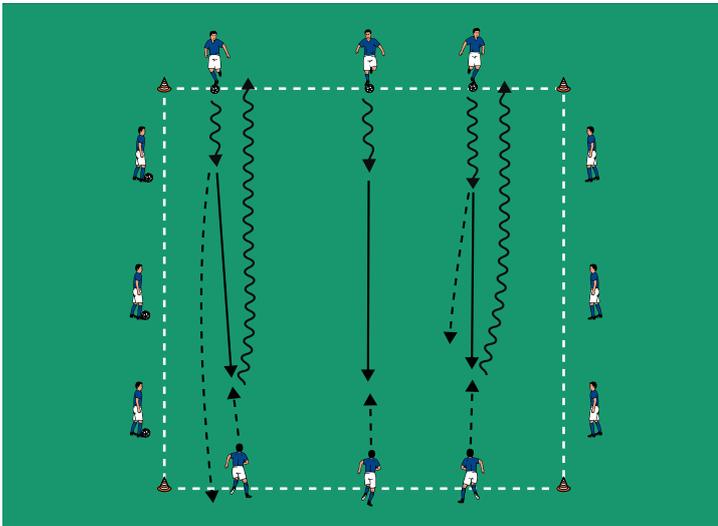


THEMA: SCHNELL SEIN – MIT UND OHNE BALL



AUFWÄRMEN 1:

4-SEITEN-FELD

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler an den Seitenlinien verteilen, wobei die Spieler auf 2 nebeneinanderliegenden Seiten Bälle haben

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln kurz an, passen zu den Spielern gegenüber und laufen ihrem Pass nach
- ▶ Die Passempfänger nehmen das Zuspiel ins Dribbling an und mit.
- ▶ Anschließend starten die Spieler mit Ball auf der anderen Seitenlinie.

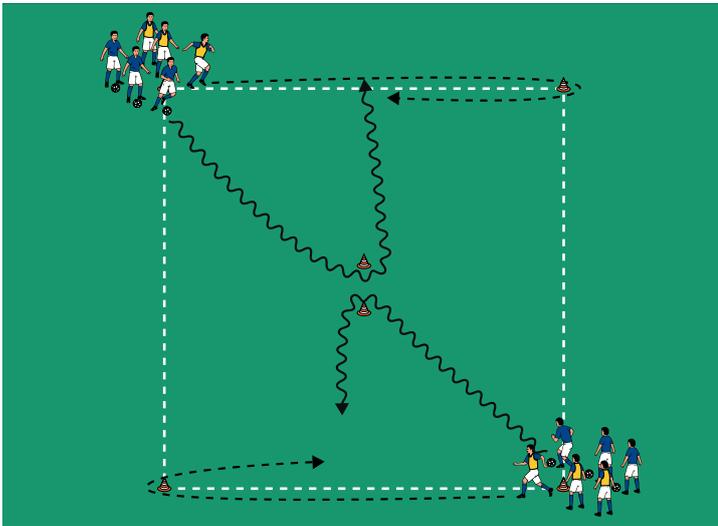
VARIATIONEN

- ▶ Den Partner in der Feldmitte umdribbeln/umlaufen.
- ▶ Den Partner in der Feldmitte mit Schulterkontakt umdribbeln/umlaufen.
- ▶ Den Partner in der Feldmitte mit eingehakten Armen umdribbeln/umlaufen.
- ▶ Zur Seitenlinie gegenüber dribbeln/laufen, den Ball zurückkappen und dann zum Partner zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Spieler benötigt einen Partner auf der Seitenlinie gegenüber. Bei ungerader Spielerzahl auf einer Seitenlinie zwei Spieler hintereinander postieren, die abwechselnd starten.
- ▶ Auf freie Passwege achten, Zusammenstöße in der Feldmitte vermeiden und als Passempfänger den zugespielten Bällen entgegenlaufen.
- ▶ Bei freiem Raum das Lauf- und Dribbeltempo erhöhen.

