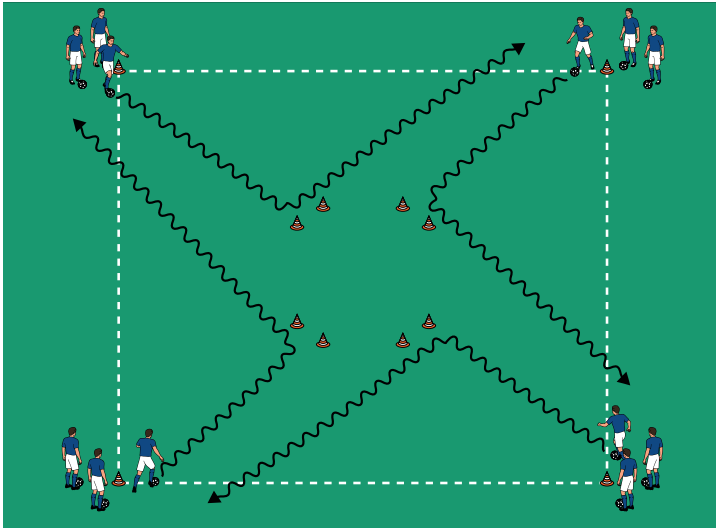


THEMA: SCHNELLER IST MEIST AUCH BESSER!



AUFWÄRMEN 1:

TEMPOWECHSEL-DRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Viereck markieren.
- ▶ Etwa 8 Meter vor jedem Hütchen 2 'Doppel-Hütchen' aufstellen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Hütchen des Feldes verteilen.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, dribbeln auf die 'Doppel-Hütchen' zu, kappen den Ball nach links und dribbeln zum linken Hütchen.

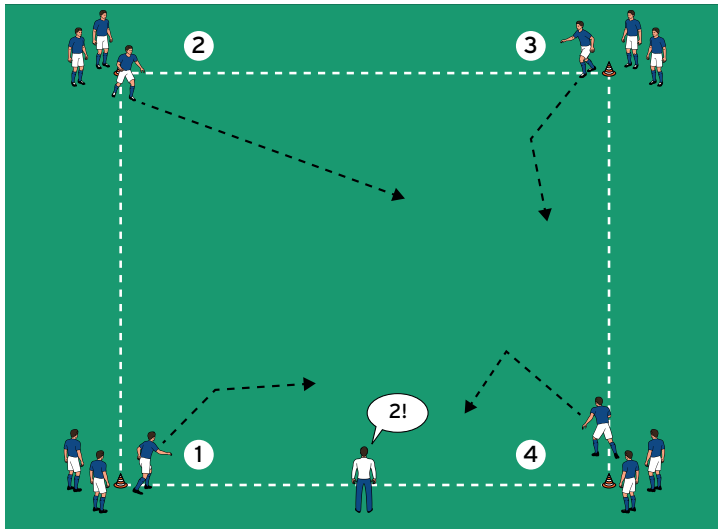
VARIATIONEN

- ▶ Nach rechts kappen.
- ▶ Mit der Außen-/Innenseite kappen.
- ▶ Den Ball zurückziehen und zum eigenen Hütchen dribbeln.
- ▶ Ohne Ball laufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor den 'Doppel-Hütchen' kappen und diese möglichst nicht berühren.
- ▶ Die 'Doppel-Hütchen' langsamer andribbeln und mit dem Kappen das Tempo steigern.

THEMA: SCHNELLER IST MEIST AUCH BESSER!



AUFWÄRMEN 2:

DREIER-FANGEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die 'Doppel-Hütchen' entfernen.
- ▶ Die Hütchen von 1 bis 4 nummerieren.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft ein Hütchen auf.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler laufen ins Feld.
- ▶ Der Spieler vom aufgerufenen Hütchen versucht, innerhalb von 10 Sekunden möglichst alle anderen Spieler (Läufer) zu fangen.

