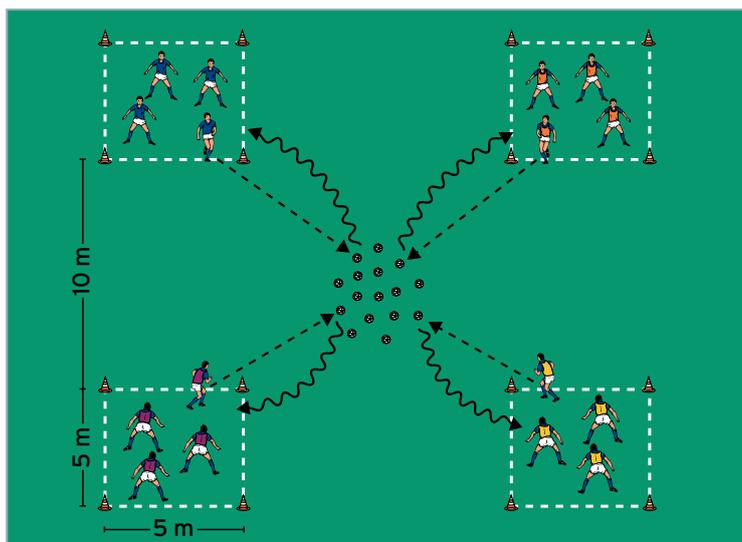


AUFWÄRMEN 1: Ball-Raub I

von Jörg Daniel (16.06.2015)



Organisation

- Vier 5 x 5 Meter große Felder im Abstand von 10 Metern zueinander in Quadratform markieren
- Mittig zwischen den Feldern 16 Bälle auslegen
- 4 Mannschaften einteilen und jeweils einem Feld zuweisen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler aller Mannschaften in die Feldmitte, 'rauben' einen Ball und dribbeln ins eigene Feld zurück.
- Sofort starten die jeweils nächsten Spieler usw.
- Welche Mannschaft hat zuerst 4 Bälle im eigenen Feld gesammelt?

Variationen

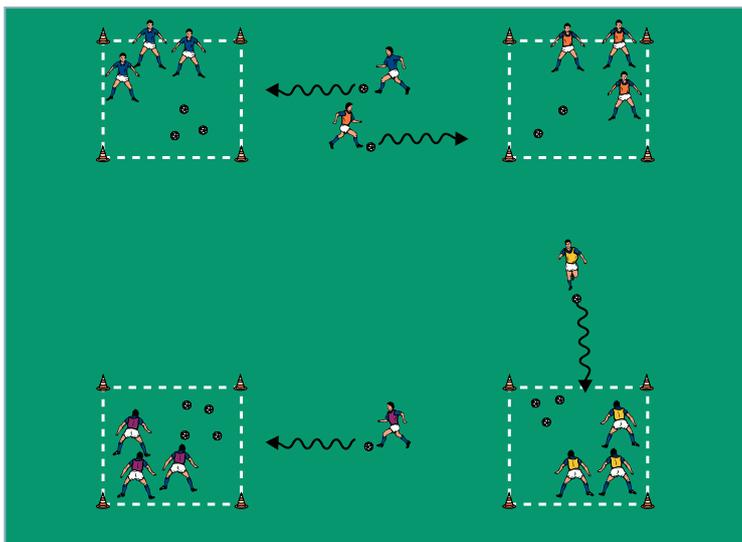
- 'Geraubte' Bälle mit der Hand ins eigene Feld tragen/prellen/rollen.
- 'Geraubte' Bälle zu einem Zielspieler ins eigene Feld passen.

Tipps und Korrekturen

- Das Spiel schult die Orientierung und die Handlungsschnelligkeit der Spieler.
- Jeder Spieler darf immer nur einen Ball aus der Mitte zwischen den Feldern 'rauben'.
- Der Trainer beobachtet den Ablauf und ruft laut den Sieger auf, sobald eine Mannschaft 4 Bälle gesammelt hat.
- Anschließend gegebenenfalls einen weiteren Durchgang starten.

AUFWÄRMEN 2: Ball-Raub II

von Jörg Daniel (16.06.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die Teams mit Bällen in ihren Feldern postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando sprinten die jeweils ersten Spieler in das Feld einer beliebigen anderen Mannschaft, 'rauben' dort 1 Ball und dribbeln ins eigene Feld zurück.
- Mannschaften, die keinen Ball mehr im eigenen Feld besitzen, scheiden aus.
- Welche Mannschaft hat zuerst 10 Bälle im eigenen Feld gesammelt?

