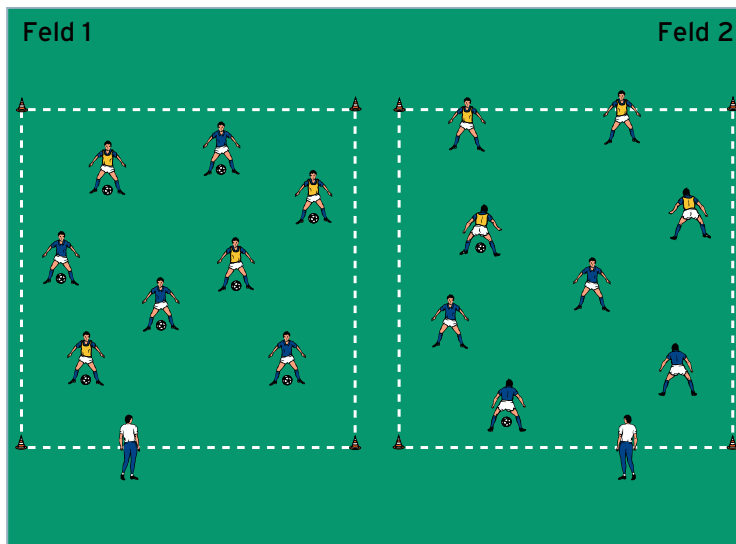
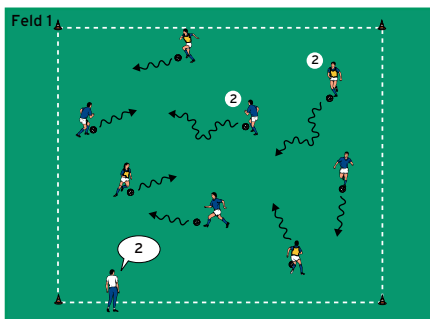


AUFWÄRMEN 1: Nummern-Finten

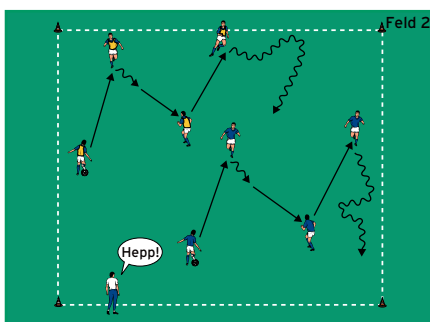
von Frank Engel (19.05.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- 2 Bewegungsräume markieren
- 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 2 Gruppen bilden.
- Die Spieler durchnummerieren.
- Jeder Spieler hat 1 Ball.
- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- Die aufgerufenen Spieler beider Teams führen jeweils eine Finte aus.
- Anschließend machen alle weiteren Spieler der jeweiligen Gruppe die Finte nach und üben sie so lange, bis eine neue Zahl aufgerufen wird.

Feld 2

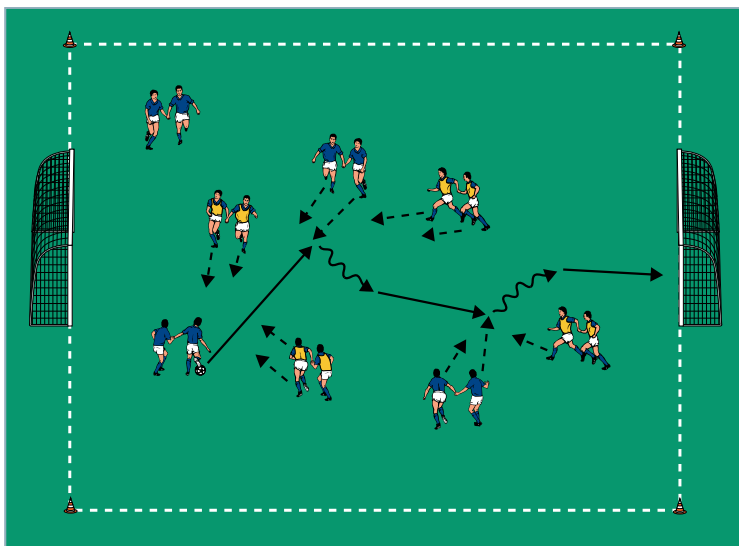
- 2 Gruppen bilden.
- Jede Gruppe hat 1 Ball.
- Die Spieler beider Gruppen passen sich zu.
- Dabei muss abwechselnd direkt und mit 2 Kontakten gespielt werden.
- Auf ein Trainerkommando unterbricht der jeweilige Ballbesitzer die Passreihenfolge und führt eine Finte aus.
- Anschließend läuft die Aktion wie zuvor weiter.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 sollten die Spieler ihre Finten frei wählen dürfen.
- Beim Vormachen jedoch stets darauf achten, dass die Finten klar zu erkennen und möglichst leicht nachzumachen sind.
- Auf Beidfüßigkeit achten: Die Finten jeweils mit beiden Füßen ausführen.

