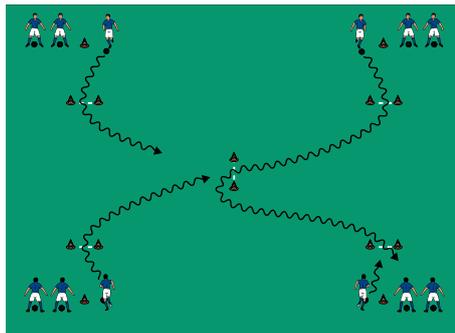
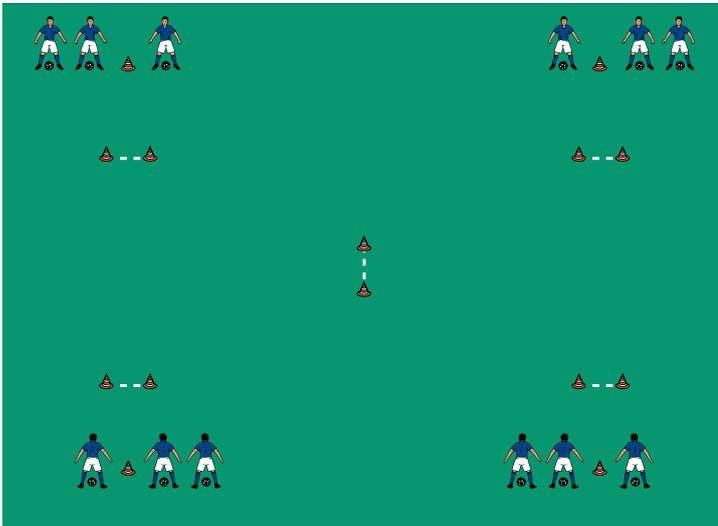
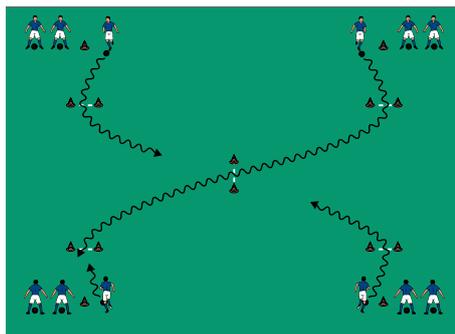


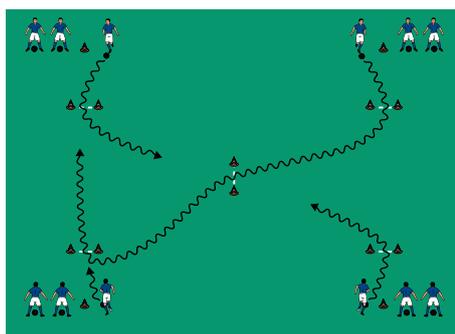
THEMA: JEDE MENGE SPASS IM 1 GEGEN 1



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

5-TORE-FELD

ORGANISATION

- ▶ 4 Starthütchen in einem 30 x 30 Meter großen Viereck aufstellen
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen ein 2 Meter breites Hütchentor und mittig dazwischen quer ein weiteres 2 Meter breites Hütchentor aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler durchdribbeln das Hütchentor vor dem Starthütchen, dann das mittlere Hütchentor und dann das Hütchentor vor dem gegenüberliegenden Starthütchen.
- ▶ Die Spieler stellen sich beim Zielhütchen an und die nächsten Spieler starten.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Wie Übung 1, nur jetzt durchdribbeln die Spieler zum Abschluss das Hütchentor, das diagonal gegenüber des eigenen Starthütchens liegt.

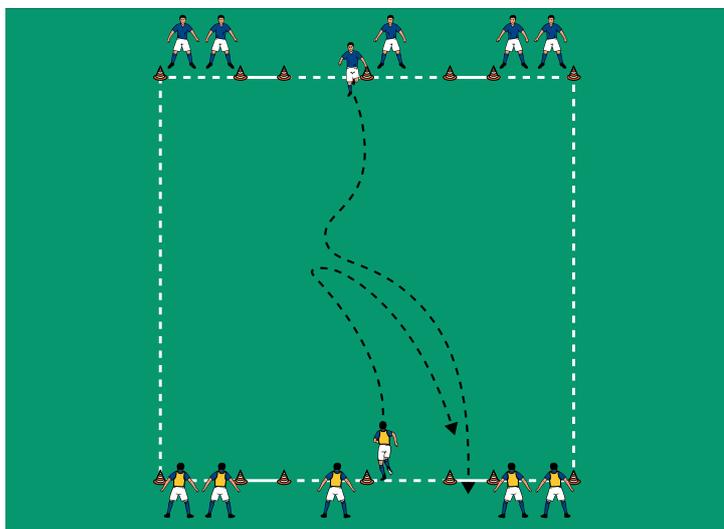
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Wie Übung 2, nur jetzt durchdribbeln die Spieler zum Abschluss das zweite Hütchentor auf der eigenen Seite.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im zentralen Hütchentor Zusammenstöße vermeiden und den Ball nicht verlieren.
- ▶ Die Spieler stimmen sich nach einigen Durchgängen ab und starten gleichzeitig.