THEMA: SCHNELL SEIN – MIT UND OHNE BALL



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBLER-FANGEN

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig im Feld zwei weitere Hütchen 2 Meter nebeneinander aufstellen
- ▶ Die Spieler paarweise an 2 Hütchen des Feldes diagonal gegenüber postieren, wobei der jeweils innere Spieler einen Ball hat

ABLAUF

- ▶ Der Spieler umdribbelt das mittlere Hütchen und versucht dann die Seitenlinie vor dem Starthütchen zu überdribbeln.
- ▶ Gleichzeitig umläuft der Spieler ohne das Hütchen gegenüber und versucht den Dribbler vor Überdribbeln der Seitenlinie abzuschlagen.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

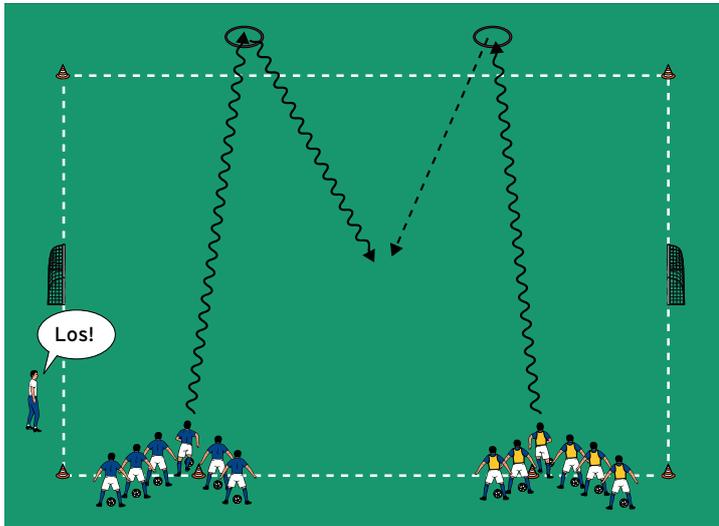
VARIATIONEN

- ▶ Beide Spieler laufen ohne Ball.
- ▶ Beide Spieler dribbeln.
- ▶ Nur der Fänger dribbelt.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Jedes Überdribbeln der Seitenlinie sowie jedes Abschlagen des Dribblers ergibt einen Punkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler mit Ball gibt jeweils das Startsignal, indem er ins Dribbling startet.
- ▶ Gegebenfalls die Hütchen in der Feldmitte versetzt weiter entfernt aufstellen und so die Aufgabe für den Fänger erleichtern.
- ▶ Immer über die Seitenlinie dribbeln, ein einfaches Überspielen der Linie mit einem Pass reicht nicht aus.

THEMA: SCHNELL SEIN – MIT UND OHNE BALL



HAUPTTEIL 1:

DRIBBEL-SPRINT-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 20 x 30 Meter großes Feld markieren und auf jeder Grundlinie ein Minitor errichten
- ▶ Auf einer Seitenlinie 2 Starthütchen aufstellen und auf der Seitenlinie gegenüber jeweils einen Reifen auslegen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler los und stoppen im Reifen.
- ▶ Der Spieler, der den Ball zuerst im Reifen stoppt, dribbelt gegen den anderen Spieler zum 1 gegen 1 auf die Minitore ins Feld.

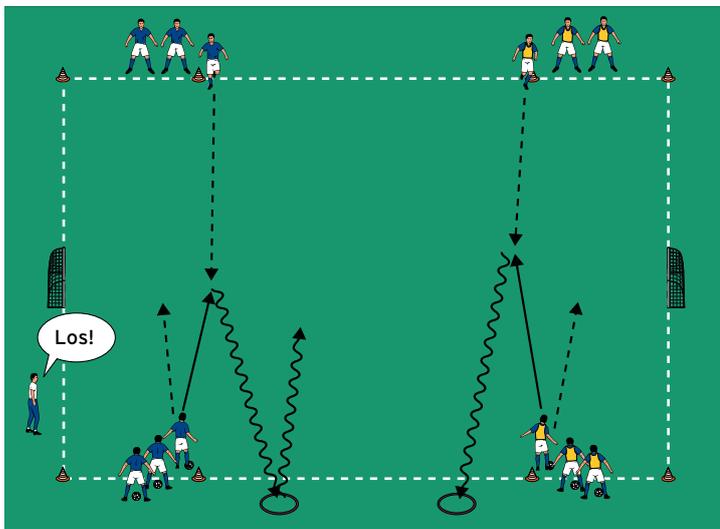
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und in den Reifen legen.
- ▶ Zum diagonal gegenüberliegenden Reifen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball sicher mit der Fußsohle im Reifen stoppen, so dass der Ball im Reifen liegt und nicht mehr rollt.
- ▶ Als Trainer den Spieler aufrufen oder anzeigen, der den Ball zuerst im Reifen gestoppt hat und als Angreifer ins Feld dribbelt.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen bis ein Treffer erzielt oder der Ball verspielt ist.

