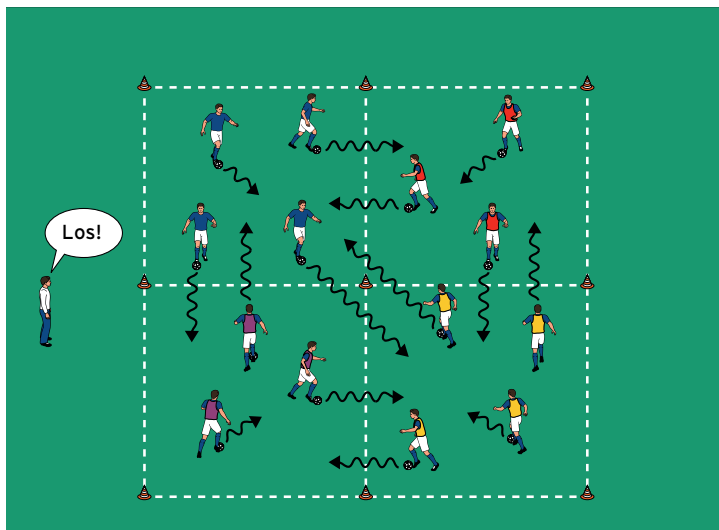


THEMA: MIT SPIEL UND SPASS DIE FITNESS STABILISIEREN



**AUFWÄRMEN 1:**

**TEAM-SPLITTING**

**ORGANISATION**

- ▶ Ein 16 x 16 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Mittig ein Hütchen aufstellen und das Feld so in insgesamt vier 8 x 8 Meter große Felder unterteilen.
- ▶ 2 Gruppen zu je 4 Spielern und 2 Gruppen zu je 3 Spielern bilden.
- ▶ Zu Beginn jeder Gruppe ein Feld zuweisen.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

**ABLAUF**

- ▶ Die Spieler dribbeln im Feld umher.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen alle Spieler sofort in ein anderes Feld dribbeln.
- ▶ Pro Feld darf sich dabei jeweils nur 1 Spieler pro Gruppe aufhalten.
- ▶ Auf ein weiteres Trainerkommando wechseln die Spieler erneut die Felder usw.

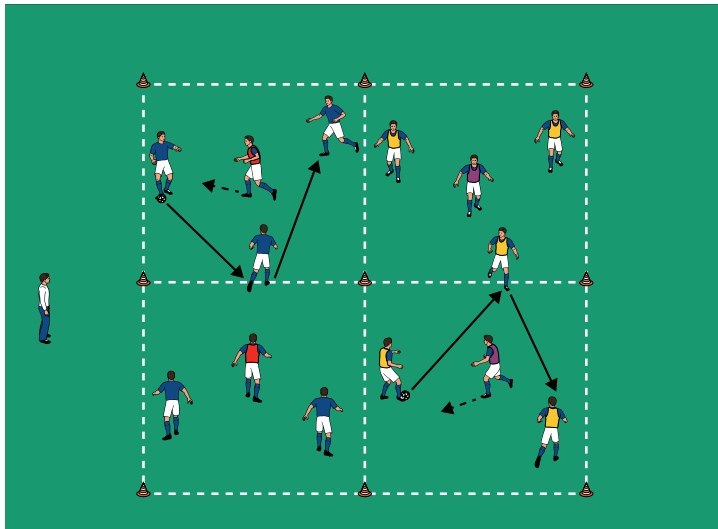
**VARIATIONEN**

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen frei wählbare Finten in ihr Dribbling einbauen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Stellt eine Gruppe unerlaubterweise 2 Spieler in einem Feld, so erhält diese 1 Minuspunkt. Welche Gruppe hat zum Schluss die wenigsten Minuspunkte?

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Spieler müssen sich gegenseitig organisieren und abstimmen, wie sie die Felder besetzen wollen.
- ▶ Auf eine möglichst enge Ballführung achten.
- ▶ Darauf achten, dass bei den 4er-Gruppen im ersten Durchgang jeweils 1 Spieler keinen Felderwechsel vollzieht.

THEMA: MIT SPIEL UND SPASS DIE FITNESS STABILISIEREN



**AUFWÄRMEN 2:**

**3-GEGEN-1-PENDEL**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 2 Gruppen zu je 7 Spielern bilden.
- ▶ Pro Gruppe 5 Angreifer und 2 Verteidiger bestimmen.
- ▶ In den vertikal aneinandergrenzenden Feldern je 1 Verteidiger postieren.
- ▶ Den Feldern jeweils einmal 3 und einmal 2 Angreifer zuweisen.
- ▶ Die Gruppe mit 3 Angreifern hat jeweils 1 Ball.

