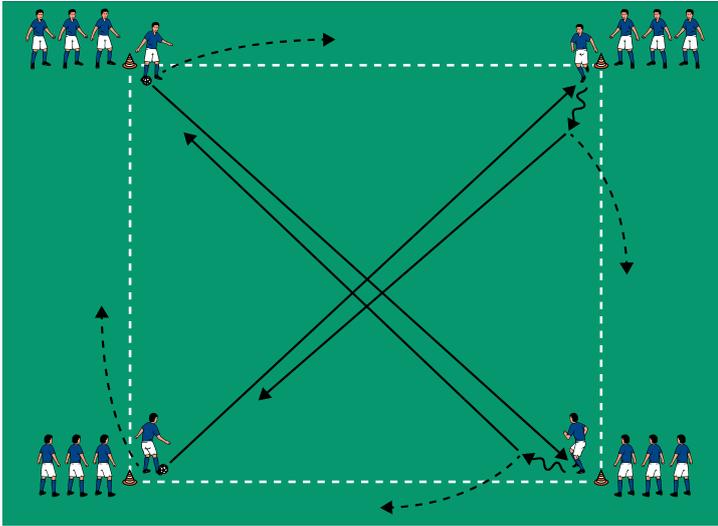


THEMA: SPIEL- UND TECHNIK-RUNDLÄUFE



AUFWÄRMEN 1:

PASS-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen, wobei die ersten Spieler an 2 Hütchen nebeneinander jeweils einen Ball haben

ABLAUF

- ▶ Die Spieler mit Ball passen zum ersten Spieler am Hütchen diagonal gegenüber und laufen im Uhrzeigersinn zum nächsten Hütchen.
- ▶ Die Passempfänger nehmen an, passen mit dem zweiten Kontakt wieder zum Hütchen diagonal gegenüber und laufen im Uhrzeigersinn zum nächsten Hütchen.

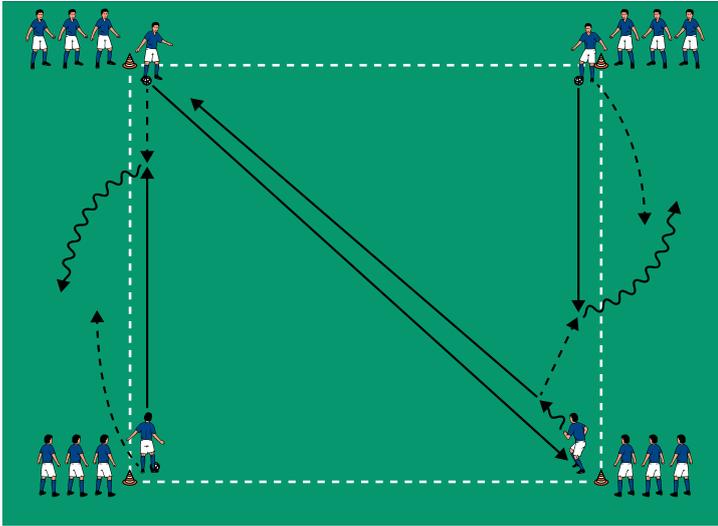
VARIATIONEN

- ▶ Gegen den Uhrzeigersinn laufen.
- ▶ Im/gegen den Uhrzeigersinn zum übernächsten Hütchen laufen.
- ▶ Mit 3 Bällen gleichzeitig spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nur bei Blickkontakt und freiem Passweg zum nächsten Spieler zuspiesen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler müssen aktionsbereit sein und sich zum Passgeber orientieren.
- ▶ Die Passempfänger müssen nicht am Hütchen warten, sondern können sich seitlich anbieten.
- ▶ Möglichst mit maximal zwei Ballkontakten spielen.

THEMA: SPIEL- UND TECHNIK-RUNDLÄUFE



AUFWÄRMEN 2:

BALLKONTROLL-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ An 2 Hütchen diagonal gegenüber hat jeder Spieler einen Ball, an den anderen beiden Hütchen nur ein erster Spieler

ABLAUF

- ▶ Der einzelne Spieler mit Ball passt zum Spieler diagonal gegenüber, fordert ein Zuspiel vom ersten Spieler am seitlichen Hütchen, dribbelt zum seitlichen Hütchen und der Passgeber läuft seinem Pass nach.
- ▶ Der Passempfänger des ersten Balles passt zum nächsten Spieler am Hütchen diagonal gegenüber und fordert ein Zuspiel vom ersten Spieler an seinem seitlichen Hütchen.

