt ins angesagte Tor passen.
- ▶ Anschließend holt er seinen Ball und durchläuft den Stangenparcours.

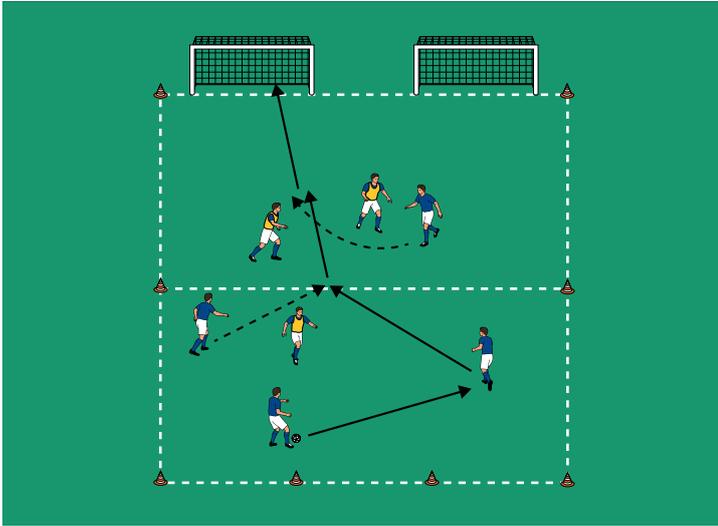
VARIATIONEN

- ▶ Das erste Zuspiel erfolgt per Einwurf auf Brusthöhe.
- ▶ Der Trainer gibt die Tore vor.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aktionen sollten im höchstmöglichen Tempo ablaufen.
- ▶ Der Ball sollte nicht zur Ruhe kommen.
- ▶ Den Stangenparcours sollten die Spieler möglichst kreativ durchlaufen.

THEMA: DIE FERIEZEIT EFFEKTIV NUTZEN



SCHLUSSTEIL:

4 GEGEN 3

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 kleinen Toren und 1 Hütchenlinie errichten.
- ▶ Die Mittellinie markieren.
- ▶ 4 Angreifer und 3 Verteidiger benennen.

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer eröffnen jeweils von der Hütchenlinie aus.
- ▶ Ziel ist, im Zusammenspiel den Ball in eines der beiden Kleintore zu spielen.
- ▶ Die Verteidiger kontern nach Balleroberung über die Hütchenlinie.
- ▶ In der eigenen Hälfte dürfen die Angreifer mit maximal 2 Kontakten spielen.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 3 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ In der eigenen Hälfte müssen die Angreifer direkt spielen.
- ▶ Konter Tore zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach 2 Durchgängen tauschen die Mannschaften die Seiten und 1 Spieler der Angriffsmannschaft wechselt das Team.
- ▶ Die Angreifer sollen den Ball schnell in die Angriffshälfte spielen und hier überlegt den Abschluss vorbereiten.