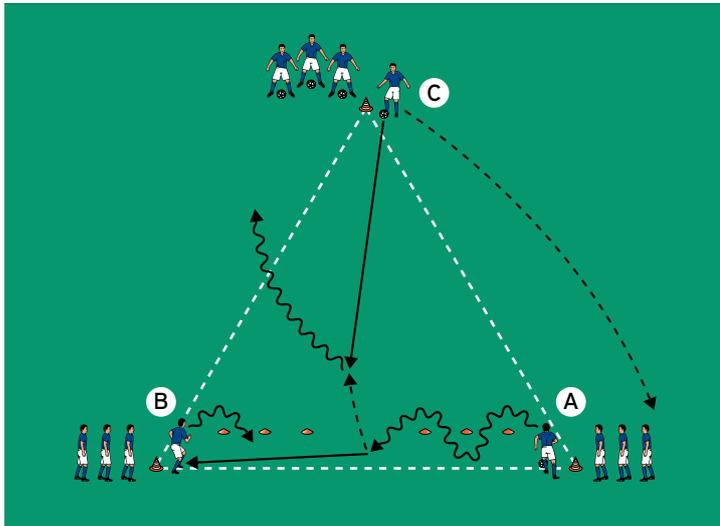


THEMA: DIE SUCHE NACH FREIEN RÄUMEN



AUFWÄRMEN 1:

MITNAHME-DREIECK

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 Meter großes Dreieck markieren
- ▶ Vor 2 Eckhütchen jeweils 1 Slalom mit 3 Hütchen errichten
- ▶ Die Spieler an den Hütchen des Dreiecks verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball
- ▶ Die Spieler bei C haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A durchdribbelt den Slalom und passt zu B.
- ▶ Anschließend erhält A ein Zuspiel von C und dribbelt zur Position C.
- ▶ C läuft zur Position A.
- ▶ Gleichzeitig durchdribbelt B den Slalom, passt zum nächsten Spieler bei A usw.

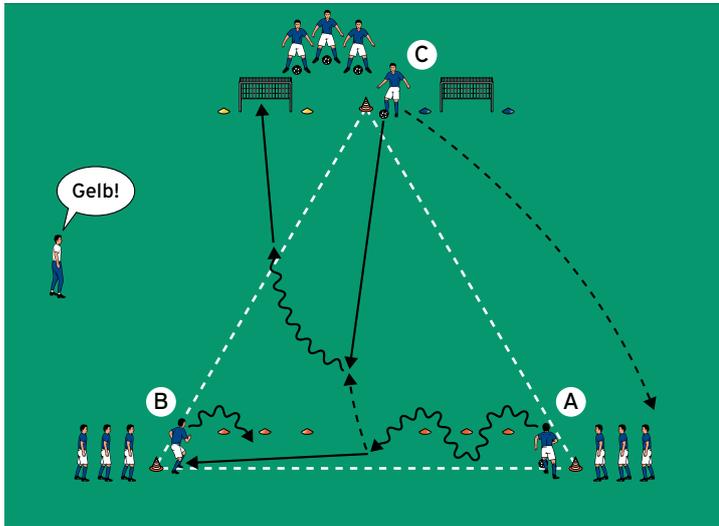
VARIATIONEN

- ▶ Den Slalom vollständig umdribbeln.
- ▶ Die Abstände des Slaloms variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Mitspielern stets in die Bewegung passen.
- ▶ Die Positionswechsel im hohen Tempo durchführen.

THEMA: DIE SUCHE NACH FREIEN RÄUMEN



AUFWÄRMEN 2:

MITNAHME-DREIECK MIT MINITOREN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ 2 Minitorer gemäß Abbildung errichten
- ▶ Die Minitorer mit verschiedenfarbigen Hütchen kennzeichnen

ABLAUF

- ▶ A durchdringt den Slalom und passt zu B.
- ▶ Anschließend erhält A ein Zuspiel von C und schießt auf das Minitor ab, das der Trainer aufruft.
- ▶ C läuft zur Position A.
- ▶ Gleichzeitig durchdringt B den Slalom, passt zu A usw.