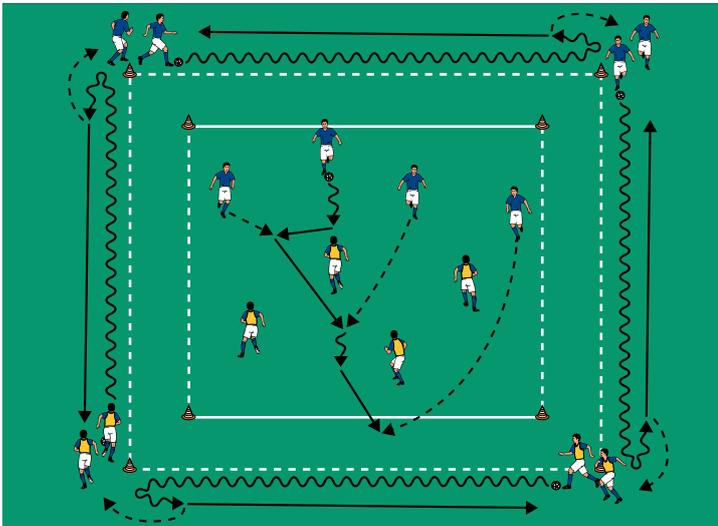
VARIATIONEN

- ▶ Zwischen den diagonalen Hütchen mit 2 Kontakten spielen.
- ▶ Zwischen den diagonalen Hütchen mit einem Kontakt spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Zuspiel zu den seitlichen Hütchen im Tempo an- und mitnehmen.
- ▶ Fehler im Ablauf sollen die Spieler selbstständig und schnell lösen.
- ▶ Gegebenenfalls das Feld vergrößern und so die Pass-, Dribbel- und Laufwege verlängern.

THEMA: SPIEL- UND TECHNIK-RUNDLÄUFE



HAUPTTEIL 1:

SPIEL- UND PASS-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein etwa 40 x 40 Meter großes äußeres Feld und darin mit 4 weiteren Hütchen ein etwa 30 x 30 Meter großes inneres Feld markieren
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Die Hälfte der Spieler beider Teams im inneren Feld postieren
- ▶ Die andere Hälfte der Spieler beider Teams an den Hütchen des äußeren Feldes verteilen, wobei der jeweils erste Spieler einen Ball hat

ABLAUF

- ▶ Im inneren Feld spielen die Spieler im 4 gegen 4 und versuchen einen Mitspieler hinter der gegnerischen Grundlinie anzuspielen.
- ▶ Im äußeren Feld dribbeln die Spieler im Uhrzeigersinn zum nächsten Hütchen, kappen den Ball zurück und passen zurück zum Starthütchen.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel der Spieler nach jeweils 4 Minuten.

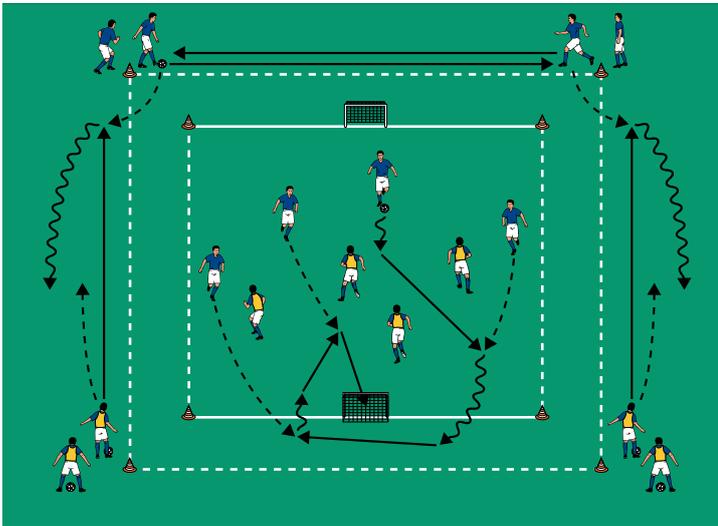
VARIATIONEN

- ▶ Im 4 gegen 4 jeweils einen Zielspieler jedes Teams hinter einer Grundlinie postieren.
- ▶ Gegen den Uhrzeigersinn dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer mit Ersatzbällen neben dem inneren Feld postieren und verspielte Bälle sofort ersetzen.
- ▶ Die Teams so einteilen, dass die stärkeren Spieler und dann die schwächeren Spieler gegeneinander spielen.
- ▶ Vorgaben für das Dribbling (rechts/links, Innen-/Außenseite, Sohle) machen.
- ▶ Mindestens vier und maximal acht Durchgänge absolvieren.