Variationen

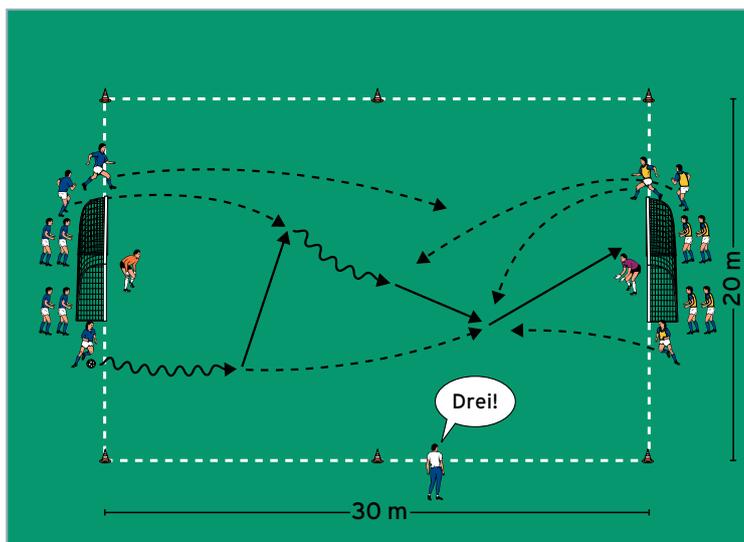
- 'Geraubte' Bälle mit der Hand ins eigene Feld tragen/prellen/rollen.
- Alle Spieler starten gleichzeitig.
- Jede Mannschaft bestimmt 1 Verteidiger, der das 'Rauben' der Bälle innerhalb des eigenen Feldes verhindert.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler dürfen nicht mehrere Bälle gleichzeitig 'rauben'.
- Zu allen Feldern orientieren und erkennen, wo die wenigsten Bälle liegen. Dieses Team gegebenenfalls in Teamarbeit eliminieren.
- Der Trainer beobachtet den Wettbewerb und ruft laut den Sieger auf, sobald eine Mannschaft 10 Bälle gesammelt hat.

HAUPTTEIL 1: Zahlen-Spiel

von Jörg Daniel (16.06.2015)



Organisation

- Ein 30 x 20 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils auf einer Grundlinie postieren
- Die Spieler einer Mannschaft haben Bälle

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Zahl von 1 bis 4 aufruft.
- Die aufgerufene Anzahl an Spielern beider Mannschaften läuft ins Feld.
- Die Ballbesitzer versuchen, auf das gegenüberliegende Tor zu treffen.
- Gelingt es den Verteidigern, in Ballbesitz zu kommen, kontern sie auf das andere Tor.
- Jeder Spieldurchgang dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Anschließend stellen sich die Spieler beim eigenen Starthütchen wieder an, und der Trainer ruft eine neue Zahl auf.

Variationen

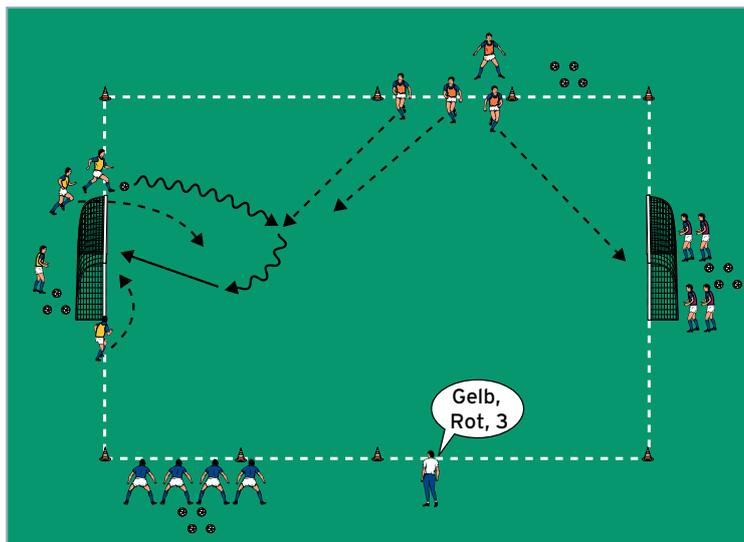
- Der Trainer ruft eine Mannschaft und eine Zahl auf. Das aufgerufene Team ist in Ballbesitz.
- Der Trainer ruft 2 Zahlen auf, wobei die erste Zahl die Anzahl der Angreifer und die zweite Zahl die Anzahl der Verteidiger angibt.
- Die Spielzeit verlängern: Als Trainer einen weiteren Ball neutral einspielen, sobald der erste Ball ins Aus gespielt wurde.

