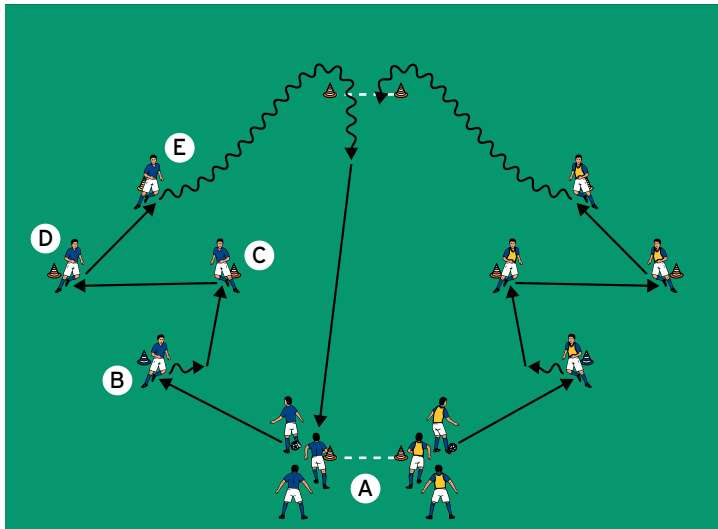


THEMA: SITUATIONEN SCHNELL ERKENNEN UND SOFORT REAGIEREN



AUFWÄRMEN 1:

DOPPEL-RAUTEN I

ORGANISATION

- ▶ 2 Rauten und 2 Linien errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der auf C weiterleitet.
- ▶ C passt auf D weiter, der zu E spielt.
- ▶ E dribbelt über die Linie und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Nach der Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

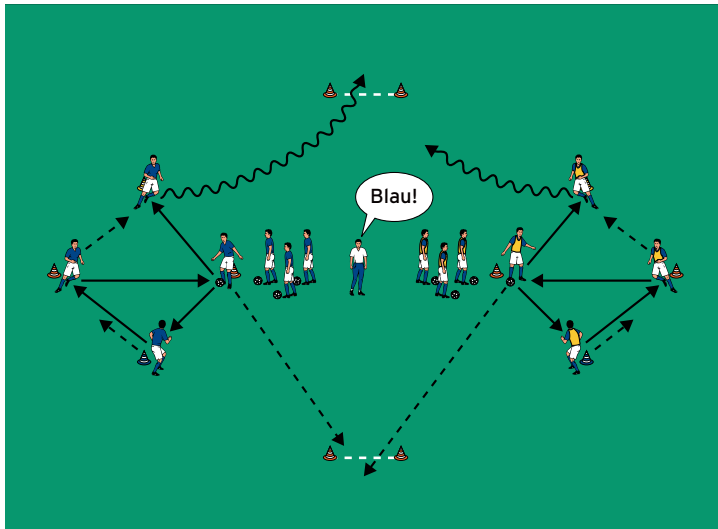
VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Überdribbeln der Linie baut E eine Finte ins Dribbling ein, bevor er zur Ausgangsposition spielt.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Der Spieler, der zuerst über die Linie dribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Möglichst konzentriert mit genau 2 Kontakten zupassen (annehmen, spielen).
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Felder wechseln.

THEMA: SITUATIONEN SCHNELL ERKENNEN UND SOFORT REAGIEREN



AUFWÄRMEN 2:

DOPPEL-RAUTEN II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ 2 gegenüberliegende Hütchen der beiden Rauten verschiedenfarbig gestalten
- ▶ Von jeder Mannschaft stellen sich je 4 Spieler an den Rauten auf.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Farbe die Aktion.
- ▶ Die Startspieler passen zum aufgerufenen Eckhütchen.
- ▶ Die dortigen Passempfänger spielen zum Mitspieler am seitlichen Hütchen weiter und sprinten über die nächstgelegene Hütchenlinie.
- ▶ Danach passen die Spieler zurück zum Startspieler, der zum Spieler am anderen farbigen Hütchen weiterleitet.
- ▶ Die dortigen Passempfänger dribbeln über die Ziellinie.
- ▶ Welche Spieler sprinten bzw. dribbeln zuerst über die jeweilige Linie (= jeweils 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