THEMA: SPIEL- UND TECHNIK-RUNDLÄUFE



HAUPTTEIL 2:

SPIEL UND BALLKONTROLL-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Im inneren Feld auf jeder Grundlinie ein Minitor aufstellen
- ▶ Im äußeren Feld die Spieler an den Hütchen verteilen, wobei die Spieler an 2 Hütchen nebeneinander und ein erster Spieler in den anderen beiden Hütchen Bälle haben

ABLAUF

- ▶ Im inneren Feld spielen die Spieler im 4 gegen 4 auf die Minitore, wobei sie innerhalb des äußeren Feldes hinter den Minitoren weiterspielen dürfen.
- ▶ Im äußeren Feld passt der einzelne Spieler mit Ball zum Spieler gegenüber, fordert ein Zuspiel vom ersten Spieler am seitlichen Hütchen, dribbelt zum seitlichen Hütchen und der Passgeber läuft seinem Pass nach.
- ▶ Der Passempfänger des ersten Zuspiels passt zum nächsten Spieler am Hütchen gegenüber und fordert ein Zuspiel vom ersten Spieler an seinem seitlichen Hütchen.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel der Spieler nach jeweils 4 Minuten.

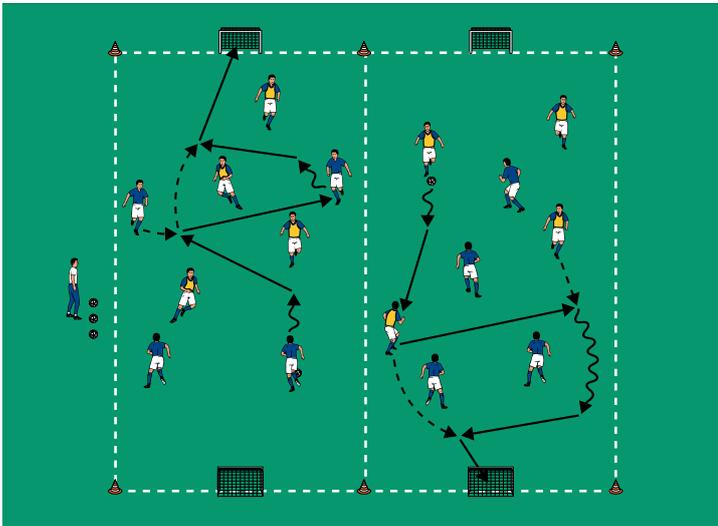
VARIATIONEN

- ▶ Innerhalb des gesamten äußeren Feldes spielen.
- ▶ Nur innerhalb des inneren Feldes spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer mit Ersatzbällen neben dem inneren Feld postieren und verspielte Bälle sofort ersetzen.
- ▶ Sind keine Minitore vorhanden, Stangen- oder Hütchentore aufstellen.
- ▶ Mindestens vier und maximal acht Durchgänge absolvieren.

THEMA: SPIEL- UND TECHNIK-RUNDLÄUFE



SCHLUSSTEIL:

KLEIN-GROSS-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 40 x 40 Meter großes Spielfeld mit Mittellinie markieren
- ▶ Mittig zwischen Grund- und Mittellinie auf jeder Seitenlinie jeweils ein Minitor aufstellen
- ▶ 2 Teams bilden und 4 Spieler jedes Teams in einer Spielfeldhälfte verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Teams spielen in jeder Spielfeldhälfte im 4 gegen 4 auf die Minitore.
- ▶ Auf das Trainerkommando "Großfeld" spielen die Teams im 8 gegen 8 im gesamten Feld und versuchen einen Mitspieler hinter der gegnerischen Grundlinie anzuspielen.
- ▶ Der Trainer spielt den Ball ein, die beiden Bälle aus dem 4 gegen 4 bleiben liegen.
- ▶ Auf das Trainerkommando "Kleinfeld" spielen die Teams wieder im 4 gegen 4 auf die Minitore.

VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Ballkontakten spielen
- ▶ 8 gegen 8 auf 4 Minitore
- ▶ Mit 2 Bällen im 8 gegen 8 spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer mit Ersatzbällen außerhalb des Feldes an der Mittellinie postieren.
- ▶ Werden die Bälle zu oft verspielt, das Spielfeld vergrößern.
- ▶ Sind keine Minitore vorhanden, Stangen- oder Hütchentore aufstellen.