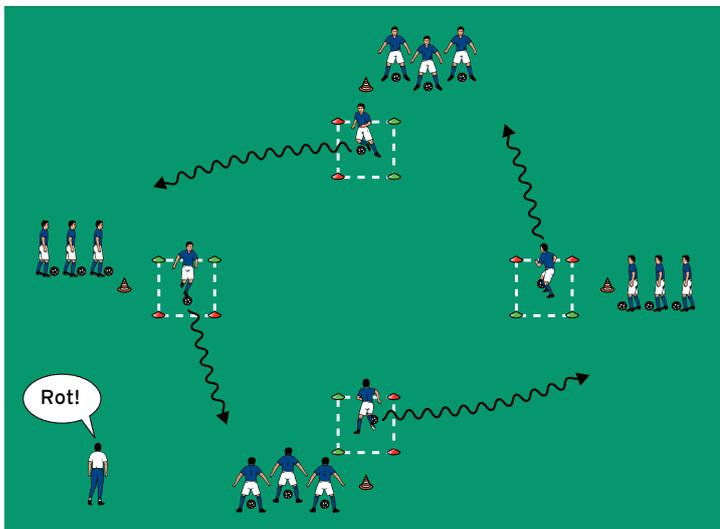


## THEMA: MUTIG SEIN IM 1 GEGEN 1



### AUFWÄRMEN 1:

#### FARBEN-TOR-DRIBBLING

##### ORGANISATION

- ▶ 4 Starthütchen in einer 20 x 20 Meter großen Raute aufstellen
- ▶ Vor jedem Starthütchen 2 verschiedenfarbige 1,5 Meter breite Hütchentore seitlich gegenüber aufbauen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler mittig zwischen den Starthütchen postieren

##### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe eines Hütchentores auf.
- ▶ Die Spieler durchdribbeln das aufgerufene Hütchentor und dribbeln zum nächsten seitlichen Starthütchen.
- ▶ Die nächsten Spieler postieren sich direkt wieder zwischen den Hütchentoren.

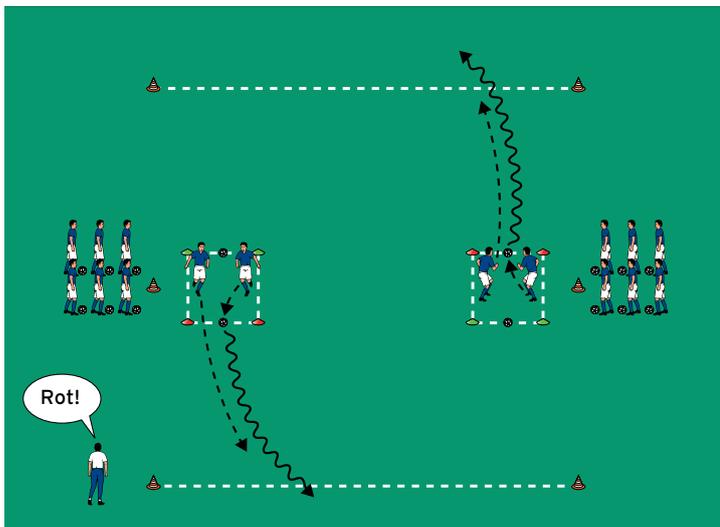
##### VARIATIONEN

- ▶ Zum Starthütchen gegenüber dribbeln.
- ▶ Durch das nicht aufgerufene Hütchentor dribbeln.
- ▶ Eine Finte machen und dann durch das aufgerufene Hütchentor dribbeln.
- ▶ Die Hütchentore zusätzlich nummerieren und Farben oder Zahlen aufrufen.
- ▶ Verschiedene koordinative Aufgaben wie Körperdrehungen, Rollen, Sprünge dem Dribbling voranstellen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit möglichst wenigen Kontakten schnell zum nächsten seitlichen Starthütchen dribbeln.
- ▶ Beim Dribbling orientieren, in freie Räume dribbeln und so Mitspielern ausweichen.

## THEMA: MUTIG SEIN IM 1 GEGEN 1



### AUFWÄRMEN 2:

### FARBEN-TEMPO-DRIBBLING

#### ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen im Abstand von 20 Metern gegenüber aufstellen
- ▶ Vor jedem Starthütchen 2 verschiedenfarbige 1,5 Meter breite Hütchentore markieren und in jedes Hütchentor einen Ball legen
- ▶ 20 Meter seitlich neben den Hütchentoren jeweils eine Ziellinie markieren
- ▶ 2 Spieler zwischen den Hütchentoren und die anderen Spieler mit Bällen an den Starthütchen postieren

#### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe eines Hütchentores.
- ▶ Die Spieler laufen zum Ball im aufgerufenen Hütchentor, nehmen diesen ins Dribbling mit und versuchen im 1 gegen 1 die Ziellinie zu überdribbeln.