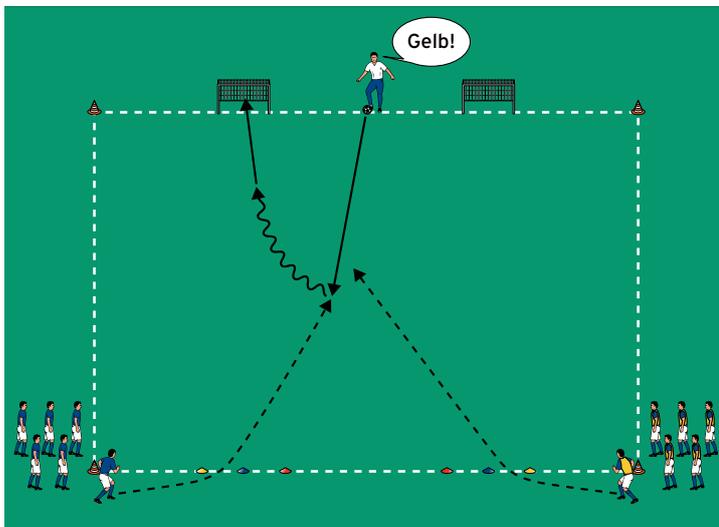
VARIATIONEN

- ▶ Die Minitorer anzeigen.
- ▶ Jedes Minitor mit 2 verschiedenfarbigen Hütchen kennzeichnen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt zuerst 10 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf einen freien Passweg zum Minitor achten.
- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.

THEMA: DIE SUCHE NACH FREIEN RÄUMEN



HAUPTTEIL 1:

MITNAHME-SPIEL: 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 30 Meter großes Feld markieren
- ▶ An den Eckhütchen einer Grundlinie jeweils 3 verschiedenfarbige Hütchen gemäß Abbildung aufstellen
- ▶ Auf der anderen Grundlinie 2 Minitore errichten
- ▶ Die Spieler gleichmäßig an den Eckhütchen der Grundlinie mit den Hütchen verteilen
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen zwischen den Minitoren

ABLAUF

- ▶ Sobald der Trainer eine Hütchenfarbe aufruft, laufen die ersten Spieler um das aufgerufene Hütchen ins Feld.
- ▶ Der Trainer passt zum 1 gegen 1 auf die Minitore ein.

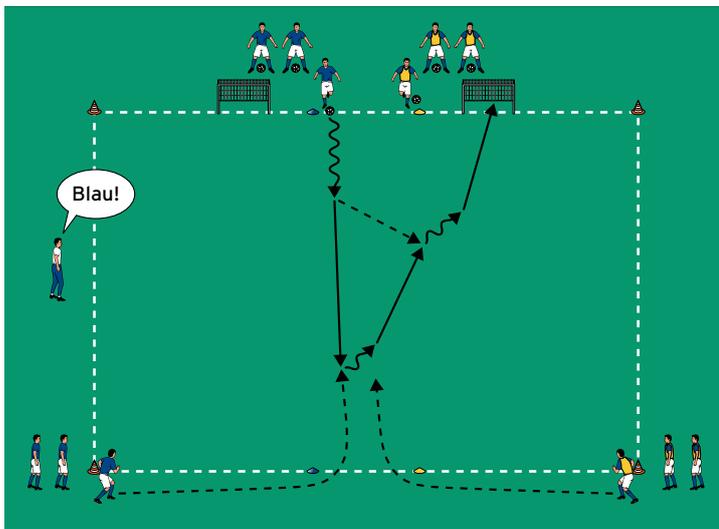
VARIATIONEN

- ▶ Das aufgerufene Hütchen vor dem anderen Starthütchen umlaufen.
- ▶ Wettbewerb: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jedes 1 gegen 1 endet, wenn ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Den Ball leicht schräg zu einem Spieler einspielen, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- ▶ Verspielte Bälle zum Trainer zurückbringen.