THEMA: JEDE MENGE SPASS IM 1 GEGEN 1



AUFWÄRMEN 2:

HÜTCHENTOR-FANGEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren und auf jeder Grundlinie 2 Hütchentore aufstellen
- ▶ Mittig zwischen den Hütchentoren jeweils ein Starthütchen markieren
- ▶ 2 Teams einteilen und jedes Team an einem Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler eines Teams läuft ins Feld und versucht ein Hütchentor gegenüber zu durchlaufen (= 1 Punkt).
- ▶ Der erste Spieler des anderen Teams läuft als Fänger ins Feld und versucht den gegnerischen Spieler abzuschlagen, bevor er ein Hütchentor durchläuft (= 1 Punkt).
- ▶ Aufgabenwechsel der Teams nach jedem kompletten Durchgang.

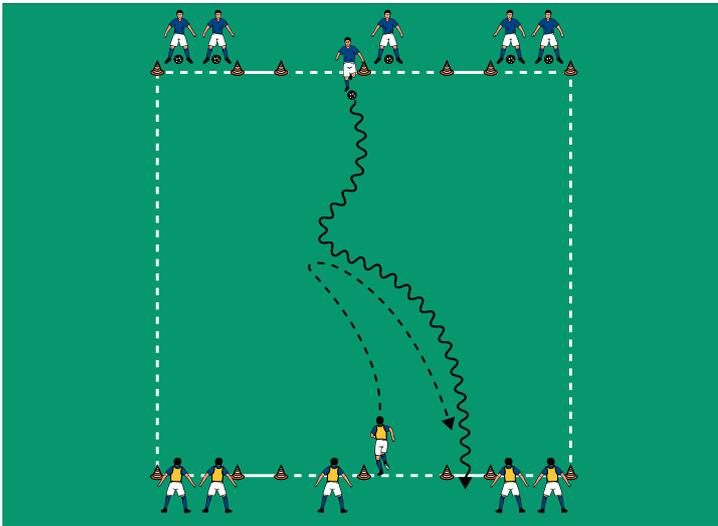
VARIATIONEN

- ▶ 2 Spieler laufen ins Feld und versuchen gegen einen Fänger ein Hütchentor gegenüber zu durchlaufen.
- ▶ 2 Fänger laufen ins Feld und versuchen einen Spieler abzuschlagen, bevor er ein Hütchentor durchläuft.
- ▶ 2 Spieler und 2 Fänger.
- ▶ Die Spieler versuchen ein Hütchentor zu durchdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler soll mutig nach vorne agieren und den Fänger vor allem mit Körpertäuschungen verladen.
- ▶ Der Fänger soll den gegnerischen Spieler mit der Hand am Rücken abschlagen.
- ▶ Jeder einzelne Durchgang startet durch den Lauf des Spielers ins Feld, Erst dann darf auch der Fänger ins Feld laufen.
- ▶ Als Trainer die Punkte für jedes Team mitzählen und den Spielstand nach jedem Durchgang laut ansagen.

THEMA: JEDE MENGE SPASS IM 1 GEGEN 1



HAUPTTEIL 1:

4-TORE-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler eines Teams haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler mit Ball dribbelt als Angreifer ins Feld und versucht bei einem Minitor gegenüber einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Gleichzeitig läuft der erste Spieler des anderen Teams ohne Ball als Verteidiger ins Feld und kontert bei Ballgewinn auf die Hütchentore gegenüber.
- ▶ Aufgabenwechsel der Teams nach jedem kompletten Durchgang.

