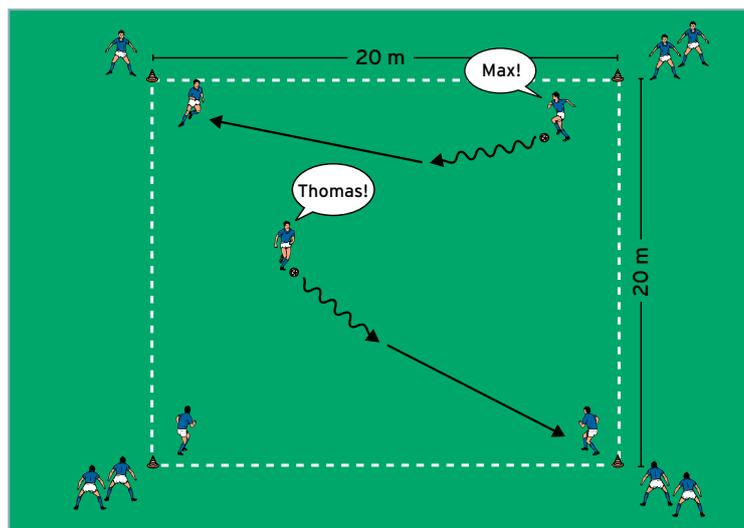


# AUFWÄRMEN 1: Namen rufen

von Jörg Daniel (10.03.2015)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler in gleich großen Gruppen an den Hütchen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler an 2 Hütchen haben je 1 Ball

## Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln ins Feld, rufen einen Namen und passen zum aufgerufenen Spieler.
- Die Passempfänger nehmen die Zuspiele ins Feld an und mit, rufen ebenfalls den nächsten Spieler auf usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen nach und stellen sich am jeweiligen Hütchen wieder an.

## Variationen

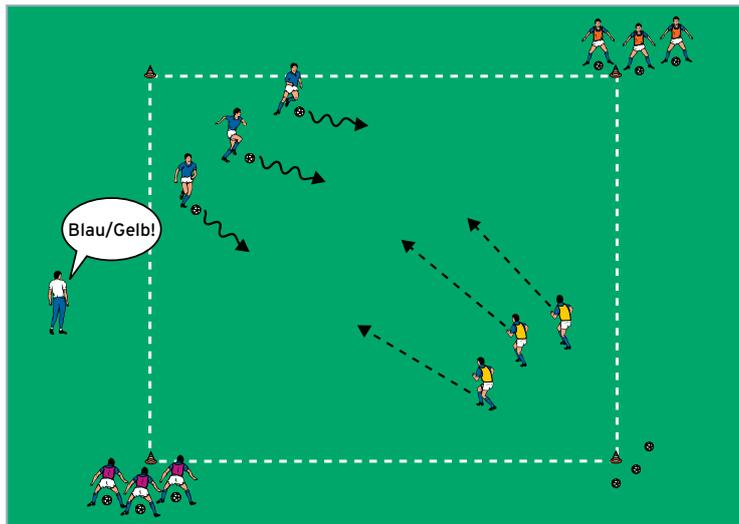
- Den Namen des Spielers aufrufen, der am jeweiligen Hütchen an zweiter Stelle steht.
- Die Ballbesitzer führen vor dem Abspiel jeweils frei wählbare Finten aus.
- Mit 3 bzw. 4 Bällen gleichzeitig spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Übung schult die Orientierung und die Konzentration der Spieler.
- Die Spieler dürfen nicht zu dem Hütchen zurückpassen, von dem das vorherige Zuspiel erfolgte.
- Als Trainer den Ablauf aufmerksam beobachten und Fehler beim Namenszuruf anmerken.

