

AUFWÄRMEN 1: Herz-Kreislauf-Aktivierung und Kräftigung

von Rica Plogmann (31.05.2016)



Organisation

- 3 Hütchen im Abstand von jeweils 10 Metern aufbauen
- 2 Gruppen zu 5 und 4 Spielern einteilen und die Gruppen an je einem Hütchen verteilen
- Das zentrale Hütchen bleibt unbesetzt
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball in der Hand

Ablauf

- Der jeweils erste Spieler übergibt den Ball durch die Beine an seinen Hintermann.
- Dieser nimmt den Ball, streckt sich und gibt ihn durch die Beine an seinen Vordermann zurück.
- Der Empfänger gibt den Ball mit ausgestreckten Armen über dem Kopf wieder zurück zu seinem Hintermann, umläuft das zentrale Hütchen und stellt sich wieder bei seiner Gruppe an.

Variationen

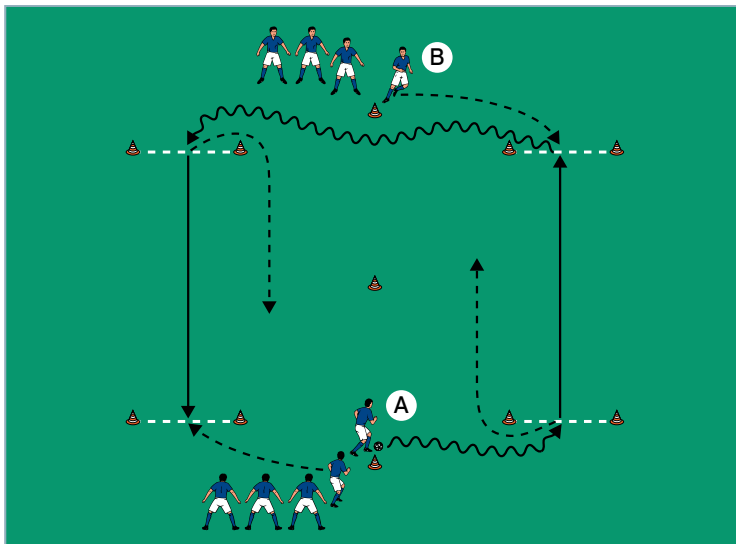
- Die Spieler führen die Bewegungen ihres Partners jeweils mit aus.
- Beim Lauf zum Hütchen absolvieren die Spieler unterschiedliche Bewegungsaufgaben aus dem Lauf-ABC.
- Das zentrale Hütchen einmal umrunden und bei der Gruppe gegenüber anstellen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe schafft einen kompletten Durchlauf am schnellsten?

Tipps und Korrekturen

- Bei der Ballübergabe stets auf einen geraden Rücken achten.
- Die Übung kontrolliert aber mit Tempo durchführen.
- Der Ball sollte nie den Boden berühren.

AUFWÄRMEN 2: Ballmitnahme durch Hütchentore

von Rica Plogmann (31.05.2016)



Organisation

- Je 2 Hütchentore im Abstand von 10 Metern errichten
- 3 Meter hinter der Grundlinie je ein Starthütchen aufbauen
- 2 Teams zu 5 und 4 Spielern einteilen und an den Starthütchen verteilen
- Der erste Spieler A hat einen Ball

Ablauf

- A dribbelt rechts zum Hütchentor.
- B löst sich vom Starthütchen, bietet sich A im Hütchentor an und erhält das Zuspiel.
- B nimmt direkt zum anderen Hütchentor mit.
- Nach dem Pass führt A im Zentrum eine Laufübung aus (z.B. Krebsgang) und stellt sich bei B an usw.