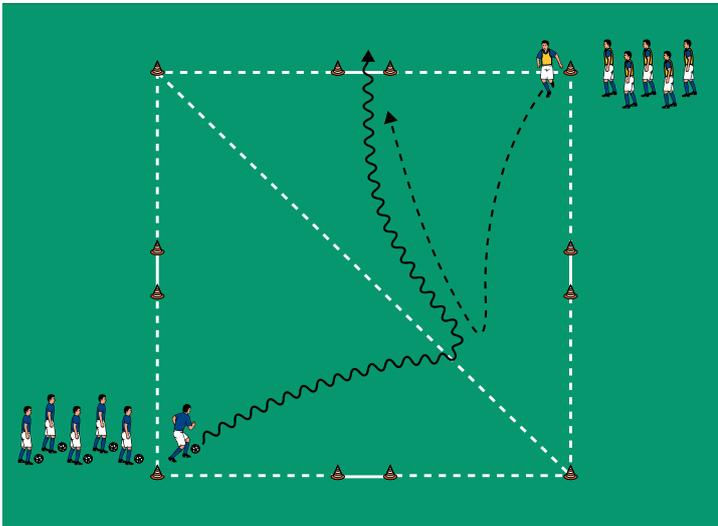
VARIATIONEN

- ▶ Zwei Verteidiger laufen zum 2 gegen 1 ins Feld.
- ▶ Zwei Verteidiger und zwei Angreifer kommen zum 2 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Nach jedem 1 gegen 2 dribbelt der nächste Angreifer einen weiteren Ball zum 2 gegen 2 ein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeden Durchgang so lange laufen lassen bis ein Treffer erzielt oder der Ball verspielt ist.
- ▶ Als Angreifer immer mutig nach vorne agieren.

THEMA: JEDE MENGE SPASS IM 1 GEGEN 1



HAUPTTEIL 2:

4-TORE-SPIEL MIT MITTELLINIE

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit Starthütchen markieren und mittig auf jeder Seitenlinie ein 2 Meter breites Hütchentor aufstellen
- ▶ Eine diagonale Mittellinie kennzeichnen
- ▶ 2 Teams einteilen und jedes Team an einem Starthütchen postieren
- ▶ An einem Starthütchen haben die Spieler Bälle.

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler überdribbelt die Mittellinie und versucht bei einem Hütchentor einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Gleichzeitig läuft der erste Spieler des anderen Teams als Verteidiger ins Feld und kontert bei Ballgewinn ebenfalls auf alle Hütchentore.
- ▶ Aufgabenwechsel der Teams nach jedem kompletten Durchgang.

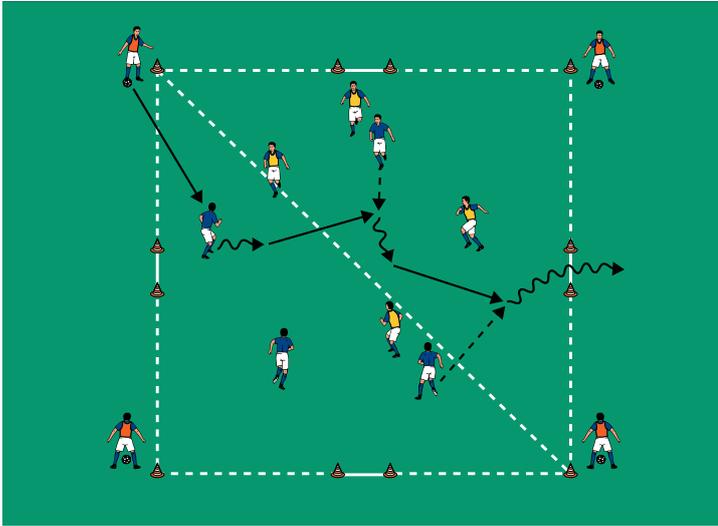
VARIATIONEN

- ▶ Zwei Verteidiger laufen zum 1 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Zwei Verteidiger und zwei Angreifer kommen zum 2 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Es darf nur auf die Hütchentore der gegnerischen Hälfte angegriffen werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor einem gültigen Treffer müssen die Angreifer und nach Ballgewinn die Verteidiger immer zunächst die Mittellinie überdribbeln.
- ▶ Jeden Durchgang so lange laufen lassen bis der Ball verspielt oder ein Treffer erzielt ist.

THEMA: JEDE MENGE SPASS IM 1 GEGEN 1



SCHLUSSTEIL:

4-TORE-SPIEL MIT ANSPIELER

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren und mittig auf jeder Seitenlinie ein 2 Meter breites Hütchentor aufstellen
- ▶ Diagonal im Spielfeld eine Mittellinie kennzeichnen
- ▶ 3 Teams einteilen
- ▶ 2 Teams gehen ins Feld, die Spieler des dritten Teams besetzen mit je einem Ball die Spielfeld-ecken

ABLAUF

- ▶ 2 Teams spielen 4 gegen 4 und die Spieler des dritten Teams spielen nacheinander die Bälle ein.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen einmal die Mittellinie überspielen und dürfen dann auf alle 4 Tore angreifen.
- ▶ Der Durchgang endet, wenn alle 4 Bälle verspielt sind.

VARIATIONEN

- ▶ Jeder Zuspieler hat 2 Bälle.
- ▶ Die Zuspieler nummerieren und als Trainer den Zuspieler aufrufen.
- ▶ Die Hütchentore müssen durchdribbelt werden.
- ▶ Zweimal die Mittellinie überspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der nächste Zuspieler spielt ein, wenn der Ball verspielt ist.
- ▶ Nach einer Balleroberung muss einmal die Mittellinie überspielt werden.
- ▶ Das Spiel in Turnierform durchführen.