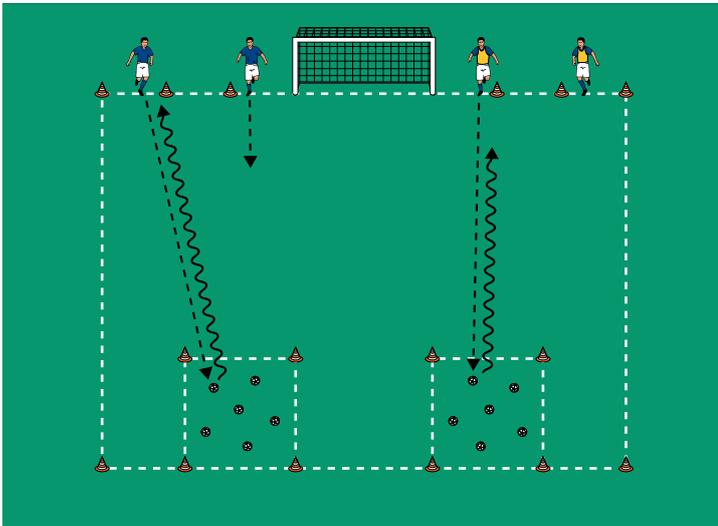


THEMA: AKTIV IM KLEINGRUPPENTRAINING: SO TRAINIEREN INKLUSIONSMANNSCHAFTEN AUF DEM PLATZ



SPIEL 1:

BALL-TRANSPORT-STAFFEL

ORGANISATION

- ▶ Vor einem Jugendtor ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Am Ende des Feldes zwei 5 x 5 Meter große Ball-Zonen markieren und je 6 Bälle darin verteilen.
- ▶ Auf beiden Seiten neben dem Tor je 2 Starthütchen aufstellen.
- ▶ 2 Teams bilden und gemäß Abb. an den Hütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Signal des Trainers sprinten die ersten Spieler der Teams in die Ball-Zonen, suchen sich einen Ball aus und dribbeln zurück zu ihrem Starthütchen.
- ▶ Sobald die Spieler das Starthütchen wieder erreicht haben, darf der Partner starten.
- ▶ Welches Team hat zuerst alle 6 Bälle eingesammelt?

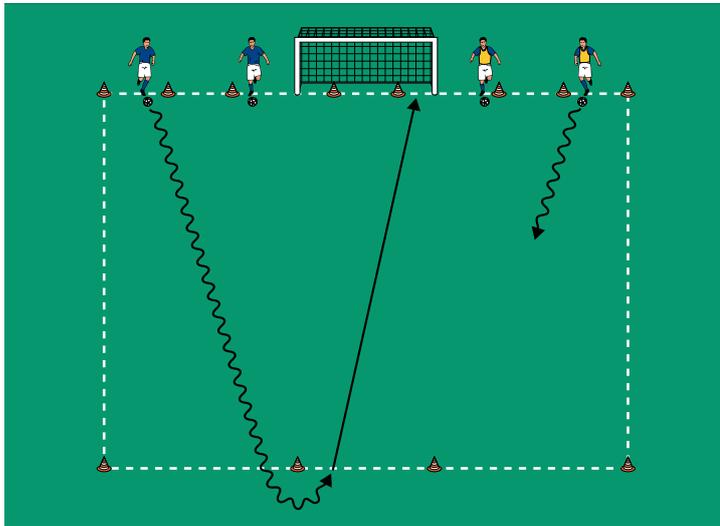
VARIATIONEN

- ▶ Die Übung erleichtern: Die Spieler dürfen den Ball mit der Hand aufnehmen und laufen zum Hütchen zurück.
- ▶ Verschiedene Bewegungsaufgaben einführen (rückwärts laufen, Rolle vorwärts etc.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf gleich starke Teams achten.
- ▶ Eine Mindestanzahl an Ballkontakten beim Dribbling vorgeben.
- ▶ Die Laufdistanz dem Leistungsvermögen der Spieler anpassen.

THEMA: AKTIV IM KLEINGRUPPENTRAINING: SO TRAINIEREN INKLUSIONSMANNSCHAFTEN AUF DEM PLATZ



SPIEL 2:

ZIELSCHIESSEN

ORGANISATION

- ▶ Vor einem Jugendtor ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Auf beiden Seiten neben dem Tor Starthütchen aufstellen und am Ende des Feldes 2 Wendehütchen platzieren.
- ▶ 2 Teams einteilen und an den Hütchen verteilen.

ABLAUF

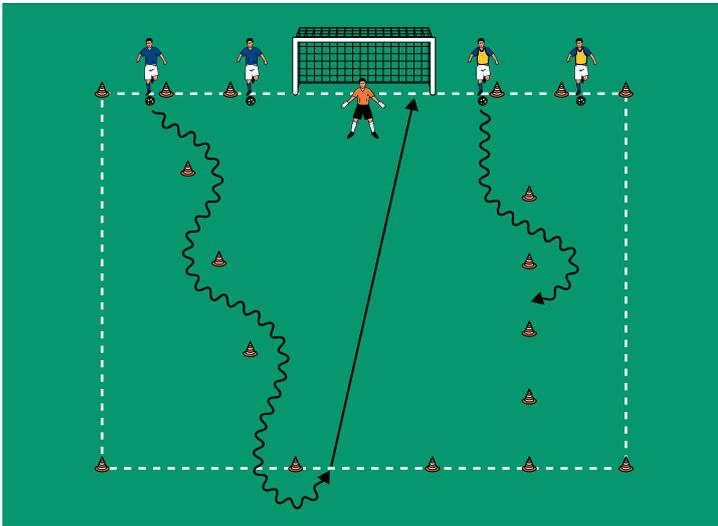
- ▶ Auf ein Signal des Trainers startet der erste Spieler ins Feld, dribbelt um das Wendehütchen und versucht in eine der zwei Zielzonen zu schießen.
- ▶ Sobald der Schuss erfolgt ist, startet ein Spieler des anderen Teams ins Feld.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Treffer in die Zielzonen zählen 2 Punkte.
- ▶ Tore im mittleren Bereich zählen 1 Punkt.
- ▶ Der Trainer gibt verbal oder visuell vor, in welche Zielzone (rechts oder links) abgeschlossen werden soll.
- ▶ Schwächere Spieler dürfen aus dem Stand auf das Tor schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Unterschiedliche Schusszonen markieren: Schwächere Spieler schießen aus einer kürzeren Distanz auf das Tor.
- ▶ Die Laufwege als Trainer zu Beginn vormachen.
- ▶ Die Spieler sollen versuchen, den Ball möglichst mit der Innenseite zu platzieren.