# AUFWÄRMEN 2: 4-Teams-Spiel

von Jörg Daniel (10.03.2015)



## Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmern 1 beibehalten
- 4 Mannschaften bilden und an den Eckhütchen verteilen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

## Ablauf

- Der Trainer startet das Spiel, indem er 2 Mannschaften aufruft.
- Die Spieler der zuerst genannten Mannschaft dribbeln als Angreifer ins Feld und versuchen, die Bälle im Dribbling und im Passspiel möglichst lange in den eigenen Reihen zu halten.
- Die Spieler der zuletzt genannten Mannschaft laufen ohne Bälle als Verteidiger ins Feld und versuchen, die Bälle der anderen Mannschaft zu erobern und aus dem Feld zu spielen.
- Auf ein weiteres Trainerkommando endet das Spiel, und die Angreifer erhalten für jeden behaupteten bzw. die Verteidiger für jeden eroberten Ball 1 Punkt.
- Welche Mannschaft gewinnt zuerst 10 Punkte?

## Variationen

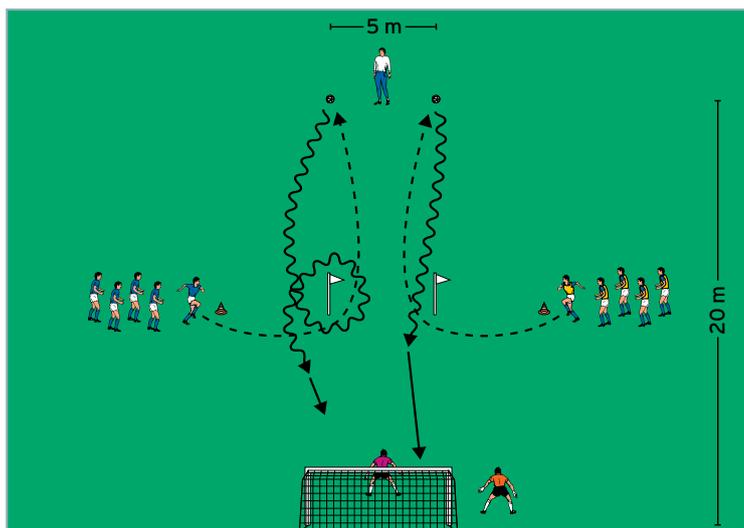
- Handball spielen: Durch das Feld prellen und sich gegenseitig zuwerfen.
- Die Verteidiger agieren als 'Krebse' rücklings auf dem Boden krabbelnd.
- Die Verteidiger agieren als 'Torhüter'. Sie dürfen die Bälle mit den Händen und Füßen erobern.
- Mit unterschiedlichen Bällen spielen (z. B. Mini-, Tennis-, Softbälle usw.).

## Tipps und Korrekturen

- Als Trainer darauf achten, dass alle Mannschaften ungefähr gleich häufig als Angreifer und Verteidiger im Feld agieren.
- Jedes Team bestimmt einen 'Kapitän', der die gewonnenen Punkte seiner Mannschaft zählt.
- Es scheidet kein Spieler aus. Hat ein Angreifer seinen Ball verloren, kann er die Bälle im Zusammenspiel mit seinen Mitspielern behaupten.
- Als Verteidiger die Bälle kontrolliert aus dem Feld spielen und nicht weit wegschießen.

# HAUPTTEIL 1: Torschuss-Wettrennen I

von Jörg Daniel (10.03.2015)



## Organisation

- In einem Abstand von 15 Metern seitlich vor 1 Tor 2 Starthütchen aufstellen
- 5 Meter vor jedem Starthütchen eine Slalomstange errichten
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils ohne Bälle einem Starthütchen zuweisen
- Der Trainer steht mittig 20 Meter vor dem Tor und hat auf jeder Seite neben sich je 1 Ball liegen

## Ablauf

- Auf ein Startsignal des Trainers laufen die jeweils ersten Spieler im Sprint um die Stange und klatschen beim Trainer ab.
- Der Spieler, der zuerst beim Trainer abschlägt, dribbelt auf eine Stange zu, führt eine Finte aus und schießt auf das Tor ab.
- Der jeweils andere Spieler umdribbelt die andere Slalomstange vollständig und schießt dann zeitverzögert ab.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

## Variationen

- Die Bälle in die Hand nehmen und per Volleyschuss abschließen.
- Die Bälle aus der Hand hoch werfen und nach dem ersten Bodenkontakt per Dropkick abschließen.
- Der erste Spieler darf nach der Finte mit einem beliebigen Fuß schießen, der jeweils andere Spieler muss mit seinem schwächeren Fuß abschließen.

