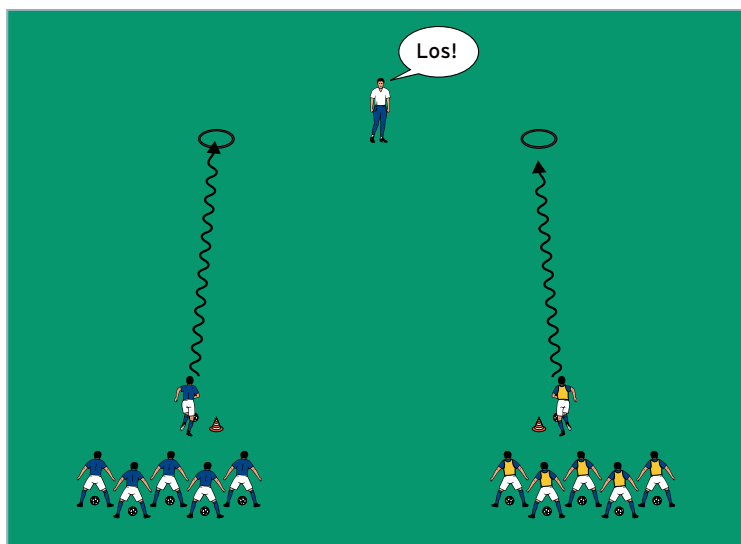


# AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Wettrennen

von Jörg Daniel (28.06.2016)



## Organisation

- 2 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- 20 Meter vor jedem Starthütchen einen Reifen auslegen
- 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen
- Jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler jedes Teams, dribbeln zum und stoppen den Ball im Reifen.
- Der Spieler, der den Ball zuerst stoppt, gewinnt 1 Punkt für sein Team.
- Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

## Variationen

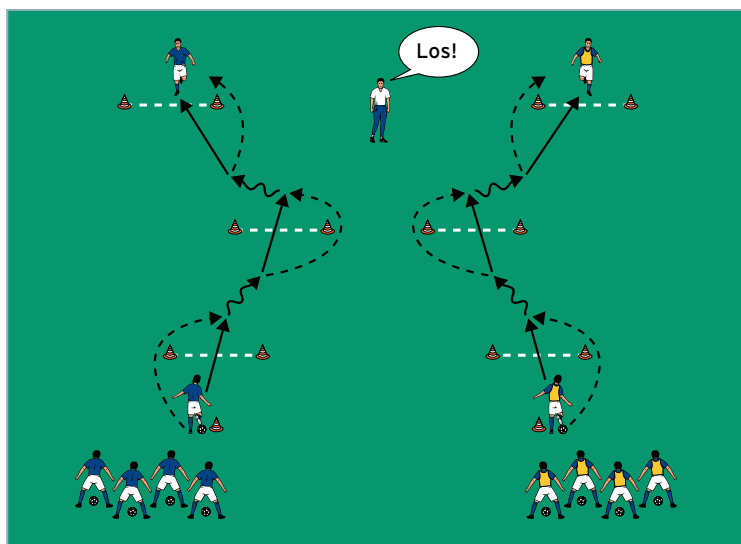
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Mit der Fußsohle dribbeln.
- Rückwärts dribbeln.
- Eine Anzahl an Ballkontakten für das Dribbling bis zum Reifen vorgeben.

## Tipps und Korrekturen

- Als Trainer zwischen den Reifen postieren, beide Teams beobachten und den jeweiligen Sieger laut aufrufen.
- Die Spieler gewinnen Punkte nur, wenn sie den Ball sicher im Reifen stoppen.
- Die Reifen immer wieder an eine andere Stelle legen und die Spieler auch diagonal mit sich kreuzenden Laufwegen dribbeln lassen.
- Den Spielstand nach jedem Durchgang laut ansagen.

## AUFWÄRMEN 2: Pass-Wettrennen

von Jörg Daniel (28.06.2016)



### Organisation

- 2 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- Vor jedem Starthütchen drei 2 Meter breite Hütchentore versetzt hintereinander markieren
- Die Teams beibehalten
- Jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen und jeweils einen Spieler ohne Ball hinter dem letzten Hütchentor postieren

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler jedes Teams und durchpassen nacheinander die Hütchentore vor dem Starthütchen.
- Der Spieler, der zuerst durch das Hütchentor zu seinem Mitspieler passt, gewinnt 1 Punkt für sein Team.
- Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