**ABLAUF**

- ▶ Die Ballbesitzer passen sich im 3 gegen 1 zu.
- ▶ Gelingt es ihnen, 4 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen, so dürfen sie anschließend das Feld wechseln (per Pass oder Dribbling).
- ▶ Ein Spieler der Ballbesitzer darf das Feld ebenfalls wechseln, um die 3-gegen-1-Situation auch im anderen Feld herzustellen.
- ▶ Erobert ein Verteidiger den Ball, so wechselt dieser mit dem Spieler die Position und Aufgabe, der den Ballverlust verursacht hat.

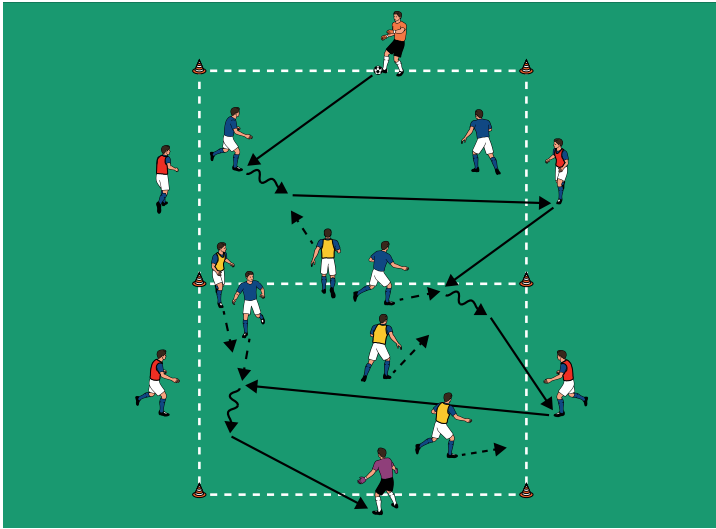
**VARIATIONEN**

- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Jeder Felderwechsel der Ballbesitzer ergibt 1 Minuspunkt für die Verteidiger. Welcher Spieler hat zum Schluss die wenigsten Minuspunkte?

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.
- ▶ So scharf wie nötig, so präzise wie möglich passen.

THEMA: MIT SPIEL UND SPASS DIE FITNESS STABILISIEREN



HAUPTTEIL 1:

4 PLUS 4 GEGEN 4 I

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Die Mittellinie markieren.
- ▶ Die Torhüter auf den Grundlinien des Feldes postieren.
- ▶ 3 Teams zu je 4 Spielern bilden.
- ▶ 2 Teams im Feld aufstellen.
- ▶ Die Spieler des dritten Teams stellen sich als neutrale Anspieler an den Seitenlinien auf.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 im Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen jeweils von einem Torhüter zum anderen zu kombinieren.
- ▶ Dabei dürfen sie die neutralen Anspieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so wechselt sofort das Angriffsrecht.
- ▶ Jeder erfolgreiche Seitenwechsel von Torhüter zu Torhüter ergibt 1 Punkt.
- ▶ Das erfolgreiche Team bleibt in Ballbesitz und wechselt sofort die Spielrichtung.
- ▶ Nach einer Weile das neutrale Team wechseln.

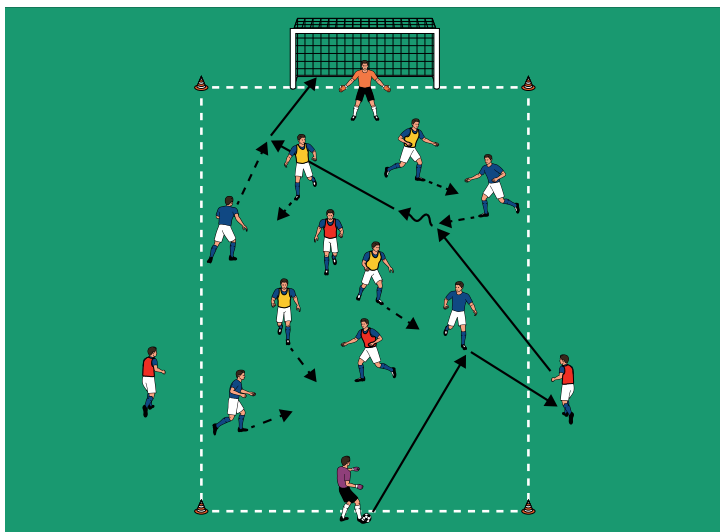
VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die neutralen Anspieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen jeweils nicht mehr zum Torhüter zurückspielen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein aktives Freilaufen aller Spieler innerhalb und außerhalb des Feldes achten.
- ▶ So scharf wie nötig, so präzise wie möglich passen.
- ▶ Im Feld den Zuspielen stets aktiv entgegenstarten.
- ▶ Zwischen den Durchgängen ausreichend Pausen einplanen.

