

# AUFWÄRMEN 1: Slalomdribbling

von Paul Schomann (11.08.2015)



## Organisation

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- Vor jedem Starthütchen mit jeweils 4 weiteren Hütchen einen Slalomparcours markieren (Hütchenabstand: 1 Meter)
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

## Ablauf

### Ablauf

- Die ersten Spieler von jedem Starthütchen durchdribbeln den Slalomparcours vor dem eigenen Starthütchen.
- Anschließend dribbeln sie diagonal zur jeweils anderen Gruppe und stellen sich dort wieder an.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann das zweite Hütchen im Slalomparcours umdribbelt hat.

## Variationen

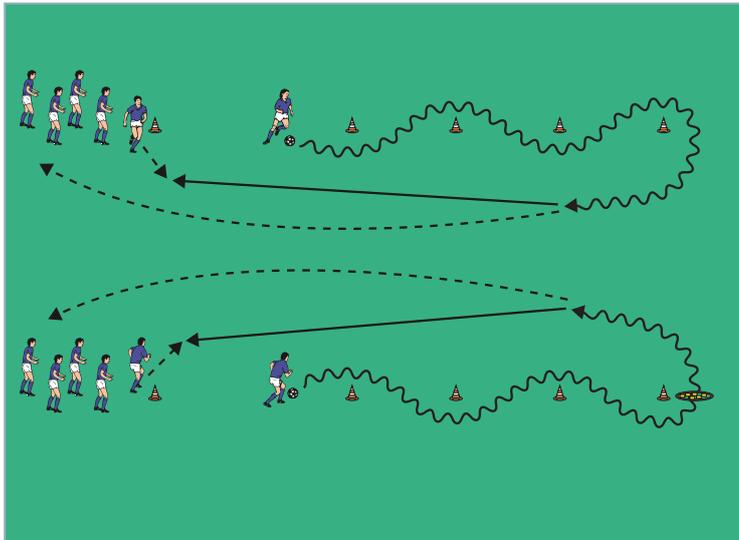
- Durch den Slalomparcours und außenherum zurück zur eigenen Gruppe dribbeln.
- Zunächst diagonal zum jeweils anderen Slalomparcours dribbeln, diesen dann von hinten durchlaufen und am jeweils anderen Starthütchen wieder anstellen.

## Tipps und Korrekturen

- Zur Erleichterung des Ablaufes jeden Durchgang auf ein Trainerkommando starten.
- Falls vorhanden anstelle der Slalomhütchen Stangen verwenden. Stangen erfordern fußballtypischere Ausweichbewegungen mit dem ganzen Körper.
- Auf ein technisch korrektes Dribbling achten. Die Dribbelgeschwindigkeit ist zunächst nur zweitrangig.

# AUFWÄRMEN 2: Karten-Rennen

von Paul Schomann (11.08.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Zusätzlich hinter einem Slalomparcours einen Reifen und darin zugedekte Spielkarten auslegen
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils an einem Starthütchen aufstellen
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando durchdribbeln die ersten Spieler jeder Mannschaft den Slalomparcours.
- Der Spieler im Parcours ohne Kartenstapel passt anschließend sofort zurück zum jeweils nächsten Spieler, der ebenfalls ins Dribbling an- und mitnimmt usw.
- Der Spieler im Parcours mit dem Kartenstapel nimmt die jeweils obere Karte auf und sammelt die jeweilige Karte.
- Anschließend passt er zum Starthütchen zurück, und der jeweils nächste Spieler nimmt in den Slalomparcours an und mit usw.
- Wie viele Slalomdribblings absolviert die Mannschaft ohne Spielkarten, ehe das jeweils andere Team 5 rote Spielkarten gesammelt hat?
- Positions- und Aufgabenwechsel der Mannschaften nach jedem Durchgang.

