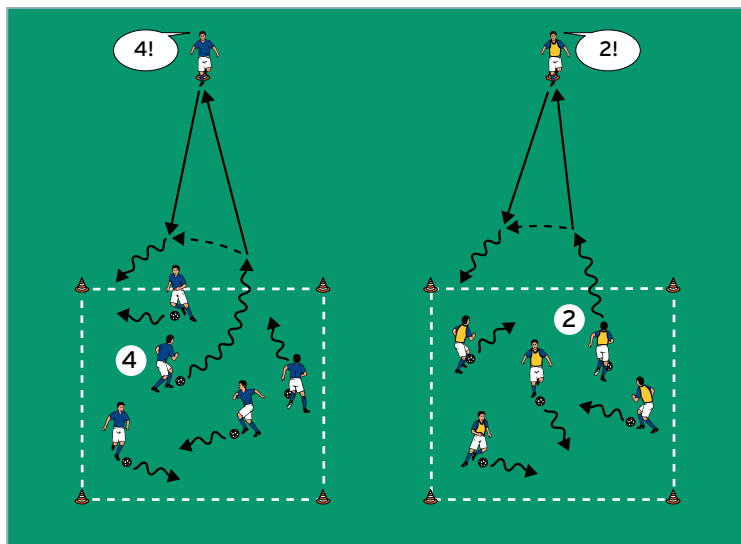


AUFWÄRMEN 1: Nummernzuspiel

von Mario Vossen (26.07.2016)



Organisation

- 2 Bewegungsfelder mit je 1 äußeren Hütchen abstecken
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

- Je 1 Spieler fungiert als Anspieler am äußeren Hütchen.
- Die restlichen Spieler erhalten je 1 Ball und 1 Nummer und dribbeln frei im Feld.
- Der Anspieler ruft eine Nummer auf.
- Daraufhin dribbelt der aufgerufene Spieler aus dem Feld und passt zum Anspieler.
- Dieser lässt zurückprallen, und der Spieler dribbelt mit einer möglichst schnellen Drehung zurück ins Feld.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

Variationen

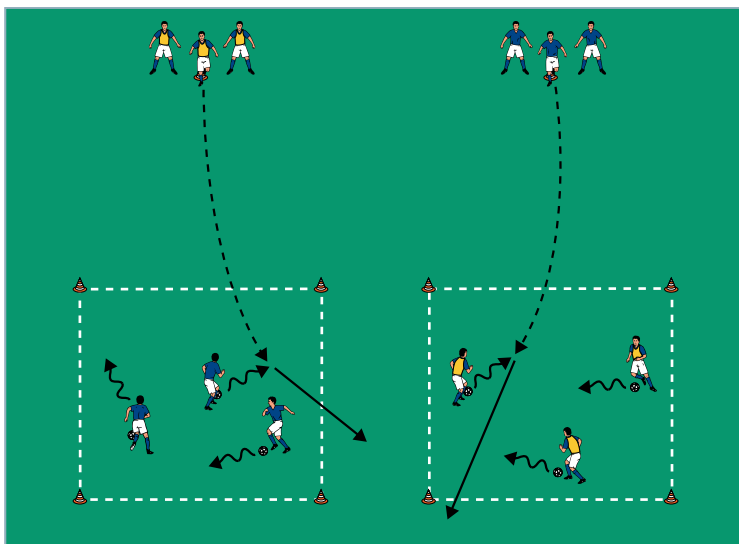
- Der aufgerufene Spieler wechselt nach seinem Abspiel auf die Anspielerposition. Der Anspieler dribbelt ins Feld und übernimmt Position und Aufgabe des anderen Spielers.

Tipps und Korrekturen

- Beim Dribbling aus dem Feld den Kopf heben, um den Anspieler zu beobachten.
- Nach einigen Durchgängen Vorgaben für das Dribbling im Feld erteilen (Finten, nur rechts/links usw.).

AUFWÄRMEN 2: Dribbel-Fangen

von Mario Vossen (26.07.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Teams bilden und gemäß Abbildung auf die Felder verteilen

Ablauf

- Die Spieler an den äußeren Hütchen sind Fänger, die anderen dribbeln frei im Feld.
- Auf ein Trainerkommando laufen die jeweils ersten Fänger ins Feld und versuchen, einen Ball aus dem Feld zu spielen.
- Anschließend laufen sie zum Starthütchen zurück und schlagen einen Mitspieler ab.
- Verliert ein Läufer seinen Ball, so scheidet er aus.
- Welches Team ist schneller fertig?
- Danach die Aufgaben wechseln.

