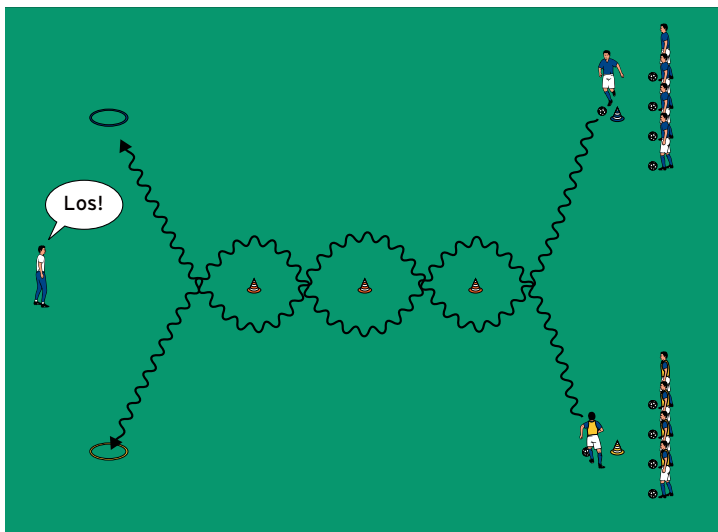


## THEMA: SPIELEN, UM DIE TECHNIK ZU VERBESSERN



### AUFWÄRMEN 1:

#### REIFEN-DRIBBLER

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen nebeneinander platzieren.
- ▶ 20 Meter vor den Starthütchen je 1 Reifen legen.
- ▶ Mittig mit 3 Hütchen einen Slalom markieren.
- ▶ 2 Teams bilden und mit Bällen jeweils an einem Starthütchen postieren.

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Spieler durch den Slalom und stoppen die Bälle in den Reifen.
- ▶ Der Spieler, der den Ball zuerst im Reifen stoppt, erhält einen Punkt für sein Team.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team sammelt zuerst 10 Punkte?

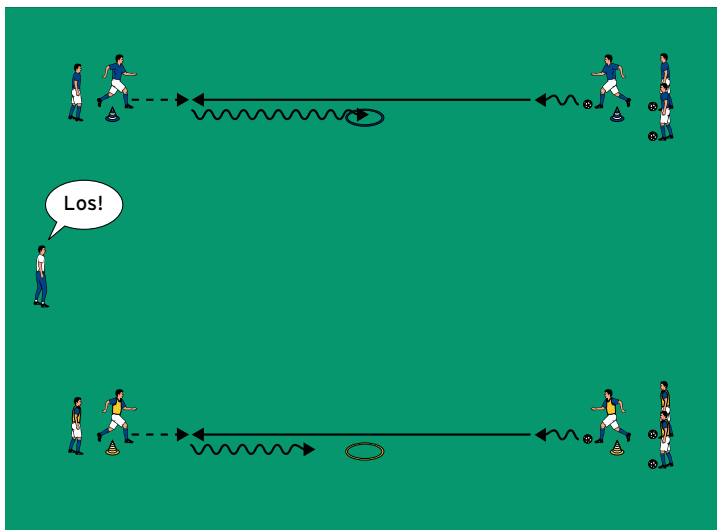
##### VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Vom Starthütchen direkt zum Reifen dribbeln.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stets um das erste Hütchen des Slaloms herum-dribbeln.
- ▶ Im Slalom zu freien Räumen orientieren und dem Gegner ausweichen.
- ▶ Den Ball sicher mit der Fußsohle im Reifen stoppen.

## THEMA: SPIELEN, UM DIE TECHNIK ZU VERBESSERN



### AUFWÄRMEN 2:

## REIFEN-ZUSPIELER

### ORGANISATION

- ▶ Zweimal 2 Starthütchen mit je 20 Meter Abstand gegenüber aufstellen.
- ▶ Mittig der Starthütchen je 1 Reifen legen.
- ▶ 2 Teams bilden und an je 2 Starthütchen postieren.
- ▶ Bei beiden Teams haben die Spieler einer Seite Bälle.