THEMA: SCHNELL SEIN – MIT UND OHNE BALL



HAUPTTEIL 2:

KONTROLL-SPRINT-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 20 x 30 Meter großes Feld markieren und auf jeder Grundlinie ein Minitor errichten
- ▶ Auf beiden Seitenlinien jeweils 2 Starthütchen aufstellen und neben die Starthütchen auf einer Seitenlinie jeweils einen Reifen legen
- ▶ 2 Teams bilden und die Spieler jedes Teams an 2 Starthütchen gegenüber postieren, wobei die Spieler an den Starthütchen neben den Reifen Bälle haben

ABLAUF

- ▶ Die Spieler fordern ein Zuspiel vom Mitspieler gegenüber und nehmen in den Reifen gegenüber an und mit.
- ▶ Die Zuspieler laufen direkt ins Feld.
- ▶ Der Spieler, der zuerst im Reifen stoppt, dribbelt zum 2 gegen 1 auf die Minitore ins Feld.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, dribbelt der andere Spieler aus dem Reifen zum 2 gegen 2 ins Feld.

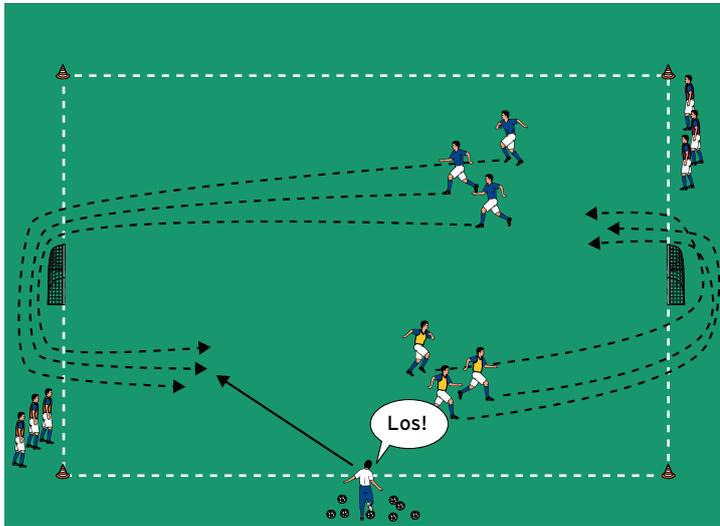
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball aus dem Reifen einspielen.
- ▶ Hoch zuwerfen/per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen, den Ball fangen und in den Reifen legen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball sicher mit der Fußsohle im Reifen stoppen, so dass der Ball im Reifen liegt und nicht mehr rollt.
- ▶ Als Trainer den Spieler aufrufen oder anzeigen, der den Ball zuerst im Reifen gestoppt hat.
- ▶ Verschobene Reifen zurück legen, so dass die Dribbel-/Laufstrecken für beide Teams gleich lang bleiben.

THEMA: SCHNELL SEIN – MIT UND OHNE BALL



SCHLUSSTEIL:

KONTROLL-SPRINT-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 20 x 30 Meter großes Feld markieren und auf jeder Grundlinie ein Minitor errichten
- ▶ 4 Teams bilden und die Teams rechts neben den Minitoren hintereinander postieren
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen mittig hinter einer Seitenlinie

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando umlaufen die Spieler der ersten Teams das Minitor gegenüber und postieren sich im Feld.
- ▶ Das Team, das sich zuerst im Feld postiert, wird vom Trainer zum 3 gegen 3 angespielt.
- ▶ Wird der Ball ausgespielt, umlaufen die Teams wieder das Minitor gegenüber und erhalten einen weiteren Pass vom Trainer.
- ▶ Nach 3 verspielten Bällen starten die anderen beiden Teams zum 3 gegen 3.

VARIATIONEN

- ▶ Beide Minitore umlaufen.
- ▶ Das Minitor gegenüber zurück in die eigene Hälfte umlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Teams müssen aufmerksam agieren, da sich nach jedem Durchgang ein Spielrichtungswechsel ergibt.
- ▶ Die Teams, die gegeneinander spielen, immer wieder wechseln und so ein Turnier nach dem Modus „jeder gegen jeden“ spielen.
- ▶ Nach jedem Durchgang die verspielten Bälle zum Trainer zurückbringen.