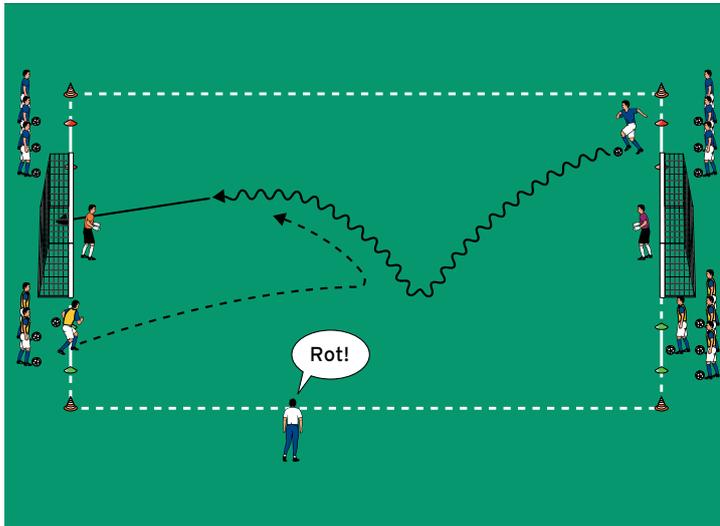
#### VARIATIONEN

- ▶ Zum Ball im nicht aufgerufenen Hütchentor laufen.
- ▶ Die Hütchentore zusätzlich nummerieren und Farben oder Zahlen aufrufen.
- ▶ Ohne Ball zwischen den Hütchentoren postieren und nach Zuruf die entsprechende Ziellinie überlaufen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang laufen sofort die nächsten Spieler zwischen die Hütchentore und ersetzen den fehlenden Ball.
- ▶ Die Spieler müssen die Ziellinie überdribbeln. Ein einfaches Überspielen der Ziellinie ist nicht zulässig.
- ▶ Die Spieler, die gegeneinander antreten, immer wieder wechseln.

## THEMA: MUTIG SEIN IM 1 GEGEN 1



### HAUPTTEIL 1:

### FARBEN-DRIBBEL-SPIEL I

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Neben jedem Tor 2 verschiedenfarbige 1,5 Meter breite Hütchentore markieren
- ▶ 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams mit Bällen hinter die Hütchentore einer Farbe verteilen

#### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe eines Hütchentores.
- ▶ Der aufgerufene Spieler startet als Angreifer ins Feld und versucht beim Tor gegenüber zu treffen.
- ▶ Gleichzeitig startet der erste Spieler aus dem Hütchentor gegenüber als Verteidiger ins Feld, versucht den Ball zu erobern und auf das andere Tor zu kontern.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball verspielt ist, ruft der Trainer erneut eine Farbe auf und die ersten Spieler von den anderen Hütchentoren starten zum 2 gegen 2 ins Feld.

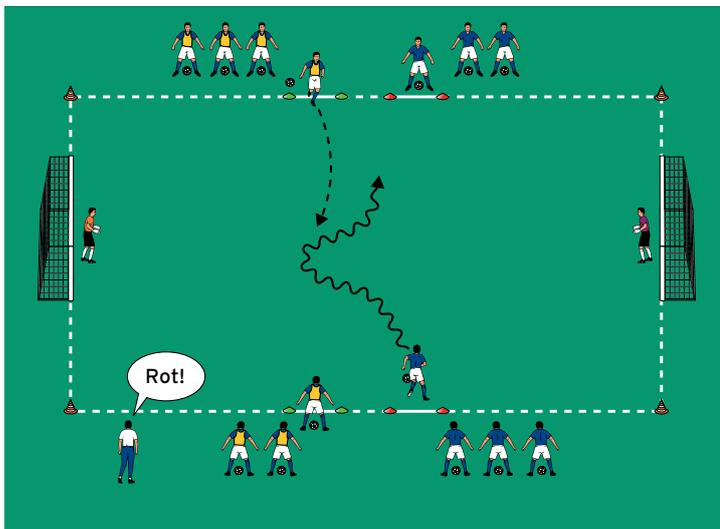
#### VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchentore zusätzlich nummerieren und Farben oder Zahlen aufrufen.
- ▶ Als Trainer zum Spieler im aufgerufenen Hütchentor zuspielen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Durchgang dauert so lange bis ein Tor erzielt oder der Ball verspielt ist. Bei zu kurzer Spieldauer als Trainer einen weiteren Ball einspielen.
- ▶ Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler beim anderen Hütchentor ihrer Farbe an.

