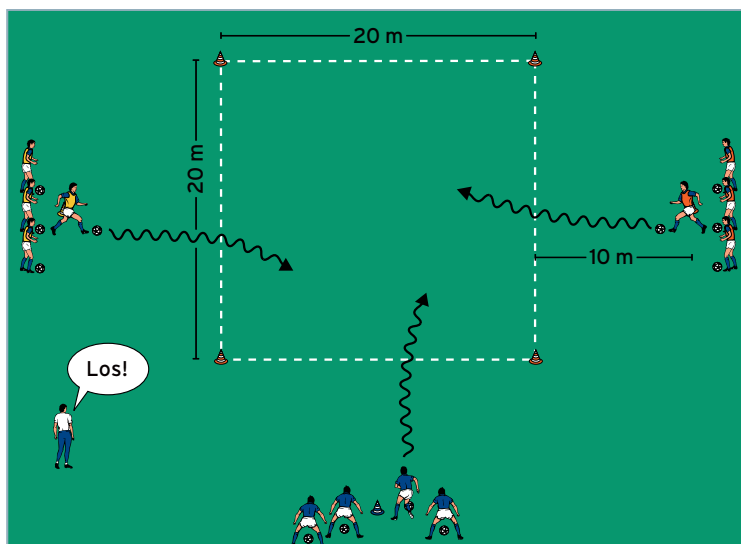


AUFWÄRMEN 1: Dribbelfeld

von Paul Schomann (30.06.2015)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- 10 Meter hinter 3 Seitenlinien verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- 3 Mannschaften einteilen und jeweils mit Bällen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Spieler jeder Mannschaft ins Feld.
- Hier dribbeln sie frei umher.
- Auf ein weiteres Trainerkommando dribbeln die Spieler mit Tempo aus dem Feld und stellen sich am eigenen Starthütchen wieder an.
- Welcher Spieler erreicht das eigene Starthütchen zuerst?

Variationen

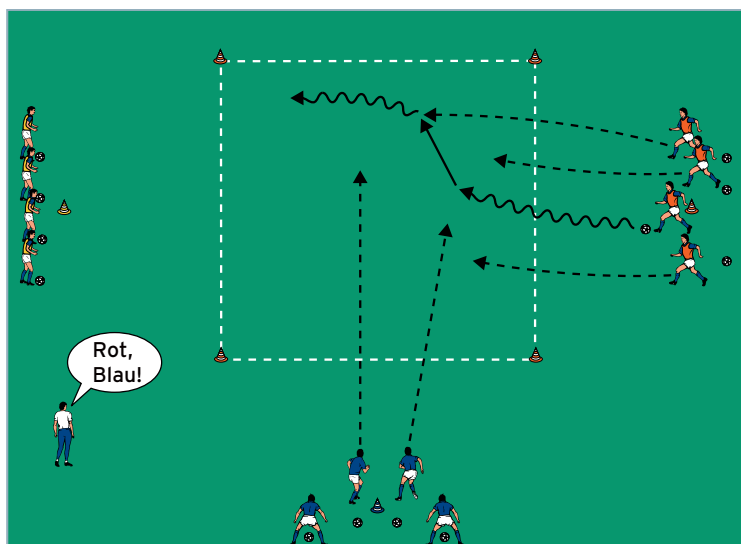
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Nur mit der Fußsohle dribbeln.
- Den Ball in der Hand tragen oder durch das Feld rollen.
- Die ersten beiden Spieler jeder Mannschaft dribbeln gleichzeitig ins Feld.
- Alle Spieler dribbeln gleichzeitig ins Feld.

Tipps und Korrekturen

- Im Feld stets zu freien Räumen orientieren, den Mitspielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.
- Beim Dribbling immer in Bewegung bleiben!
- Mit vielen Richtungsänderungen dribbeln oder bekannte Finten in das Dribbling einbauen.

AUFWÄRMEN 2: Linien-Spiel

von Paul Schomann (30.06.2015)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmern 1 beibehalten

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er 2 Hütchenfarben aufruft.
- Die Mannschaft vom zuerst aufgerufenen Hütchen läuft/dribbelt ins Feld.
- Gleichzeitig starten 2 Spieler des anderen aufgerufenen Teams ins Feld.
- Die Ballbesitzer versuchen, im 4 gegen 2 über die gegenüberliegende Grundlinie zu dribbeln (= 1 Punkt).
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die andere Grundlinie.
- Jedes 4 gegen 2 dauert so lange, bis eine Grundlinie überdribbelt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Welche Mannschaft gewinnt insgesamt die meisten Punkte?

