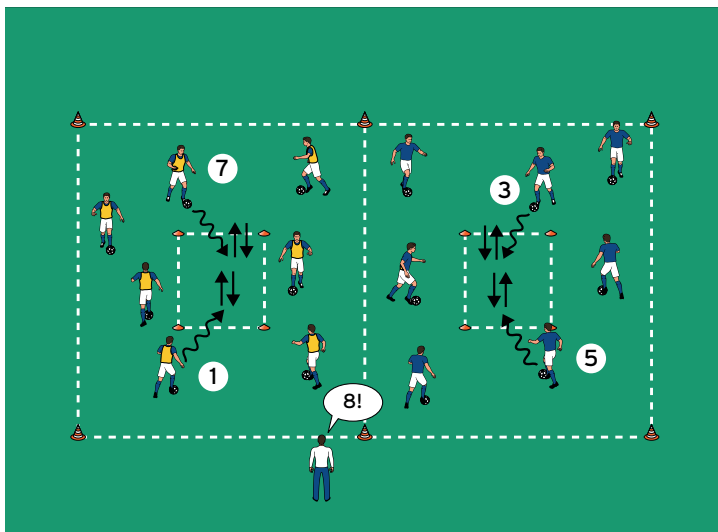


## THEMA: MIT EINEM SPIEL-TRAINING DAS TEAM BILDEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### DENK-QUADRATE

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder errichten.
- ▶ In jedem Feld ein kleines Quadrat markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen.
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren.
- ▶ Alle Spieler haben 1 Ball.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei in den Feldern umher.
- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Zahl die Aktion.
- ▶ Die Spieler müssen nun den angesagten Zahlenwert im kleinen Quadrat zusammenbringen (hier:  $3+5=8$  oder  $1+7=8$ ).
- ▶ Anschließend müssen die betreffenden Spieler den Ball jeweils 10-mal im zentralen Feld jonglieren.
- ▶ Die Mannschaft, die zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt.

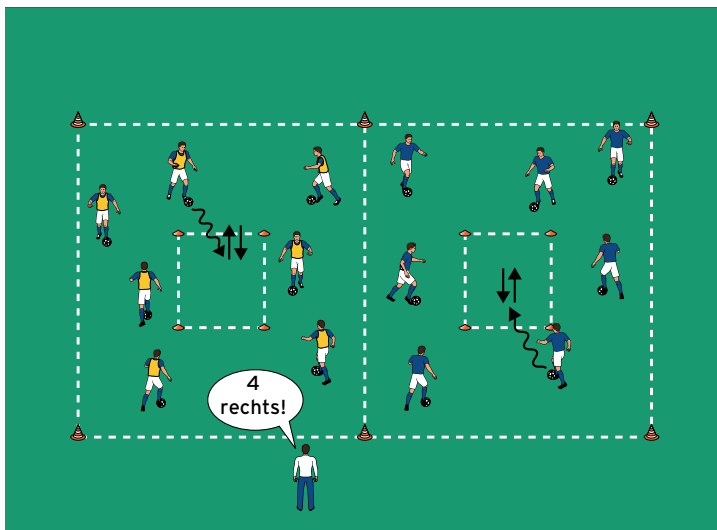
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler im Quadrat müssen 1 Ball in der Gruppe jonglieren.
- ▶ Die Spieler nur mit Zahlen von 1 bis 3 durchnummerieren, sodass mehrere Spieler ins Zentrum zum Jonglieren müssen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In den ersten Aktion kann es wegen fehlender Absprache zu Chaos in den Feldern kommen.
- ▶ Die Spieler sollen hierfür selbst Lösungswege finden.
- ▶ Der Trainer kann beobachten, welche Spieler Führungsverantwortung übernehmen und wie sie in der Stresssituation agieren.

## THEMA: MIT EINEM SPIEL-TRAINING DAS TEAM BILDEN



### AUFWÄRMEN 2:

## RISIKO-QUADRATE

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten.

### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Jonglieraufgabe und einer Punktzahl die Aktion (hier: "4, rechts").
- ▶ Von jeder Mannschaft muss ein Spieler ins kleine Quadrat dribbeln und den Ball in der vorgegebenen Weise jonglieren.
- ▶ Der Spieler, der die Aufgabe zuerst beendet, erhält den angegebenen Punktwert für seine Mannschaft.
- ▶ Jeder Spieler kann pro Durchgang nur einmal ins kleine Quadrat dribbeln.

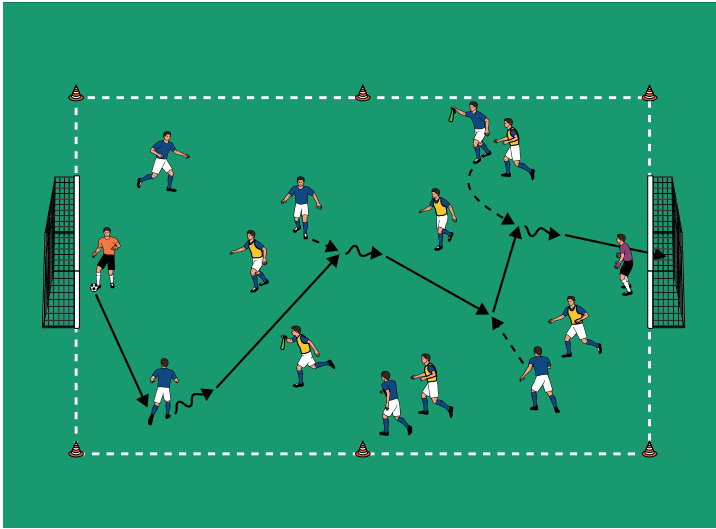
### VARIATION

- ▶ Jede Mannschaft startet mit 20 Punkten. Dem unterlegenen Spieler wird der entsprechende Punktwert für seine Mannschaft abgezogen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Da jeder Spieler nur einmal pro Durchgang ins kleine Feld dribbeln darf, müssen die Spieler sich verständigen, welcher Spieler die Aufgabe absolvieren soll.
- ▶ Da die Aktion auf Zeit läuft, haben sie wenig Zeit die Absprache zu treffen.
- ▶ So wird künstlich Stress erzeugt.
- ▶ Der Trainer sollte stets darauf achten, dass die Spieler trotz der Stresssituation respektvoll miteinander umgehen.

## THEMA: MIT EINEM SPIEL-TRAINING DAS TEAM BILDEN



### HAUPTTEIL 1:

## SCHLÜSSEL-SPIELER I

#### ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern errichten.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Jedes Team stellt 1 Schlüsselspieler, der 1 Leibchen in der Hand hält.

#### ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Erzielt der Schlüsselspieler einen Treffer, so darf er anschließend zu einem Bonus-Strafstoß antreten.
- ▶ Den Schlüsselspieler jeweils nach 2 Minuten wechseln.

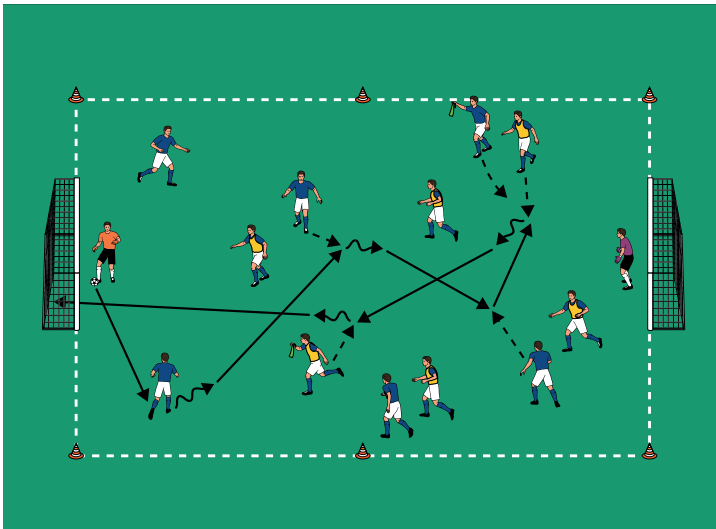
#### VARIATIONEN

- ▶ Treffer der Schlüsselspieler zählen doppelt.
- ▶ Jede Mannschaft stellt 2 Schlüsselspieler.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Spieler soll einmal die Aufgabe des Schlüsselspielers übernehmen.
- ▶ Die Mannschaften müssen entscheiden, zu welcher Phase des Spiels die Spieler diese Aufgabe am besten ausführen.