SPIEL 3:

TORSCHUSSWETTBEWERB MIT 'MENSCHLICHER STOPPUHR'

ORGANISATION

- ▶ Vor einem Jugendtor mit Torwart ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Auf beiden Seiten neben dem Tor Starthütchen aufstellen und davor 2 Dribbel-Parcours gemäß Abbildung aufbauen.
- ▶ 2 Teams einteilen und an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Signal des Trainers startet der Wettkampf: Die ersten Spieler von Blau und Gelb dribbeln in das Feld.
- ▶ Blau hat nun so lange Zeit Tore zu erzielen, bis Gelb vier mal durch den Slalom-Parcours hin und zurück gedribbelt ist.
- ▶ Sobald ein Torschuss bei Blau erfolgt ist, darf der Partner starten.
- ▶ Anschließend einen Seitenwechsel durchführen.
- ▶ Welches Team erzielt mehr Treffer?

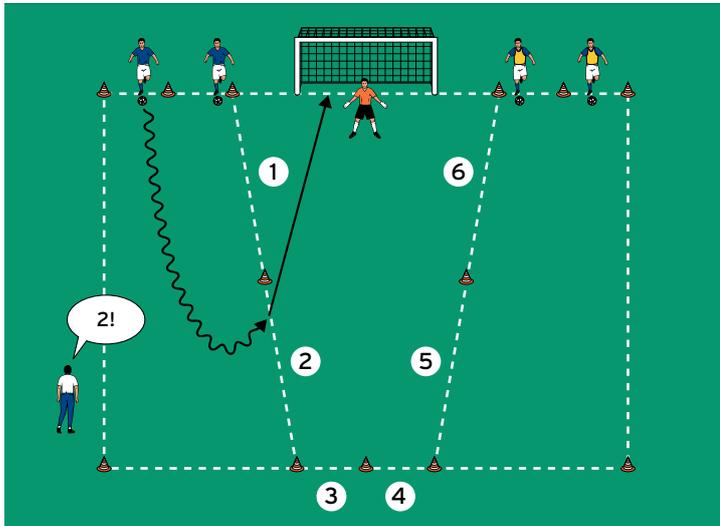
VARIATIONEN

- ▶ Die Distanz dem Leistungsniveau der Spieler anpassen, damit viele Treffer erzielt werden können.
- ▶ Falls kein Torhüter zur Verfügung steht, Zielzonen im Tor nutzen.
- ▶ Die Hütchenabstände dem Leistungsniveau der Spieler anpassen.
- ▶ Schwächere Spieler dürfen aus dem Stand auf das Tor schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf gleichwertige Teams achten.
- ▶ Die Laufwege als Trainer zu Beginn vormachen.
- ▶ Schwächere Spieler gezielt coachen.
- ▶ Die Spieler sollen beim Dribbling durch den Parcours nach Möglichkeit beidfüßig dribbeln.

THEMA: AKTIV IM KLEINGRUPPENTRAINING: SO TRAINIEREN INKLUSIONSMANNSCHAFTEN AUF DEM PLATZ



SPIEL 4:

NUMMERSCHIESSEN

ORGANISATION

- ▶ Vor einem Jugendtor mit Torwart ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Im Feld insgesamt 6 Schusszonen abstecken und gemäß Abbildung benennen.
- ▶ Neben dem Tor je 2 Starthütchen aufstellen.
- ▶ 2 Teams einteilen und an den Hütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Team Blau beginnt: Der Trainer ruft eine beliebige Zahl zwischen 1 und 3 auf.
- ▶ Der erste Spieler dribbelt zur aufgerufenen Zone und versucht von dort aus einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Anschließend ist Gelb an der Reihe: Der Trainer ruft eine Zahl zwischen 4 und 6 auf.
- ▶ Wettbewerb: Wer hat zuerst aus allen Zonen einen Treffer erzielt?
- ▶ Nach einigen Durchgängen einen Seitenwechsel durchführen.

VARIATIONEN

- ▶ Den Zonen andere Namen (z. B. Fußballspieler, Vereine, Länder etc.) geben.
- ▶ Übungserleichterung: Die Zonen mit verschiedenfarbigen Leibchen visualisieren. Die Spieler schießen aus der gelben, blauen oder roten Zone usw.
- ▶ Die Schussdistanz dem Leistungsstand der Spieler anpassen, sodass möglichst viele Treffer ermöglicht werden.
- ▶ Schwächere Spieler dürfen aus dem Stand auf das Tor schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Spiel als einen motivierenden Wettkampf 'moderieren'.