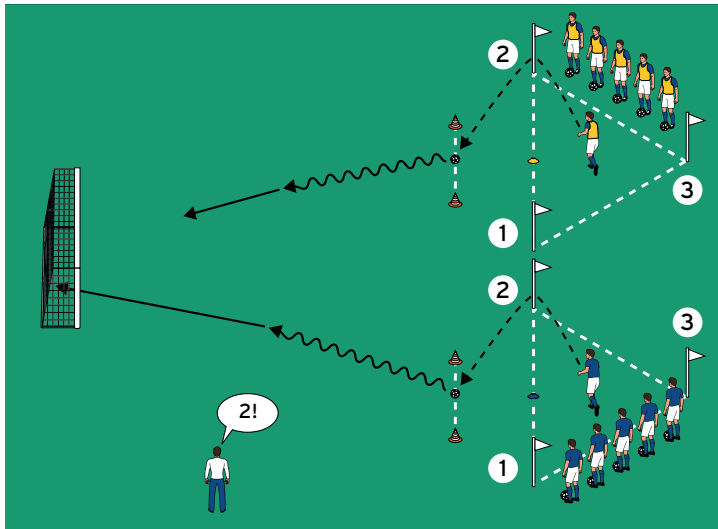
VARIATIONEN

- ▶ Jeder Läufer dribbelt einen Ball.
- ▶ Der Fänger dribbelt einen Ball.
- ▶ Läufer und Fänger dribbeln Bälle.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hütchen auch mit Farben, Buchstaben oder Bundesligavereinen bezeichnen.
- ▶ Möglichst viele verschiedene Spieler als Fänger aufrufen.

THEMA: SCHNELLER IST MEIST AUCH BESSER!



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS-SPRINT

ORGANISATION

- ▶ 20 Meter vor einem Tor 2 Stangen-Dreiecke mit zentralen Hütchen und Hütchentoren aufstellen.
- ▶ 2 Teams bilden.
- ▶ Die Teams mit Bällen außerhalb der Stangen-Dreiecke postieren.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler legen den Ball ins Hütchentor und stehen am zentralen Hütchen.
- ▶ Die Stangen nummerieren.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Zahl einer Stange auf.
- ▶ Die ersten Spieler sprinten um die genannte Stange, nehmen den Ball aus dem Hütchentor ins Dribbling mit und schießen.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Punkt für sein Team.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

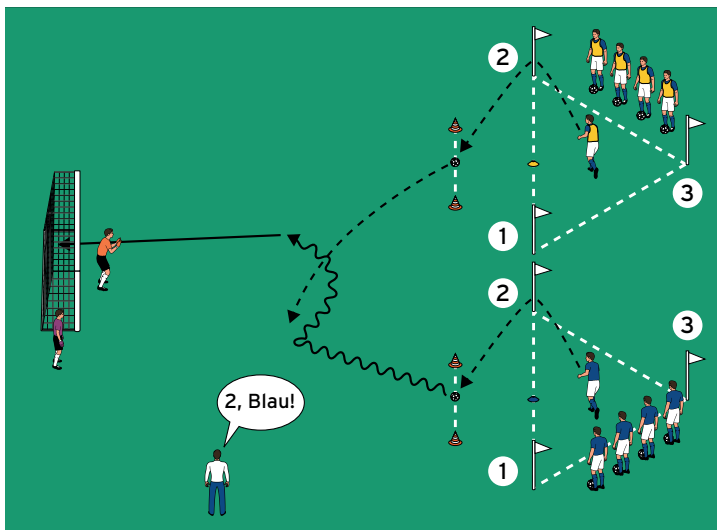
VARIATIONEN

- ▶ Die Startpositionen variieren (z. B. Sitz, Liegestütz oder Bauch-/Rückenlage).
- ▶ Die Blickrichtung zum Tor beibehalten (Vorwärts-/Seitwärts-/Rückwärtslauf).
- ▶ Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss aus der Hand schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Stangen mit Farben, Zahlen oder Buchstaben bezeichnen.
- ▶ Zur Erschwerung/Erleichterung die Stangen-Dreiecke und die Distanz zum Tor vergrößern/-verkleinern.
- ▶ Gegebenenfalls mit Hütchen Treffflächen im Tor markieren.