## THEMA: MIT EINEM SPIEL-TRAINING DAS TEAM BILDEN



### HAUPTTEIL 2:

## SCHLÜSSEL-SPIELER II

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten.
- ▶ Jede Mannschaft bestimmt erneut je 1 Schlüssel-spieler, der 1 Leibchen in der Hand hält.

### ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball vom Schlüssel-spieler des Gegners zu erobern, so zählt ein anschließender Treffer doppelt.

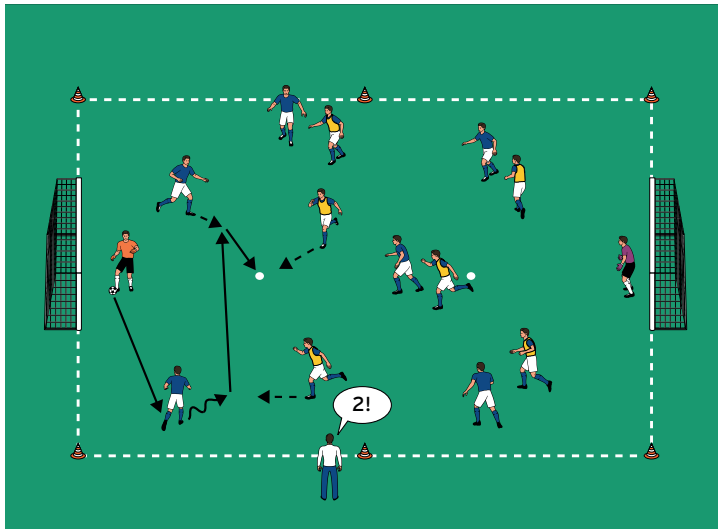
### VARIATIONEN

- ▶ Treffer nach einer Balleroberung beim Schlüssel-spieler des Gegners in der gegnerischen Hälfte zählen dreifach.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen. Nur die Kontakte der Schlüssel-spieler bleiben unbegrenzt.
- ▶ Jede Mannschaft stellt 2 Schlüssel-spieler.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auch in dieser Spielform soll jeder Spieler einmal die Aufgabe des Schlüssel-spielers übernehmen.
- ▶ Treffer nach Fehlpässen des Schlüssel-spielers zählen ebenfalls doppelt.

## THEMA: MIT EINEM SPIEL-TRAINING DAS TEAM BILDEN



### SCHLUSSTEIL:

## STRAFSTOSS-PAUSE

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten.

### ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Der Trainer unterbricht jeweils durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- ▶ Jede Mannschaft stellt nun einen Strafstoßschützen.
- ▶ Ist der Strafstoßschütze erfolgreich, wird der Mannschaft der angesagte Zahlenwert zugeschrieben.
- ▶ Andernfalls wird er abgezogen.
- ▶ Jeder Spieler darf nur einmal pro Durchgang zum Strafstoß antreten.

### VARIATIONEN

- ▶ Die Strafstöße durch Schüsse von der Strafraumlinie ersetzen.
- ▶ Die ausgewählten Spieler müssen den gegnerischen Torhüter im 1 gegen 1 ausspielen.
- ▶ Die Spieler dürfen jeweils die Schützen des Gegners auswählen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Dadurch, dass jeder Spieler nur einmal zum Strafstoß antreten darf, müssen die Spieler jeweils gut entscheiden, in welcher Phase des Spiels welcher Spieler am besten zum Strafstoß antreten soll.
- ▶ Darauf achten, dass die Strafstöße möglichst schnell ausgeführt werden, sodass das Spiel zügig fortgesetzt werden kann.