THEMA: DIE SUCHE NACH FREIEN RÄUMEN



HAUPTTEIL 2:

MITNAHME-SPIEL: 2 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die verschiedenfarbigen Hütchen entfernen
- ▶ 2 Wendehütchen und 2 Starthütchen gemäß Abbildung markieren
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Die Teams an 2 gegenüberliegenden Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler zwischen den Starthütchen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler ohne Ball laufen um die Wendehütchen ins Feld.
- ▶ Der Trainer ruft ein Team auf, dessen Spieler zum 2 gegen 1 auf die Minitore einspielt.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball in Aus gespielt wurde, passt ein Spieler des anderen Teams zum 2 gegen 2 ein.
- ▶ Die Angreifer schließen auf die Minitore ab.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie zwischen den Wendehütchen über die Grundlinie.

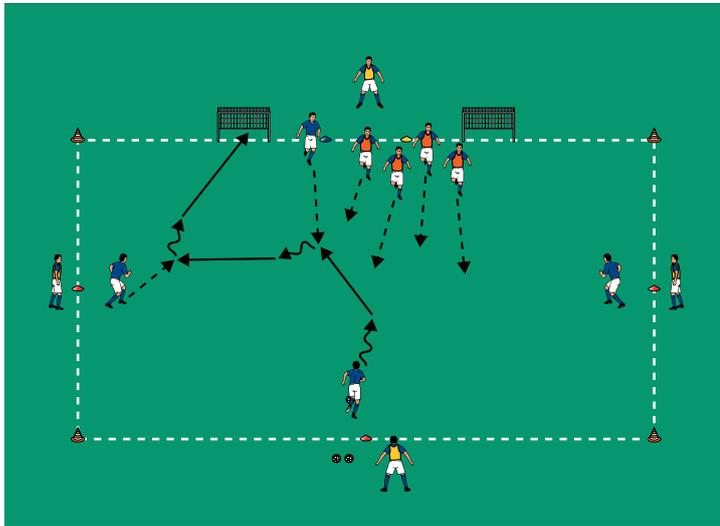
VARIATIONEN

- ▶ Jeweils 2 Spieler laufen zum 3 gegen 2 und 3 gegen 3 ins Feld.
- ▶ Nach jedem 2 gegen 2 laufen die nächsten Spieler zum 4 gegen 3 und 4 gegen 4 ins Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Bälle einspielen, nicht eindribbeln.
- ▶ Die Angriffe zielstrebig ausspielen.

THEMA: DIE SUCHE NACH FREIEN RÄUMEN



SCHLUSSTEIL:

MITNAHME-SPIEL: 4 GEGEN 4

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 40 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie 2 Minitorre errichten
- ▶ 4 "Angreifer-Hütchen" und 1 "Verteidiger-Hütchen" gemäß Abbildung aufstellen
- ▶ 3 Teams bilden
- ▶ 2 Teams gleichmäßig an allen "Angreifer-Hütchen" und 1 Team am "Verteidiger-Hütchen" postieren
- ▶ Die Spieler an der Grundlinie ohne Tore haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Das erste Angreifer-Team startet ins Feld und greift auf die Minitorre an.
- ▶ Gleichzeitig läuft das Verteidiger-Team zum 4 gegen 4 ins Feld.
- ▶ Das übrige Team agiert als Anspieler.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so passen sie einem Anspieler (= 1 Punkt).
- ▶ Spielzeit jeweils 4 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Welches Team erzielt die meisten Treffer?
- ▶ 4 Teams bilden und im 3 gegen 3 spielen.
- ▶ Nacheinander im 1 gegen 1, 2 gegen 2, 3 gegen 3 und 4 gegen 4 spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einem Ausball eindribbeln oder -spielen.
- ▶ Die Anspieler dürfen nicht angegriffen werden.