THEMA: SCHNELLER IST MEIST AUCH BESSER!



HAUPTTEIL 2:

ZWEIKAMPF-SPRINT

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten.
- ▶ Ein Spieler jedes Teams ist Torhüter.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Stange auf.
- ▶ Sobald die jeweils ersten Spieler um die Stange sprinten, ruft der Trainer ein Team auf.
- ▶ Der Spieler des aufgerufenen Teams greift mit seinem Ball auf das Tor an.
- ▶ Der Spieler des anderen Teams wird Verteidiger und kontert nach einem Ballgewinn auf die Hütchentore.

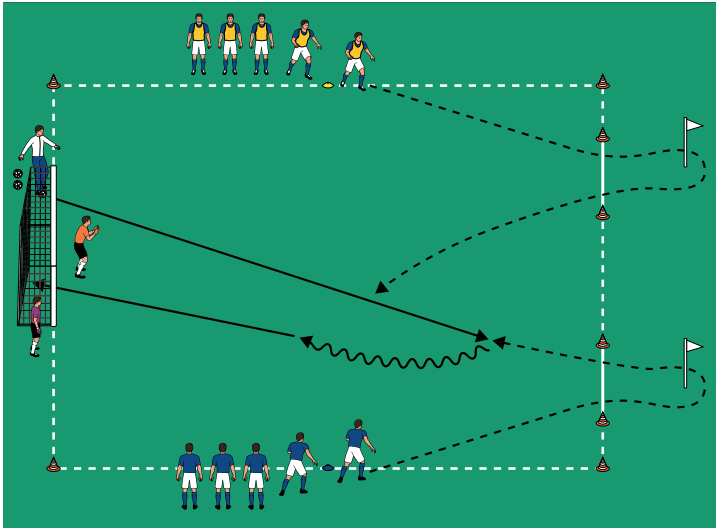
VARIATIONEN

- ▶ Die Startpositionen variieren (Sitz, Liegestütz, Bauch-/Rückenlage).
- ▶ Die Blickrichtung zum Tor beibehalten (Vorwärts-/Seitwärts-/Rückwärtslauf).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Torhüter des verteidigenden Teams übernimmt jeweils die Torwartposition.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 endet, wenn ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wird.

THEMA: SCHNELLER IST MEIST AUCH BESSER!



SCHLUSSTEIL:

TEAM-SPRINT

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld mit einem Tor und 2 Hütchentoren errichten.
- ▶ Auf den Seitenlinien je 1 Starthütchen aufstellen.
- ▶ Hinter jedem Hütchentor eine Stange errichten.
- ▶ 2 Teams mit Torhütern bilden.
- ▶ Die Feldspieler an den Starthütchen und die Torhüter am Tor postieren.
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen neben dem Feld.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando sprinten die jeweils ersten Spieler um die Stange hinter dem Hütchentor ins Feld.
- ▶ Der Spieler, der zuerst ins Feld läuft, bekommt vom Trainer einen Ball zugespielt und greift auf das Tor an.
- ▶ Der andere Spieler verteidigt und kontert nach Ballgewinn auf die Hütchentore.
- ▶ Sobald der Ball verspielt wurde, starten die nächsten Spieler zum 2 gegen 2 bis 5 gegen 5.

VARIATIONEN

- ▶ Mehrere Spieler (2, 3 oder 4) sprinten gleichzeitig ins Feld.
- ▶ Alle Spieler sprinten ins Feld.
- ▶ Die Position der Starthütchen variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Torhüter des verteidigenden Teams übernimmt jeweils die Torwartposition.
- ▶ Die Torhüter nach jedem kompletten Durchgang wechseln.
- ▶ Verspielte Bälle wieder beim Trainer sammeln.