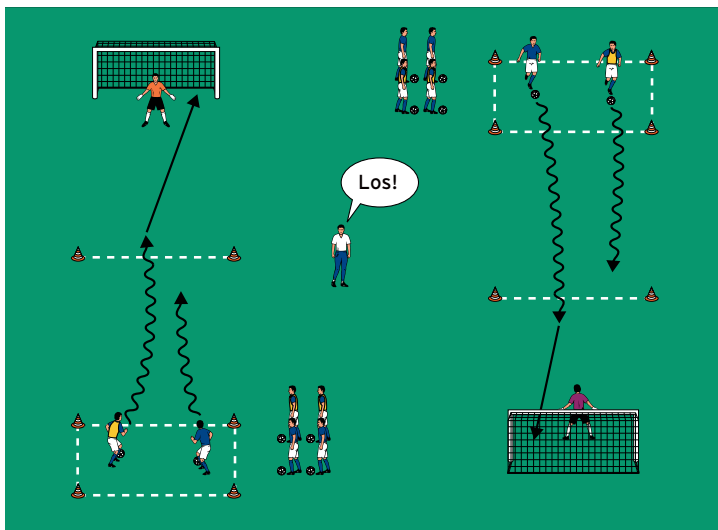
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen sich mit genau 2 Kontakten zuspieren (annehmen, passen).
- ▶ Die Schlussspieler müssen eine Finte ins Dribbling einbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeder Aktion rücken 2 neue Spieler ins Feld.
- ▶ Die Spieler von den seitlichen Hütchen besetzen die Stirnseiten der Rauten.

THEMA: SITUATIONEN SCHNELL ERKENNEN UND SOFORT REAGIEREN



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS-WETTLAUF I

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore versetzt gegenüber aufstellen
- ▶ Vor jedem Tor 1 Hütchenquadrat und 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler in beiden Feldern verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Startspieler dribbeln frei in den Quadraten umher.
- ▶ Auf ein Trainerkommando des Trainers dribbeln sie über die Hütchenlinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Hütchenlinie überdribbelt, darf anschließend auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Nach der Aktion stellen sich beide Spieler am jeweils anderen Tor wieder an.

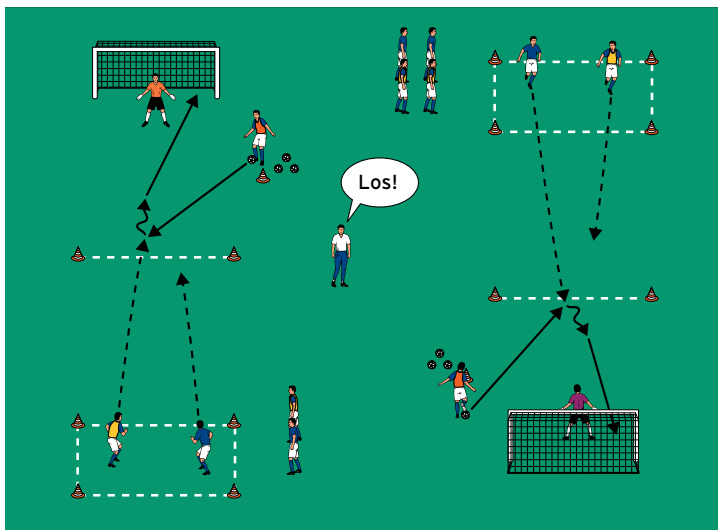
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Finte die Aktion. Die Spieler müssen die aufgerufene Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Der erfolgreiche Spieler kann nach Überdribbeln der Linie versuchen, den Torhüter im 1 gegen 1 auszuspielen.
- ▶ Wettbewerb I: Welcher Spieler erzielt die meisten Punkte?
- ▶ Wettbewerb II: Welche Mannschaft gewinnt insgesamt die meisten Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Eine möglichst schnelle Reaktion steht bei dieser Übung im Mittelpunkt.
- ▶ Auf das Trainerkommando sollten die Spieler schnellstmöglich in Richtung Hütchenlinie starten.
- ▶ Die Spielerpaare nach einigen Durchgängen verändern.
- ▶ Insgesamt 4 Serien zu je 4 Wiederholungen durchführen.