Variationen

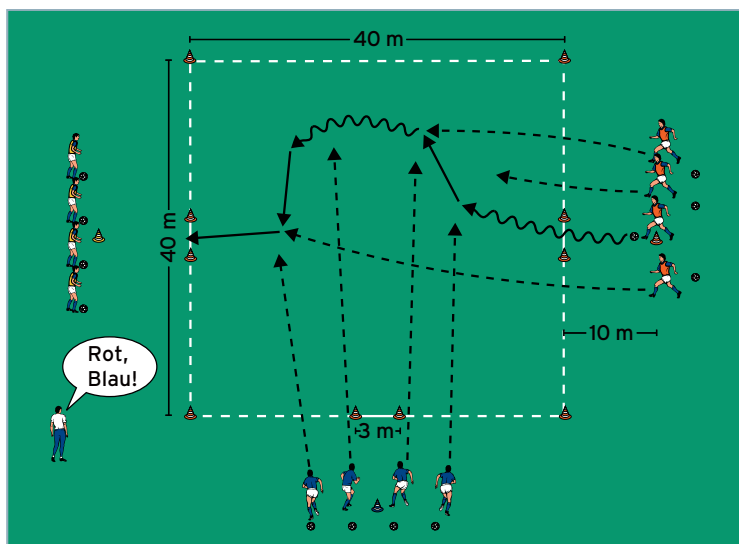
- 4 Angreifer treten gegen 1 Verteidiger an.
- Alle Spieler der aufgerufenen Mannschaften laufen zum 4 gegen 4 ins Feld.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer jede Mannschaft ungefähr gleich häufig als Angreifer und Verteidiger aufrufen.
- Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Wird der Ball zu schnell verspielt, das Feld gegebenenfalls vergrößern.
- Die Spielzeit gegebenenfalls verlängern und als Trainer jeweils einen weiteren Ball neutral einspielen.
- Nach jedem Durchgang das Feld schnell verlassen, so dass der Trainer sofort die nächsten Mannschaften aufrufen kann.

HAUPTTEIL 1: Tor-Spiel I

von Paul Schomann (30.06.2015)



Organisation

- Ein 40 x 40 Meter großes Feld markieren
- 10 Meter hinter 3 Seitenlinien verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- Zusätzlich auf jeder Seitenlinie ein 3 Meter breites Hütchentor errichten
- 3 Mannschaften einteilen und jeweils mit Bällen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Alle Spieler der aufgerufenen Teams laufen zum 4 gegen 4 auf die jeweils gegenüberliegenden Hütchentore ins Feld.
- Jedes 4 gegen 4 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variationen

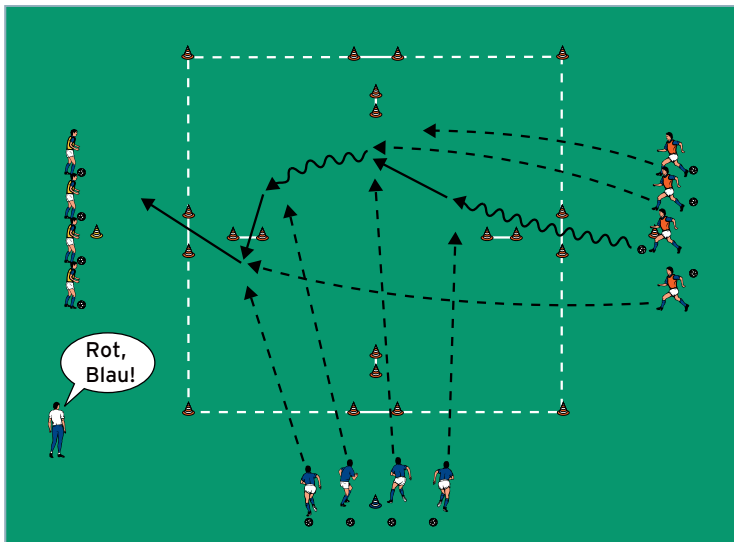
- 2 Spieler jeder Mannschaft laufen zum 2 gegen 2 ins Feld.
- 3 Spieler jeder Mannschaft laufen zum 3 gegen 3 ins Feld.
- Als Trainer die Mannschaften und die Spielerzahlen aufrufen, so dass auch Über-/Unterzahlsituationen entstehen können (z. B. "Blau, 3 - Gelb, 2!").