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Ballbesitzer an und passen zu den Mitspielern gegenüber.
- ▶ Die Passempfänger nehmen zum Reifen an und stoppen in diesem.
- ▶ Der Spieler, der den Ball zuerst im Reifen stoppt, erhält einen Punkt für sein Team.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team sammelt zuerst 10 Punkte?

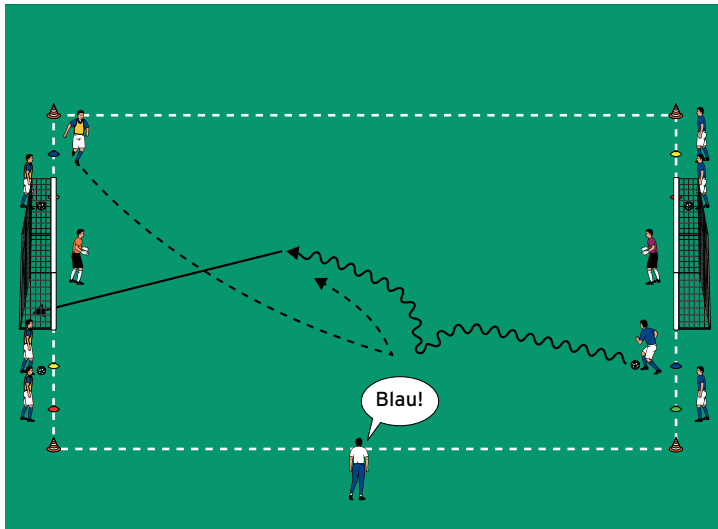
### VARIATIONEN

- ▶ Flach zurollen.
- ▶ Hoch zuwerfen.
- ▶ Die Position der Reifen verändern.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeder Aktion am anderen Starthütchen anstellen.
- ▶ Den Ball sicher mit der Fußsohle im Reifen stoppen.

## THEMA: SPIELEN, UM DIE TECHNIK ZU VERBESSERN



### HAUPTTEIL 1:

#### INZEL-TEAM-SPIEL

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 15 Meter großes Spielfeld mit Toren markieren.
- ▶ Neben jedem Tor 4 verschiedenfarbige Starthütchen gemäß Abbildung platzieren.
- ▶ 2 Teams mit Torhütern bilden und je einem Tor zuweisen.
- ▶ Die Spieler besetzen die Starthütchen neben den Toren, wobei die Spieler an den tornahen Hütchen Bälle haben.

##### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Hütchenfarbe auf.
- ▶ Die Spieler vom aufgerufenen Hütchen starten zum 1 gegen 1 ins Feld.
- ▶ Jeder Durchgang endet, wenn ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wird.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt zuerst 5 Treffer?