## Tipps und Korrekturen

- Der Torhüter agiert neutral und versucht, möglichst viele Bälle zu halten.
- Gegebenenfalls vor dem Tor eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- Als Trainer nach jedem Durchgang den Spielstand laut mitzählen.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.

## HAUPTTEIL 2: Torschuss-Wettrennen II

von Jörg Daniel (10.03.2015)



### Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

### Ablauf

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Jetzt dribbelt der Spieler, der zuerst beim Trainer abklatscht, als Angreifer zum Tor.
- Gleichzeitig läuft der jeweils andere Spieler als Verteidiger ins Feld.
- 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

### Variationen

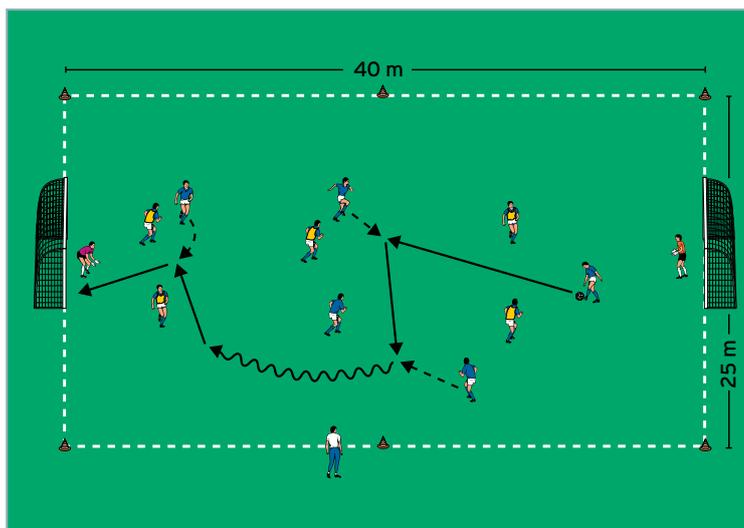
- Der Spieler, der zuerst beim Trainer abschlägt, kann mit dem jeweils nächsten Mitspieler im 2 gegen 1 gegen den Verteidiger spielen.
- Ein Mitspieler des Verteidigers läuft ebenfalls ins Feld, so dass der Angreifer im 1 gegen 2 agieren muss.

### Tipps und Korrekturen

- Der Torhüter agiert neutral und versucht möglichst viele Bälle zu halten.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- Als Trainer nach jedem Durchgang den Spielstand laut mitzählen.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.

# SCHLUSSTEIL: Dribbel-Endspiel

von Jörg Daniel (10.03.2015)



## Organisation

- Ein 40 x 25 Meter großes Feld mit Toren markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

## Ablauf

- 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- Treffer nach einem Dribbling zählen doppelt!
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Punkte?

## Variationen

- Die Spieler müssen mit mindestens 3 Kontakten agieren, ehe sie abspielen dürfen. Nur beim Torabschluss bleiben die Kontakte frei.
- Per Volleyschuss erzielte Treffer zählen 3-fach.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Im Schlusspiel möglichst auf Korrekturen und Unterbrechungen verzichten.
- Mit verschiedenen Provokationsregeln lassen sich trotzdem Schwerpunkte setzen: Beispielsweise kann der Trainer mit vorgegebenen Ballkontaktzahlen bzw. durch die Punktwertung die Bedeutung des Dribblings im Spiel hervorheben.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.