### Variationen

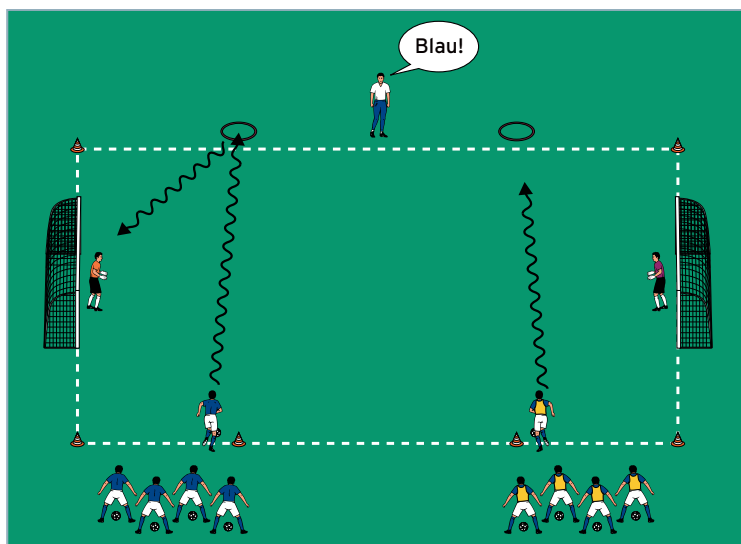
- Nur mit rechts/links passen.
- Eine maximal erlaubte Anzahl an Ballkontakten für das Durchspielen der Hütchentore vorgeben.
- Die Hütchentore vergrößern, verkleinern oder unterschiedlich groß markieren.

### Tipps und Korrekturen

- Die Hütchentore durchspielen und umlaufen.
- Als Trainer zwischen den letzten Hütchentoren postieren, beide Teams beobachten und den jeweiligen Sieger laut aufrufen.
- Die Spieler gewinnen Punkte, wenn sie alle Hütchentore durchspielen.
- Nach jedem Durchgang übernimmt der Passspieler die Position des Mitspielers hinter dem letzten Hütchentor.

# HAUPTTEIL 1: Dribbel-Spiel

von Jörg Daniel (28.06.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen
- An einer Seitenlinie 2 Starthütchen markieren und gegenüber hinter der anderen Seitenlinie jeweils einen Reifen auslegen
- Torhüter einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

## Ablauf

- Auf ein Startsignal des Trainers starten die jeweils ersten Spieler, dribbeln durch das Feld und stoppen den Ball im Reifen.
- Der Spieler, der zuerst im Reifen stoppt, gewinnt einen Ball für sein Team und legt diesen ins eigene Tor.
- Nachdem jeder Spieler einmal gedribbelt ist, spielen die Teams 4 gegen 4 plus Torhüter.
- Die Torhüter spielen die gewonnenen Bälle nacheinander ins Spiel ein.

## Variationen

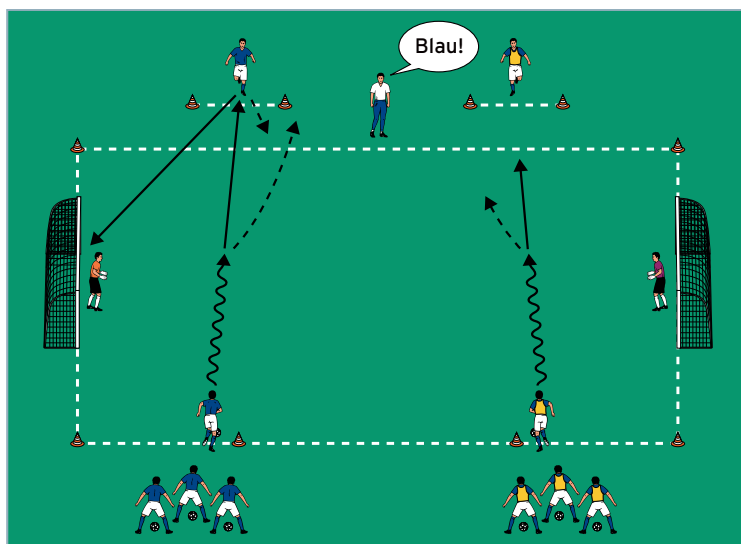
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Mit der Fußsohle dribbeln.
- Rückwärts dribbeln.
- Eine Anzahl an Ballkontakten für das Dribbling bis zum Reifen vorgeben.

## Tipps und Korrekturen

- Den Ball sicher mit der Sohle im Reifen stoppen.
- Als Trainer den Spieler, der den Ball zuerst im Reifen gestoppt hat, laut aufrufen.
- Sobald alle gewonnenen Bälle verspielt wurden, dribbeln die Teams wieder die Bälle gegeneinander in die Reifen.
- Zunächst spielt der Torhüter, dessen Team mehr Bälle gewonnen hat, ein.