Tipps und Korrekturen

- Falls vorhanden auch Stangen- oder Miniretübe anstelle der Hütchentore nutzen.
- Als Trainer jede Mannschaft ungefähr gleich häufig als Angreifer und Verteidiger aufrufen.
- Die Spielzeit gegebenenfalls verlängern und als Trainer einen weiteren Ball neutral einspielen.
- Nach jedem Durchgang das Feld schnell verlassen, so dass der Trainer sofort die nächsten Mannschaften aufrufen kann.

HAUPTTEIL 2: Tor-Spiel II

von Paul Schomann (30.06.2015)



Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- Vor jedem Hütchentor im Feld je 1 weiteres Hütchentor (Breite: 1 Meter) markieren

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dürfen die Ballbesitzer beliebig auf alle großen Hütchentore angreifen, müssen jedoch zunächst zuvor das jeweilige kleine Hütchentor durchspielen, ehe sie auf das große Hütchentor abschließen dürfen.
- Jedes 4 gegen 4 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variationen

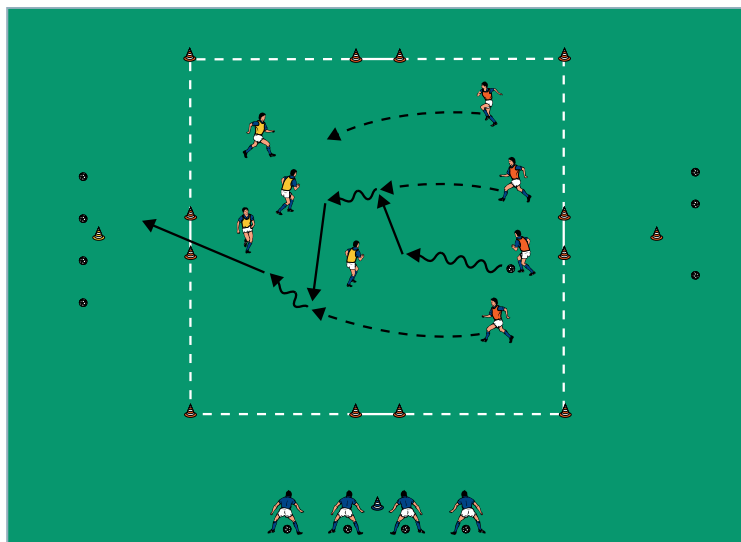
- 2 Spieler jeder Mannschaft laufen zum 2 gegen 2 ins Feld.
- 3 Spieler jeder Mannschaft laufen zum 3 gegen 3 ins Feld.
- Als Trainer die Mannschaften und die Spielerzahlen aufrufen, so dass auch Über-/Unterzahlsituationen entstehen können (z. B. "Blau, 3 - Gelb, 2!").

Tipps und Korrekturen

- Falls vorhanden auch Stangen- oder Minitore anstelle der Hütchentore nutzen.
- Als Trainer jede Mannschaft ungefähr gleich häufig als Angreifer und Verteidiger aufrufen.
- Die Spielzeit gegebenenfalls verlängern und als Trainer einen weiteren Ball neutral einspielen.
- Nach jedem Durchgang das Feld schnell verlassen, so dass der Trainer sofort die nächsten Mannschaften aufrufen kann.
- Als Angreifer im Feld immer wieder schnell und überraschend die Spielrichtung wechseln und auf ein anderes Hütchentor angreifen.

SCHLUSSTEIL: Turnier-Spiele

von Paul Schomann (30.06.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die kleinen Hütchentore entfernen

Ablauf

- 4 gegen 4 auf 2 gegenüberliegende Hütchentore.
- Das dritte Team pausiert außerhalb.
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' mit Hin- und Rückrunde durchführen.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Die Hütchentore verbreitern und mit Torhütern besetzen.
- Jede Mannschaft greift auf 2 Hütchentore an und verteidigt die beiden anderen.
- Die Ballbesitzer greifen jeweils auf alle Hütchentore an.

Tipps und Korrekturen

- Falls vorhanden auch Stangen- oder Minitore anstelle der Hütchentore nutzen.
- Als Trainer die erzielten Treffer mitzählen, so dass der Punktestand immer allen Spielern bekannt ist.
- Werden die Bälle zu häufig ins Aus gespielt, das Feld gegebenenfalls vergrößern.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.