Variationen

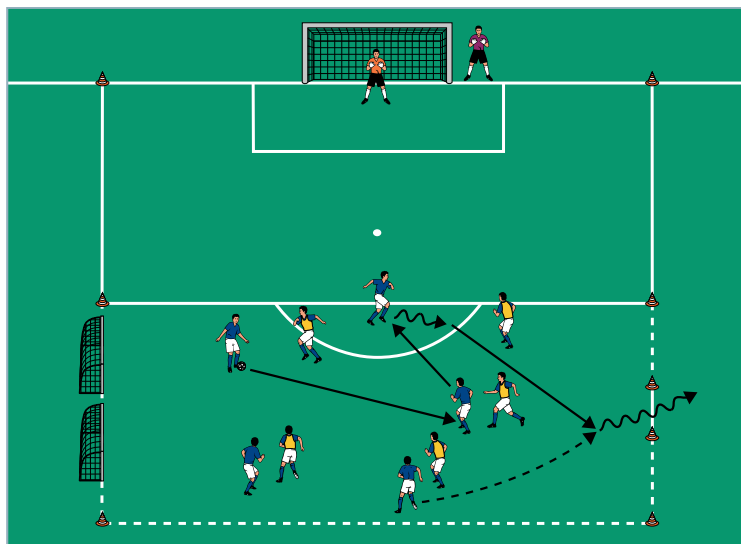
- Die Läufer dürfen ihren weggespielten Ball zurückholen und weiterdribbeln. Welches Fängerteam hat nach 3 Minuten die meisten Bälle aus dem Feld gespielt?
- Die Bälle müssen von den Fängern erobert werden.
- Weggespielte Bälle ergeben 1 Punkt, eroberte 2 Punkte.

Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls in den Spielpausen Hinweise zum ballhaltenden Dribbling geben (Körper zwischen Ball und Gegner usw.).
- Mehrere Durchgänge durchführen, dabei die Aufgaben immer wieder wechseln.

HAUPTTEIL 2: Bonus-Strafstoß II

von Mario Vossen (26.07.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Die Minitore auf eine Grundlinie des Feldes stellen, auf der anderen eine Dribbellinie markieren

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- 1 Mannschaft greift auf die beiden kleinen Tore an. Das andere Team kontert über die Hütchenlinie.
- Gelingt es einem Spieler der Konter-Mannschaft, über die Linie zu dribbeln, tritt er anschließend zum Bonus-Strafstoß an.
- Nach 3 Minuten die Seiten und Aufgaben wechseln.

Variationen

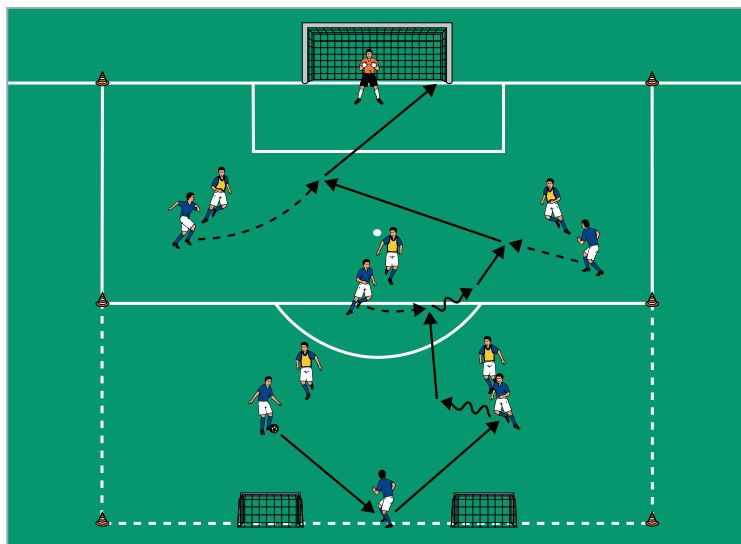
- Scheitert 1 Spieler mit seinem Bonus-Strafstoß, so erhält die andere Mannschaft 1 Punkt.
- Die Spieler treten zu 2 Bonus-Strafstoßen an. 1 Extrapunkt wird nur vergeben, wenn beide Strafstoße verwandelt wurden.

Tipps und Korrekturen

- Die Mannschaft, die auf die beiden Tore angreift, muss das Spiel möglichst breit machen. Das andere Team sollte mit entschlossenen Dribblings möglichst zielstrebig den Abschluss suchen.
- Einwürfe durch Eindribbeln ersetzen.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- Wird gerade kein Strafstoß ausgeführt, beschäftigen sich die Torhüter selbstständig mit Wurf- und Fangübungen.

SCHLUSSTEIL: 3-Tore-Spiel

von Mario Vossen (26.07.2016)



Organisation

- Auf doppeltem Strafraum ein Spielfeld mit 1 großen und 2 kleinen Toren abstecken
- 2 Mannschaften bilden

Ablauf

- Die Mannschaft, die auf das große Tor angreift, benennt 1 Anspieler, der sich zwischen den beiden kleinen Toren postiert.
- 5 gegen 5 im Feld.
- Der Anspieler darf jederzeit in den Spielaufbau einbezogen werden.
- Nach 5 Minuten die Seiten wechseln.

Variationen

- Die Mannschaft, die auf die beiden kleinen Tore angreift, muss mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Der Anspieler kann ins Feld dribbeln und so kurzzeitig eine Überzahl herstellen.
- Gelingt es einer Mannschaft, dass alle Spieler mindestens 1 Tor erzielen, so erhält sie 1 Extrapunkt.

Tipps und Korrekturen

- Ohne Ecken spielen! Der Torhüter bzw. der Anspieler bringen die Bälle zurück ins Spiel.
- Einwürfe durch Eindribbeln ersetzen.