## HAUPTTEIL 2: Pässe-Spiel

von Jörg Daniel (28.06.2016)



### Organisation

- Das Spielfeld weiter nutzen
- An einer Seitenlinie 2 Starthütchen markieren und gegenüber hinter der anderen Seitenlinie jeweils ein 2 Meter breites Hütchentor aufstellen
- Die Teams mit Bällen an einem Starthütchen sowie jeweils einen Spieler hinter dem Hütchentor postieren

### Ablauf

- Auf ein Startsignal des Trainers starten die jeweils ersten Spieler, dribbeln ins Feld, passen durch das Hütchentor zum Mitspieler und laufen dem Pass nach.
- Der Spieler, der das Hütchentor zuerst durchspielt, gewinnt einen Ball für sein Team und legt diesen ins eigene Tor.
- Nachdem jeder Spieler einmal gepasst hat, spielen die Teams 4 gegen 4 plus Torhüter.
- Die Torhüter spielen die gewonnenen Bälle nacheinander ins Spiel ein.

### Variationen

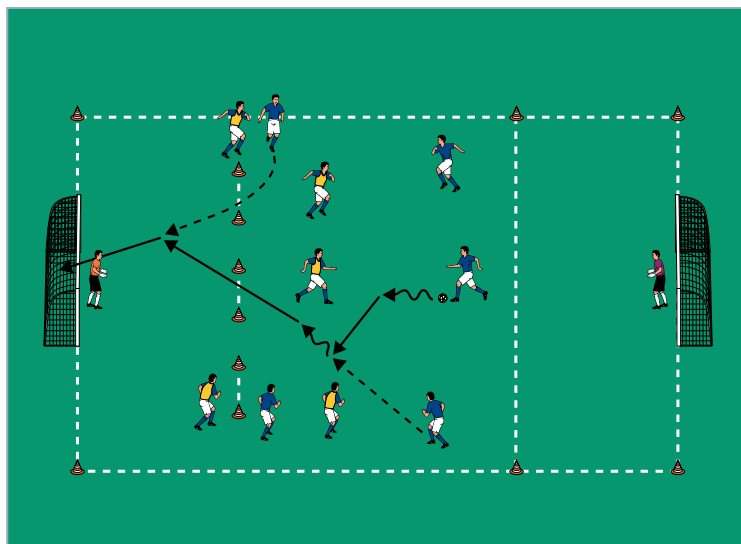
- Nur mit rechts/links passen.
- Mit dem 3./2. Ballkontakt passen.
- Direkt vom Starthütchen aus passen.

### Tipps und Korrekturen

- Die Hütchentore vergrößern und das Passspiel erleichtern oder die Hütchentore verkleinern und das Passspiel erschweren.
- Als Trainer den Spieler, der das Hütchentor zuerst durchspielt hat, laut aufrufen.
- Sobald alle gewonnenen Bälle verspielt wurden, passen die Teams wieder gegeneinander durch die Hütchentore.
- Zunächst spielt der Torhüter, dessen Team mehr Bälle gewonnen hat, ein.

# SCHLUSSTEIL: Pass-Dribbel-Spiel

von Jörg Daniel (28.06.2016)



## Organisation

- Das Spielfeld weiter nutzen
- 10 Meter vor einem Tor eine Dribbellinie und 10 Meter vor dem anderen Tor drei 2 Meter breite Hütchentore markieren

## Ablauf

- Spiel 5 gegen 5 plus Torhüter.
- Ein Team muss vor dem Torabschluss zunächst die Dribbellinie überdribbeln.
- Das andere Team muss vor dem Torabschluss zunächst eines der Hütchentore durchpassen.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach jeweils 5 Minuten.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

## Variationen

- Nach Überspielen der Dribbellinie und der Hütchentore spielt der jeweilige Angreifer 1 gegen 1 gegen den Torhüter.
- Frei spielen, wobei erzielte Treffer nach Überspielen der Dribbellinie und der Hütchentore doppelt zählen.

## Tipps und Korrekturen

- Jedes Team mindestens einmal über die Dribbellinie und einmal durch die Hütchentore angreifen lassen.
- Die Dribbellinie kann nur überdribbelt, nicht überspielt werden. Die Hütchentore können nur durchpasst, nicht durchdribbelt werden.
- Die Teams können sich frei im ganzen Feld bewegen. Treffer zählen aber nur nach Überdribbeln der Dribbellinie und Durchspielen der Hütchentore.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.