THEMA: SITUATIONEN SCHNELL ERKENNEN UND SOFORT REAGIEREN



HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSS-WETTLAUF II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Hütchenlinien etwas nach hinten verschieben
- ▶ 2 Positionshütchen aufstellen
- ▶ 2 Anspieler benennen und mit Bällen an den Positionshütchen aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Startspieler laufen frei in den Hütchenquadraten umher.
- ▶ Auf ein Trainerkommando sprinten sie über die Hütchenlinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Hütchenlinie überquert erhält ein Zuspiel vom Anspieler und darf mit einem Torschuss abschließen.
- ▶ Anschließend stellen sich beide Spieler am jeweils anderen Tor wieder an.

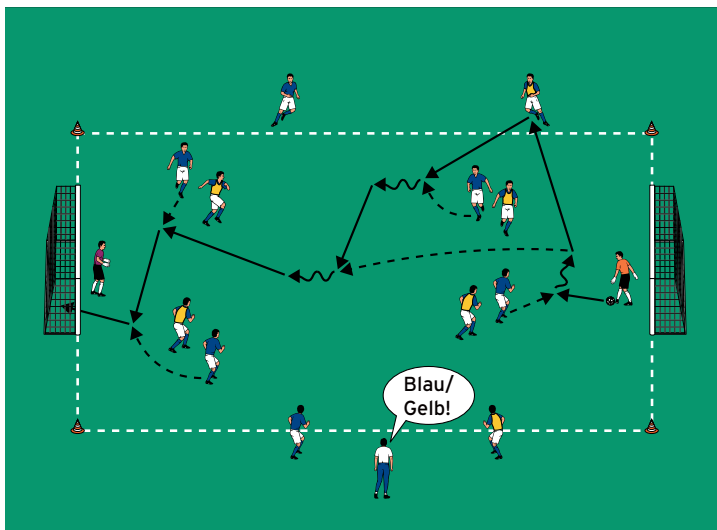
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler in den Quadraten müssen Elemente aus dem Lauf-ABC in ihre Bewegungen einbauen.
- ▶ Per Direktschuss abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auch wenn die Spieler von leicht unterschiedlichen Positionen starten, sollen sie mit höchstmöglichem Tempo über die Hütchenlinien sprinten.
- ▶ Die Spielerpaare regelmäßig wechseln.
- ▶ Die Anspieler nach jeweils 2 Durchgängen wechseln.

THEMA: SITUATIONEN SCHNELL ERKENNEN UND SOFORT REAGIEREN



SCHLUSSTEIL:

2-FARBEN-AUFTAKT

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter und 2 Anspieler benennen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf von 2 Farben die Aktion.
- ▶ Die erste Farbe legt das Angriffsrecht fest.
- ▶ Die zweite Farbe bestimmt die Anspieler, mit der die Ballbesitzer zusammenspielen darf.
- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter der jeweiligen Mannschaft gestartet.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie im Zusammenspiel mit den beiden anderen Anspielern auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 2 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Tore, die direkt nach dem Zuspiel eines Anspielers erzielt werden, zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen sich schnell auf die wechselnden Spielsituationen einstellen.
- ▶ Es ist zunächst gewöhnungsbedürftig, dass die Spieler mit Anspielern einer anderen Farbe zusammenspielen müssen.
- ▶ Dies erfordert eine hohe Konzentration, speziell zum Ende der Trainingseinheit.
- ▶ Die Anspieler nach jeweils 2 Durchgängen wechseln.