## Variationen

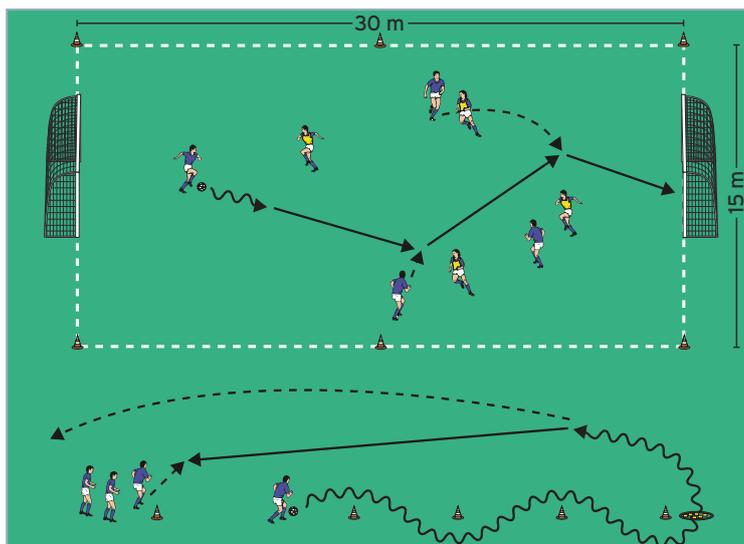
- Nur mit rechts/links dribbeln bzw. passen.
- Nur mit der Innen-/Außenseite dribbeln.
- Die Spieler dürfen nur mit der Fußsohle dribbeln.
- Die Spielwertung ändern: Wie viele rote Spielkarten kann eine Mannschaft sammeln, bis das jeweils andere Team 2 komplette Dribbel-Durchgänge absolviert hat?

## Tipps und Korrekturen

- Als Trainer die absolvierten Dribblings laut mitzählen.
- Die Spieler der anderen Mannschaft zählen laut die gesammelten roten Spielkarten mit.
- Auf ein technisch korrektes Dribbling aller Spieler achten. Bei groben Fehlern den betreffenden Spieler am Starthütchen neu starten lassen.
- Pro Durchgang darf nur jeweils 1 Spielkarte umgedreht bzw. gesammelt werden.

# HAUPTTEIL 1: Karten sammeln I

von Paul Schomann (11.08.2015)



## Organisation

- Ein 30 x 15 Meter großes Spielfeld mit Toren markieren
- Neben dem Feld 1 Starhütchen errichten und davor mit 4 weiteren Hütchen einen Slalomparcours markieren (Hütchenabstand: 1 Meter)
- Hinter dem Slalomparcours 1 Reifen mit zugedeckten Spielkarten auslegen
- 3 Mannschaften einteilen
- 2 Teams stellen sich im Spielfeld auf, das dritte Team postiert sich mit 1 Ball am Starhütchen

## Ablauf

- 4 gegen 4 im Feld auf die beiden Tore.
- Der jeweils 'letzte Mann' agiert als Torhüter.
- Mit Spielbeginn durchdribbelt der erste Spieler der dritten Mannschaft den Slalomparcours zum Reifen, nimmt eine Spielkarte auf, passt zum nächsten Spieler und sammelt die Spielkarte am Starhütchen.
- Sobald das Team 5 rote Spielkarten gesammelt hat, endet das Spiel im Feld sofort.
- 1 Team aus dem Feld wechselt mit der Dribbel-Mannschaft die Positionen und Aufgaben.
- Anschließend startet der nächste Durchgang usw.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

## Variationen

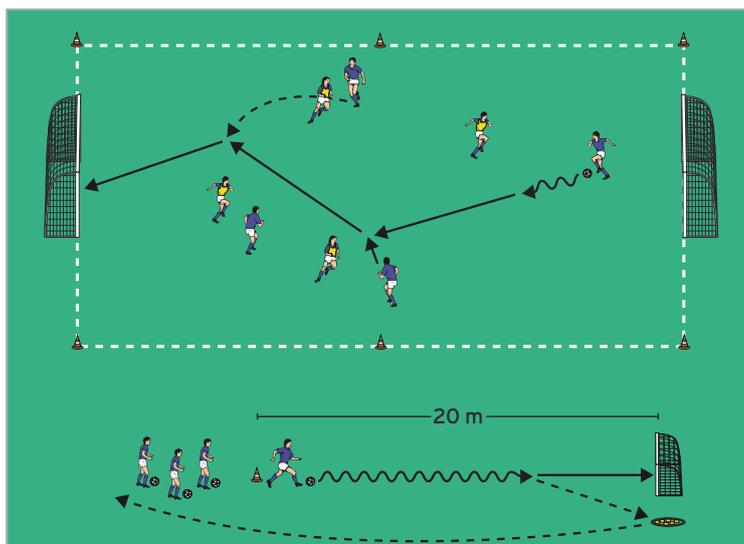
- Nur mit rechts/links durch den Slalomparcours dribbeln.
- Nur mit der Innen-/Außenseite oder nur mit der Fußsohle dribbeln.
- Immer die Mannschaft auswechseln, die im Spiel zurückliegt.

## Tipps und Korrekturen

- jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer laut mitzählt.
- Nach jedem Durchgang alle Spielkarten wieder im Reifen auslegen und den Stapel durchmischen.
- Beim Slalomdribbling auf ein technisch korrektes Dribbling achten. Bei groben Fehlern den betreffenden Spieler am Starhütchen neu starten lassen.