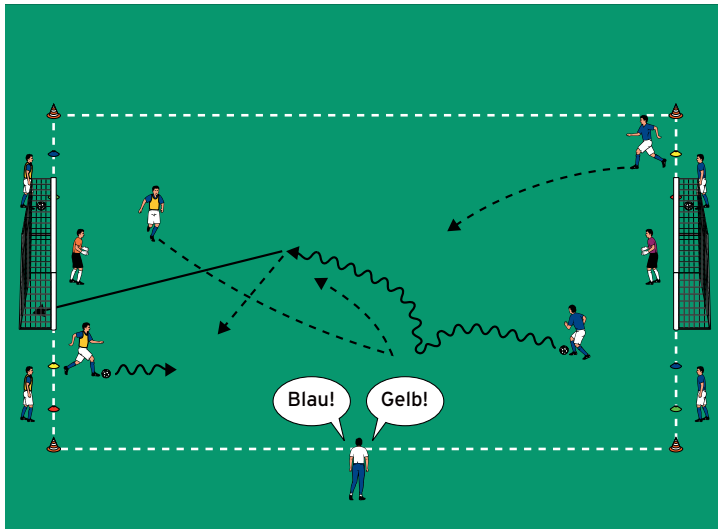
##### VARIATIONEN

- ▶ Der Ballbesitzer passt zum Gegner gegenüber und eröffnet so das 1 gegen 1.
- ▶ Zum gegenüberliegenden Torwart passen, der nach der Aufnahme des Balles zum Mitspieler wirft.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stehen keine farbigen Hütchen zur Verfügung, die Starthütchen nummerieren.
- ▶ Nach jedem Durchgang an einem anderen Starthütchen anstellen.
- ▶ Die Torhüter nach einigen Durchgängen wechseln.

## THEMA: SPIELEN, UM DIE TECHNIK ZU VERBESSERN



### HAUPTTEIL 2:

### VIERER-TEAM-SPIEL

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

#### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Hütchenfarbe auf.
- ▶ Die Spieler vom aufgerufenen Hütchen starten zum 1 gegen 1 ins Feld.
- ▶ Nach einem Treffer oder Ausball ruft der Trainer die nächste Farbe auf.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler spielen zusammen mit den Spielern im Feld ein 2 gegen 2 aus.
- ▶ Den Ablauf bis zum 4 gegen 4 fortführen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt zuerst 5 Treffer?

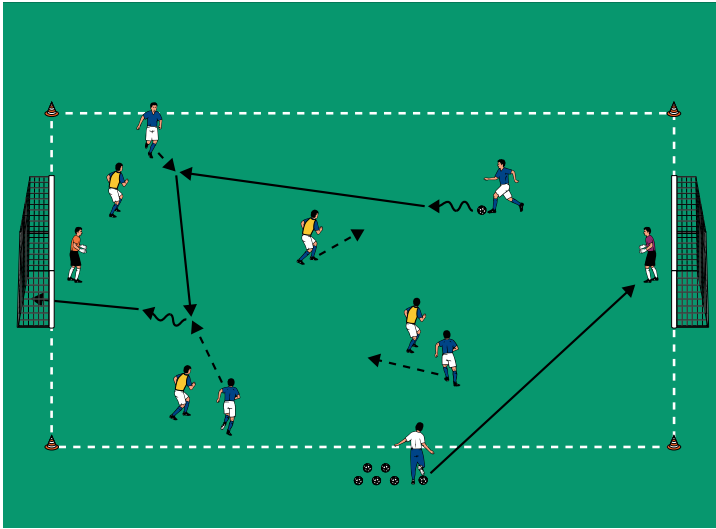
#### VARIATIONEN

- ▶ Treffer im 1 gegen 1 zählen einfach, im 2 gegen 2 doppelt usw.
- ▶ Treffer im 1 gegen 1 zählen vierfach, im 2 gegen 2 dreifach usw.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls eine Mittellinie markieren, die die Spieler zunächst überspielen müssen.
- ▶ Die Angriffe zielstrebig ausspielen
- ▶ Stets eine offene Körperstellung zur Spielrichtung einnehmen.

## THEMA: SPIELEN, UM DIE TECHNIK ZU VERBESSERN



### SCHLUSSTEIL:

### 6-BÄLLE-SPIEL

#### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Starthütchen entfernen.
- ▶ Der Trainer steht mit 6 Bällen neben dem Spielfeld.

#### ABLAUF

- ▶ Spiel im 5 gegen 5.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder ins Aus gespielt wird, passt der Trainer den nächsten Ball zum Torhüter des ballbesitzenden Teams ein.

#### VARIATIONEN

- ▶ 10 Bälle einspielen.
- ▶ Frei spielen lassen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Tipps und Korrekturen
- ▶ Nach einem Treffer bleibt das erfolgreiche Team in Ballbesitz.
- ▶ Mehrere Durchgänge spielen.
- ▶ Die Torhüter nach jedem Durchgang wechseln.