Variationen

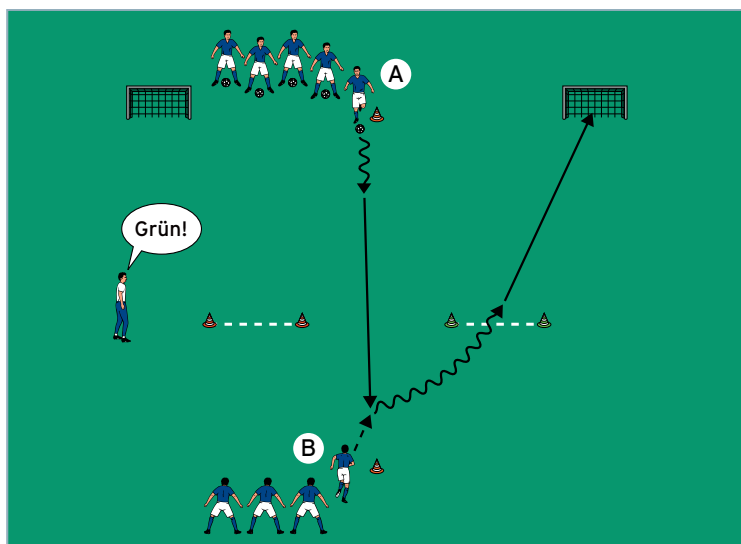
- Im Uhrzeigersinn passen und laufen.
- Nur mit rechts/links mitnehmen und passen.
- Den Pass frontal durch das Hütchentor mitnehmen und dann zur Seite abkappen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Gegen den Uhrzeigersinn mit rechts und im Uhrzeigersinn mit links mitnehmen und passen.
- Kontrolliert durch beide Hütchentore passen.

HAUPTTEIL 1: Minitor-Pass nach Ballmitnahme

von Rica Plogmann (31.05.2016)



Organisation

- Zwei Minitore 10 Meter nebeneinander und dazwischen ein Starthütchen A aufstellen
- 10 Meter davor zwei Hütchentore nebeneinander errichten und farblich unterschiedlich markieren
- 7 Meter davor ein weiteres Starthütchen B aufstellen
- 2 Gruppen zu 5 und 4 Spielern einteilen und an den Starthütchen aufstellen
- Die Spieler A haben je 1 Ball

Ablauf

- A dribbelt an und spielt flach zu B.
- Während des Zuspiels nennt der Trainer die Farbe des Hütchentores, durch das B direkt mitnehmen soll.
- B nimmt mit und spielt in das entsprechende Minitor.
- Die Spieler wechseln direkt Position und Aufgabe.

Variationen

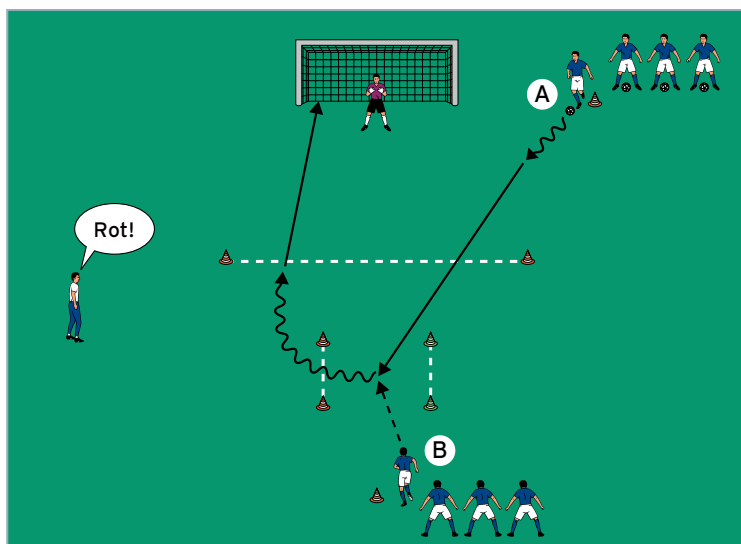
- A nennt die Farbe des Hütchentores, durch das B mitnehmen soll.
- Nur mit links/rechts passen und mitnehmen.
- Per Einwurf hoch zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Durch das linke Hütchentor nur mit links und durch das rechte nur mit rechts mitnehmen.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Das Zuspiel mitnehmen und spätestens mit dem 3. Kontakt auf das Minitor abschließen.
- B achtet auf das Timing und geht dem Zuspiel aktiv entgegen.