## THEMA: MUTIG SEIN IM 1 GEGEN 1



### HAUPTTEIL 2:

### FARBEN-DRIBBEL-SPIEL II

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Mittig auf jeder Seitenlinie 2 verschiedenfarbige 1,5 Meter breite Hütchentore nebeneinander markieren
- ▶ 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams mit Bällen hinter die Hütchentore einer Farbe verteilen

#### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe eines Hütchentores auf.
- ▶ Der aufgerufene Spieler startet als Angreifer ins Feld und versucht beim Tor gegenüber zu treffen.
- ▶ Gleichzeitig startet der erste Spieler aus dem anderen Hütchentor gegenüber als Verteidiger ins Feld, versucht den Ball zu erobern und auf das andere Tor zu kontern.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball verspielt ist, ruft der Trainer wieder eine Farbe auf und die ersten Spieler von den anderen Hütchentoren starten zum 2 gegen 2 ins Feld.

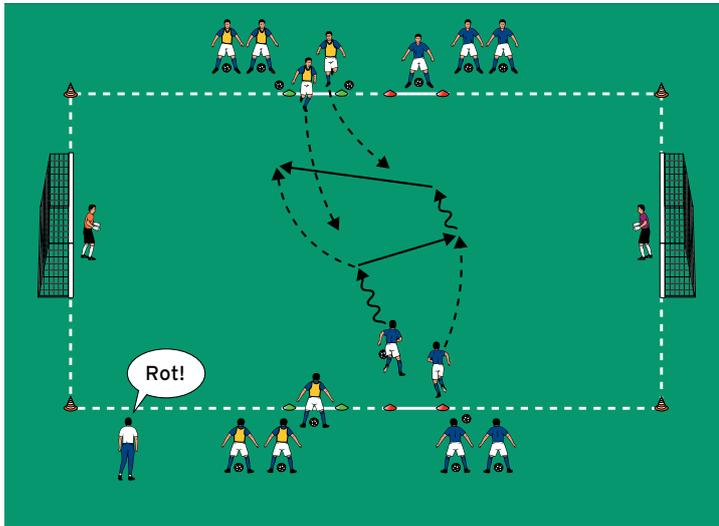
#### VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchentore zusätzlich nummerieren und Farben oder Zahlen aufrufen.
- ▶ Als Trainer zum Spieler im aufgerufenen Hütchentor zuspielen.
- ▶ Der Spieler, der den Ball eindribbelt, kann auf beide Tore angreifen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Durchgang dauert so lange bis ein Tor erzielt oder der Ball ausgespielt ist. Bei zu kurzer Spieldauer als Trainer einen weiteren Ball einspielen.
- ▶ Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler beim anderen Hütchentor ihrer Farbe an.

## THEMA: MUTIG SEIN IM 1 GEGEN 1



### SCHLUSSTEIL:

### FARBEN-DRIBBEL-SPIEL III

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

#### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe eines Hütchentores auf.
- ▶ Die ersten beiden Spieler im aufgerufenen Hütchentor auf einer Seitenlinie starten als Angreifer ins Feld und versuchen beim Tor gegenüber zu treffen.
- ▶ Gleichzeitig starten die ersten beiden Spieler aus dem anderen Hütchentor gegenüber als Verteidiger ins Feld, versuchen den Ball zu erobern und auf das andere Tor zu kontern.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball verspielt ist, ruft der Trainer wieder eine Farbe auf und die ersten beiden Spieler von den anderen Hütchentoren starten zum 4 gegen 4 ins Feld.

#### VARIATIONEN

- ▶ Den Ball zum 2 gegen 2 einspielen.
- ▶ Den Ball zum 4 gegen 4 einspielen.
- ▶ Als Trainer den Ball zum 2 gegen 2 und 4 gegen 4 einspielen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler aus dem aufgerufenen Hütchentor, die den Ball eindribbeln, greifen immer auf das weiter entfernt stehende Tor an.
- ▶ Jedes 2 gegen 2 so lange laufen lassen bis ein Treffer erzielt oder der Ball verspielt ist.