Tipps und Korrekturen

- Das Zahlen-Spiel als Wettkampf durchführen und das Spielergebnis nach jedem Durchgang laut mitzählen.
- Die Mannschaften sollen sich auf dem Feld selbst organisieren: Schnellstmöglich eine 'taktische Ordnung' einnehmen.
- Nach jedem Durchgang das Feld schnell verlassen, so dass der Trainer direkt den nächsten Durchgang starten kann.
- Nach einigen Durchgängen die Angreifer- und Verteidigeraufgaben wechseln.

HAUPTTEIL 2: Zahlen- und Farben-Spiel

von Jörg Daniel (16.06.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Zusätzlich an den Seitenlinien diagonal versetzt 2 Starthütchen aufstellen
- 4 Mannschaften bilden, mit verschiedenfarbigen Leibchen kennzeichnen und mit Bällen an den Grundlinien und den Starthütchen postieren

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er zwei Farben und eine Zahl von 1 bis 4 aufruft.
- Die aufgerufene Anzahl an Spielern der jeweiligen Teams laufen ins Feld. Die jeweils zuerst genannte Mannschaft ist in Ballbesitz.
- Je 1 Spieler beider Teams läuft sofort als Torhüter ins Tor. Jeder Spieldurchgang dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Anschließend stellen sich die Spieler beim eigenen Starthütchen wieder an, und der Trainer startet den nächsten Durchgang.

Variationen

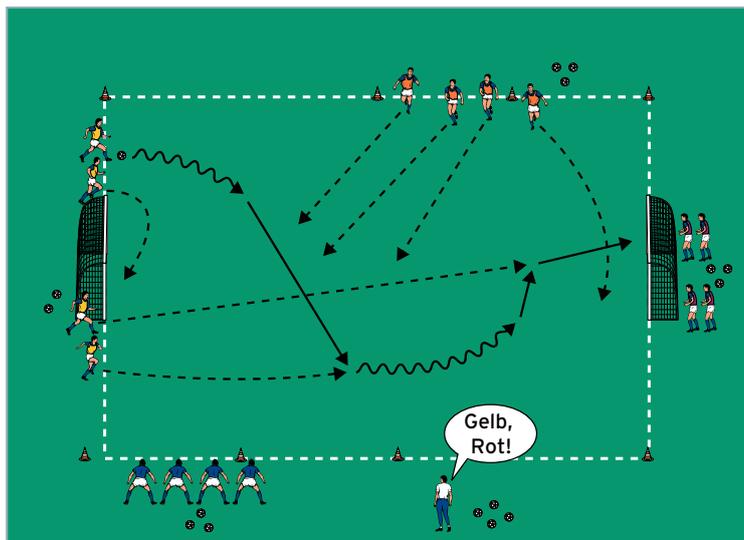
- Der Trainer ruft lediglich 2 Farben auf: Der jeweils erste Spieler beider Teams startet zum 1 gegen 1 ins Feld, der jeweils zweite Spieler agiert als Torhüter.
- Jeweils zum 2 gegen 2 plus Torhüter ins Feld laufen.
- 2 Farben und 2 Zahlen aufrufen (Über- und Unterzahlsituationen).

Tipps und Korrekturen

- Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer der eigenen Mannschaft laut mitzählt.
- Nach jedem Durchgang das Feld schnell verlassen, so dass der Trainer sofort den nächsten Durchgang starten kann.
- Nach einigen Durchgängen die Starthütchen tauschen, damit jedes Team sowohl von hinter dem Tor als auch von der Seite ins Feld startet.
- Bei jeder Mannschaft ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

SCHLUSSTEIL: Farben-Spiel

von Jörg Daniel (16.06.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften unverändert lassen

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt ruft der Trainer lediglich 2 Farben auf.
- Alle Spieler der aufgerufenen Mannschaften laufen ins Feld.
- Je 1 Spieler beider Teams läuft sofort ins Tor.
- 3 gegen 3 bis zum Torabschluss.
- Wird ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt, spielt der Trainer sofort einen neuen Ball neutral ein.
- Jedes Spiel dauert so lange, bis insgesamt 3 Bälle verspielt wurden.
- Anschließend stellen sich die Spieler beim eigenen Starhütchen wieder an, und der Trainer ruft 2 neue Farben auf.

Variationen

- Der Trainer ruft 2 Farben auf und spielt gleichzeitig einen Ball neutral ein.
- Nach jedem Durchgang an einem anderen Starhütchen wieder anstellen.
- 4 gegen 4 ohne Torhüter spielen.
- Keine Mannschaften aufrufen und ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' spielen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer versuchen, die Mannschaften gleich häufig aufzurufen, so dass jeder Spieler ungefähr die gleiche Spielzeit hat.
- Nach jedem Durchgang das Feld möglichst schnell verlassen, so dass der Trainer sofort das nächste Spiel starten kann.
- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer laut mitzählt. Welcher Mannschaft gelingen insgesamt die meisten Treffer?
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.