THEMA: MIT SPIEL UND SPASS DIE FITNESS STABILISIEREN



HAUPTTEIL 2:

4 PLUS 4 GEGEN 4 II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten.
- ▶ Die Mittellinie entfernen.
- ▶ Mittig auf einer Grundlinie ein Großtor mit Torhüter postieren.
- ▶ Auf der gegenüberliegenden Seite 1 Balldepot beim Torhüter errichten.
- ▶ Jetzt 2 Spieler des dritten Teams im Feld postieren.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die neutralen Spieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, über die gegenüberliegende Grundlinie zu dribbeln (= 1 Punkt).
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten die Aufgaben der Teams wechseln.

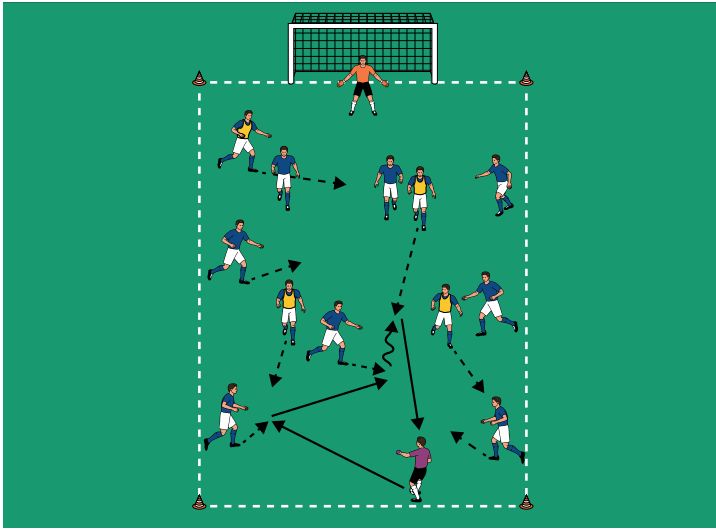
VARIATIONEN

- ▶ Das Überzahl-Team muss innerhalb von 20 Sekunden abschließen.
- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die seitlichen Anspieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen!
- ▶ Darauf achten, dass die Angreifer trotz Zeitdruck den Torabschluss sorgfältig vorbereiten.
- ▶ Zielstrebig abschließen.
- ▶ Als Trainer die Treffer jeweils laut mitzählen.
- ▶ Zwischen den Durchgängen ausreichend Pausen einplanen.

**THEMA: MIT SPIEL UND SPASS DIE FITNESS STABILISIEREN**



**SCHLUSSTEIL:**

**PASS-VORBEREITUNG**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 8 Angreifer und 4 Verteidiger bestimmen.

**ABLAUF**

- ▶ 8 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Der Torhüter auf der Grundlinie startet die Aktion durch ein Zuspiel auf einen Angreifer.
- ▶ Die Angreifer müssen sich zunächst mindestens 8-mal in den eigenen Reihen zuspielen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- ▶ Gelingt den Verteidigern nach Balleroberung ein Dribbling über die torentfernte Grundlinie, so erhalten sie ebenfalls 1 Punkt.
- ▶ Nach einer Weile die Aufgaben und Positionen wechseln.

**VARIATIONEN**

- ▶ Das Ballbesitzer müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ 2 Teams zu je 6 Spielern bilden und 2 Tore mit Torhütern aufstellen. Zum Schluss frei spielen lassen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Im Abschluss an die erforderlichen Pässe in den eigenen Reihen möglichst zielstrebig abschließen.
- ▶ Als Trainer die erzielten Treffer laut mitzählen.
- ▶ Zwischen den Durchgängen ausreichend Pausen einplanen