AUFWÄRMEN 2: Paar-Fußball

von Frank Engel (19.05.2015)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 2 großen Toren errichten
- 2 Mannschaften bilden
- In beiden Teams die Spieler paarweise zuordnen

Ablauf

- Die Spieler-Paare fassen sich an der Hand.
- Anschließend versuchen sie, aus dem Zusammenspiel im Team ins gegnerische Tor zu schießen.
- Bei Ausball dribbeln die Paare zurück ins Feld.

Variationen

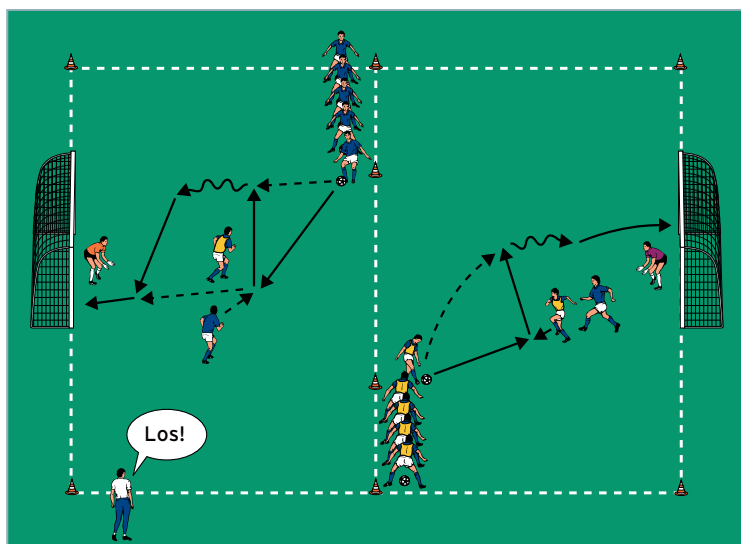
- Mit höchstens 3 Kontakten spielen.
- Beide Spieler müssen den Ball berühren, ehe er weitergespielt werden darf.
- Kopfballtore zählen doppelt. Der Ball darf dabei auch vom Partner 'angelupft' werden.

Tipps und Korrekturen

- Ohne Torhüter spielen.
- Speziell zum Ende der Saison können kleine, alternative Spielformen zur Anwendung kommen.
- Um zu verhindern, dass sich die Paare vor den Toren postieren, gegebenenfalls eine 'Sperrzone' errichten.
- Wenn sich die Spieler loslassen, gilt dies als 'Foul' und der Ballbesitz wechselt.

HAUPTTEIL 1: 2-gegen-1-Staffel

von Frank Engel (19.05.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Zusätzlich eine Mittellinie mit 2 Starthütchen markieren
- Die Tore mit Torhütern besetzen
- Je Team 1 Angreifer und 1 Verteidiger benennen und vor den Toren postieren
- Alle übrigen Spieler mit Bällen an den Starthütchen aufstellen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Angreifer mit Ball ins Feld und versuchen, schnellstmöglich im 2 gegen 1 auf das Tor abzuschließen.
- Jeder Treffer zählt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Die Mannschaft, die zuerst getroffen hat, erhält zudem 1 Zusatzpunkt.

Variationen

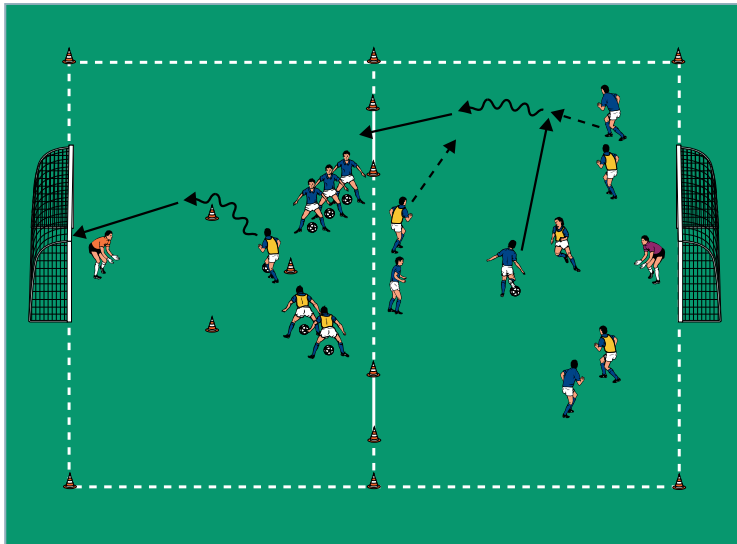
- Die Startspieler müssen die 2-gegen-1-Situation mit einem Pass zum Mitspieler eröffnen.
- Die Angreifer dürfen je Aktion höchstens 3-mal abspielen.
- Gelingt es einer Mannschaft nicht, einen Treffer zu erzielen, muss der jeweils nachfolgende Angreifer zunächst 3 Liegestütze ausführen, bevor er den nächsten Angriff starten darf.

Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer und Verteidiger vor den Toren regelmäßig wechseln.
- Nach jedem Durchgang eine kurze Pause einlegen und die verschossenen Bälle einsammeln lassen.
- Die Punkte aus mehreren Durchgängen zusammenzählen und einen Gesamtsieger ermitteln.

HAUPTTEIL 2: Wechselnde Überzahl

von Frank Engel (19.05.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Auf der Mittellinie 2 Hütchentore errichten
- In einer Hälfte des Feldes zusätzlich 1 Start- und 2 Wendehütchen aufstellen
- Jeweils 3 Spieler beider Teams mit Bällen am Starthütchen postieren
- Je 3 weitere Spieler stellen sich in der anderen Spielfeldhälfte auf
- Je 1 Spieler beider Mannschaften postiert sich an der Mittellinie

Ablauf

- Auf der einen Seite des Feldes spielen die Mannschaften im 3 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Hütchentore.
- Auf der anderen treten die Spieler abwechselnd zum Torschuss an: Sie umdribbeln das Wendehütchen und schießen auf das Tor ab.
- Gelingt es einer Mannschaft, bei der Torschusswertung in Führung zu gehen, darf der an der Mittellinie wartende Spieler der jeweiligen Mannschaft sein Team auf der anderen Seite zum 4 gegen 3 ergänzen.
- Erzielt das andere Team beim Torschuss den Ausgleich, muss ein anderer Spieler der Überzahlmannschaft das Feld wieder verlassen, und das Spiel wird im 3 gegen 3 fortgesetzt.

Variationen

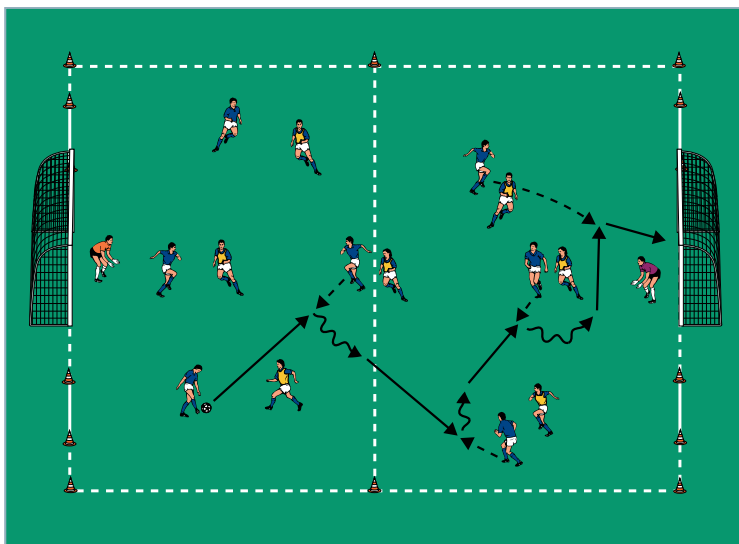
- Im Torschussfeld müssen die Spieler bis zum Wendehütchen jonglieren und von dort per Volleyschuss aus der Drehung auf das Tor abschließen.
- Abwechselnd vom rechten bzw. linken Wendehütchen schießen.

Tipps und Korrekturen

- Im Spielfeld nach jeweils 3 Minuten die Seiten tauschen.
- Nach einigen Durchgängen die Positionen und Aufgaben wechseln.

SCHLUSSTEIL: Handicap-Spiel

von Frank Engel (19.05.2015)



Organisation

- Das Spielfeld und die Teams beibehalten
- Die Mittellinie mit den Hütchentoren entfernen
- Auf beiden Grundlinien neben den Toren je 2 Hütchentore markieren

Ablauf

- 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- Gelingt es einer Mannschaft, in Führung zu gehen, darf das jeweils andere Team zusätzlich auch auf die beiden Hütchentore angreifen, bis sie den Ausgleich erzielt hat.

Variationen

- Weitere Handicap-Regeln hinzufügen: Die führende Mannschaft muss mindestens 3 Pässe in der eigenen Hälfte spielen, ehe in die gegnerische Hälfte gepasst werden darf.
- Die führende Mannschaft muss mit höchstens 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Stehen ausreichend Minitore zur Verfügung, die Hütchentore gegebenenfalls ersetzen.
- Durch die Zusatzregeln (Handicaps) wird es der führenden Mannschaft erschwert, die Führung zu verteidigen.
- Um den 'Druck' spielerisch zu erhöhen, müssen die Verlierer zum Schluss eine Zusatzaufgabe absolvieren (ein Lied singen, die Schuhe der anderen Mannschaft putzen usw.).