HAUPTTEIL 2: Torschuss nach Ballmitnahme

von Rica Plogmann (31.05.2016)



Organisation

- Links neben einem Tor mit Torhüter 1 Starhütchen A aufstellen
- 10 Meter vor dem Tor eine Schusslinie markieren
- 8 Meter vor der Schusslinie 2 Dribbellinien farblich unterschiedlich markieren
- 5 Meter vor den Dribbellinien ein weiteres Starhütchen B aufstellen
- Die Spieler an den Starhütchen verteilen, A mit Ball

Ablauf

- A dribbelt an und spielt einen Flachpass zwischen die beiden Dribbellinien zu B.
- B läuft dem Zuspiel vom Starhütchen entgegen und nimmt über die Dribbellinie mit, die vom Trainer angesagt wird.
- B schießt vor der Schusslinie auf das Tor ab.
- B wird Torhüter, der Torhüter stellt sich bei A und A bei B an.

Variationen

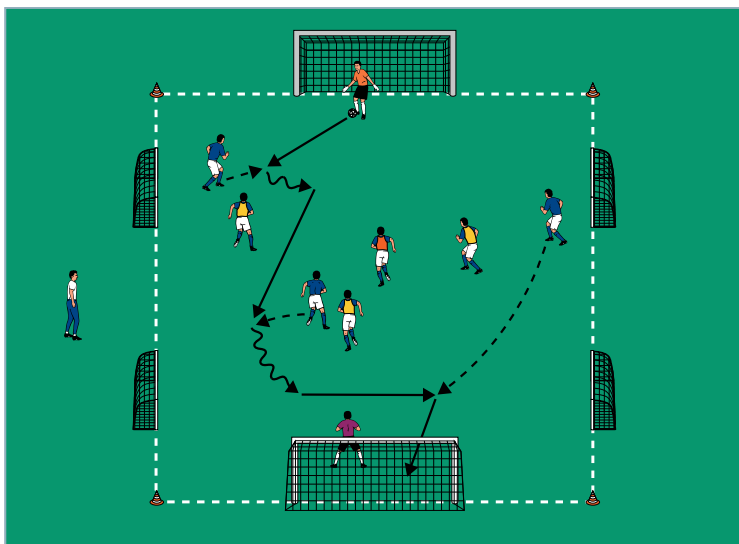
- Der Passgeber bestimmt selbst, über welche Dribbellinie B mitnehmen soll.
- Ein weiterer Spieler D übt nach der Ballannahme von hinten Druck auf B aus und versucht, den Abschluss zu verhindern.
- Wettbewerb: Wer erzielt in 6 Minuten die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer an der Schusslinie aufstellen und die Farbe der Dribbellinie jeweils laut und deutlich ansagen.
- Die Spieler zählen ihre Treffer jeweils laut mit.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Möglichst mit dem ersten Kontakt über die Dribbellinie mitnehmen und mit dem dritten Kontakt abschließen.
- Die Entfernungen je nach Leistungsstand der Spieler verkleinern/vergrößern.

SCHLUSSTEIL : Tor-Wechsel-Spiel

von Rica Plogmann (31.05.2016)



Organisation

- Ein 30 x 20 Meter großes Feld errichten
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter und auf den Seitenlinien je 2 Minitore aufstellen
- 2 Teams zu je 3 Spielern und einen Neutralen benennen und im Feld aufstellen

Ablauf

- 3 gegen 3 plus 1 Neutrale auf die beiden Tore mit Torhüter.
- Der Neutrale spielt stets bei der Mannschaft in Ballbesitz mit.
- Auf ein Trainerkommando spielen die Teams auf die beiden Minitore.
- Die Torhüter spielen dann als Feldspieler bei ihrer Mannschaft mit.

Variationen

- Treffer auf die Minitore zählen doppelt.
- Treffer auf die großen Tore zählen doppelt.
- Nach einem Treffer auf die Minitore wechselt direkt wieder die Spielform, aber die erfolgreiche Mannschaft bleibt in Ballbesitz.

Tipps und Korrekturen

- Zielstrebig abschließen.
- Durch häufige Kommandos die Spielform ändern und dadurch Ballmitnahmen zur Seite provozieren.
- Auf ein möglichst sauberes Flachpassspiel achten.