## HAUPTTEIL 2: Karten sammeln II

von Paul Schomann (11.08.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften von zuvor beibehalten
- Den Slalomparcours entfernen
- Stattdessen neben dem Reifen mit den Spielkarten in einem Abstand von 20 Metern zum Starthütchen 1 Minitor aufstellen
- Jeder Spieler des dritten Teams hat 1 Ball

### Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt dribbelt der jeweils erste Spieler des dritten Teams in Richtung Minitor und schießt ab.
- Gelingt ein Treffer, darf er eine Spielkarte aus dem Reifen aufdecken und diese am Starthütchen sammeln.
- Sobald das Team 5 rote Spielkarten gesammelt hat, endet das Spiel im Feld sofort.
- Anschließend Positions- und Aufgabenwechsel.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

### Variationen

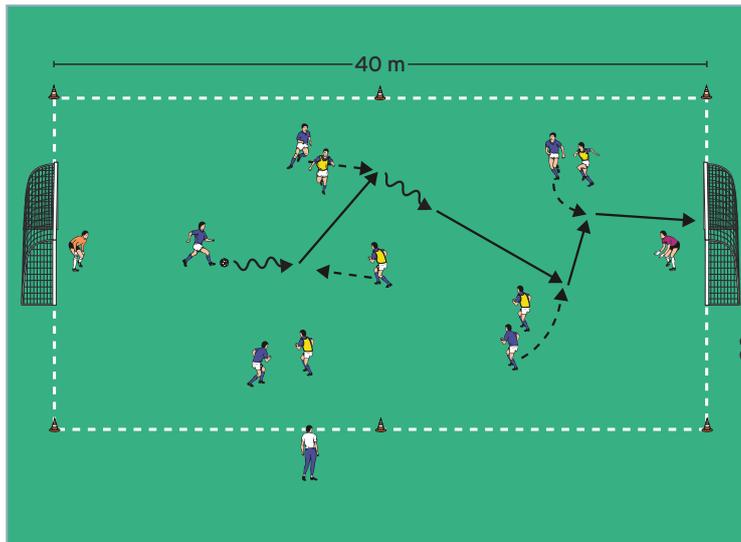
- Nur mit rechts/links auf das Minitor schießen.
- Vor dem Schuss in das Minitor einen Slalomparcours durchdribbeln oder eine gelernte Finte ausführen.
- Immer die Mannschaft auswechseln, die im Spiel zurückliegt.

### Tipps und Korrekturen

- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die im 4 gegen 4 erzielten Treffer laut mitzählt.
- Dribbeln die Spieler zu nah vor das Minitor, gegebenenfalls eine Schusslinie markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Steht kein Minitor zur Verfügung, 1 Hütchen- oder Stangentor markieren.
- Nach jedem Durchgang alle Spielkarten wieder im Reifen auslegen und den Stapel durchmischen.

# SCHLUSSTEIL: Karten-Spiel

von Paul Schomann (11.08.2015)



## Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld mit Toren errichten
- 6 rote und 6 schwarze Spielkarten bereithalten

## Ablauf

- Jeder Spieler zieht eine Spielkarte. So ergibt sich zwei Teams mit jeweils 6 Spielern.
- Jede Mannschaft stellt 1 Torhüter.
- 5 gegen 5 auf die beiden Tore.
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten.
- Anschließend ziehen die Spieler jeweils eine neue Karte, so dass sich neue Mannschaften ergeben.
- Jeder erzielte Treffer im Spiel ergibt 1 Punkt für jeden Spieler der betreffenden Mannschaft.
- Welcher Spieler sammelt insgesamt die meisten Punkte?

## Variationen

- Mit 'Buben', 'Königen' und 'Assen' 3 Mannschaften auslosen und im 4 gegen 4 spielen. Die Paarungen nach jedem erzielten Treffer sofort wechseln: Das Team, das einen Gegentreffer kassiert hat, wechselt mit der pausierenden Mannschaft.
- 6 gegen 6 ohne Torhüter spielen.
- 6 gegen 6, der jeweils 'letzte Mann' agiert als Torhüter.

## Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Spiel melden die Spieler ihre Ergebnisse beim Trainer, der die gewonnenen Punkte aufschreibt.
- Durch das Auslosen der Mannschaften ergeben sich immer wieder neue Teams, die unterschiedlich leistungsstark sein können.
- Die Punktwertung, bei der jeder Treffer gewertet wird, ermuntert die Spieler zum risikobereiten Angreifen und zum zielstrebigen Torabschluss.
- Das Spiel eignet sich auch zu Saisonbeginn zum Kennenlernen der Spieler in einer neuen Mannschaft.