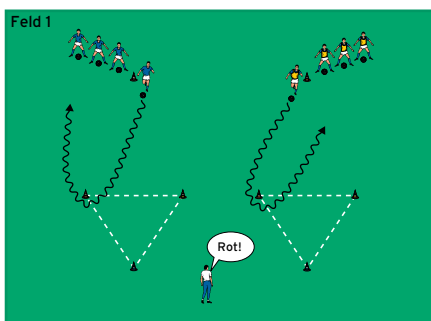


# AUFWÄRMEN 1: Farbige Dreiecke I

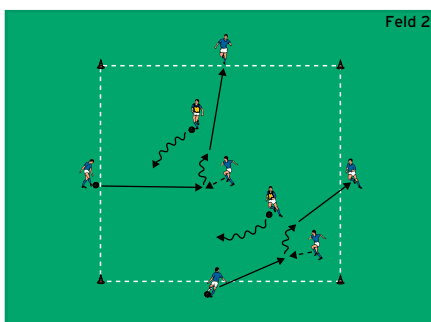
von Frank Engel (07.10.2014)



## Feld 1



## Feld 2



## Organisation

- Feld 1: 2 Starthütchen und 2 Dreiecke mit jeweils verschiedenfarbigen Hütchen markieren
- Feld 2: 1 Hütchenquadrat errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

## Ablauf

### Feld 1

- 2 Gruppen bilden und an den Starthütchen aufstellen.
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball.
- Der Trainer ruft laut 1 Farbe auf und startet so die Aktion.
- Die jeweils ersten Spieler umdribbeln das aufgerufene Hütchen und passen zum jeweils nächsten Spieler am eigenen Starthütchen.
- Auf das nächste Trainerkommando starten die Passempfänger ins Feld usw.

### Feld 2

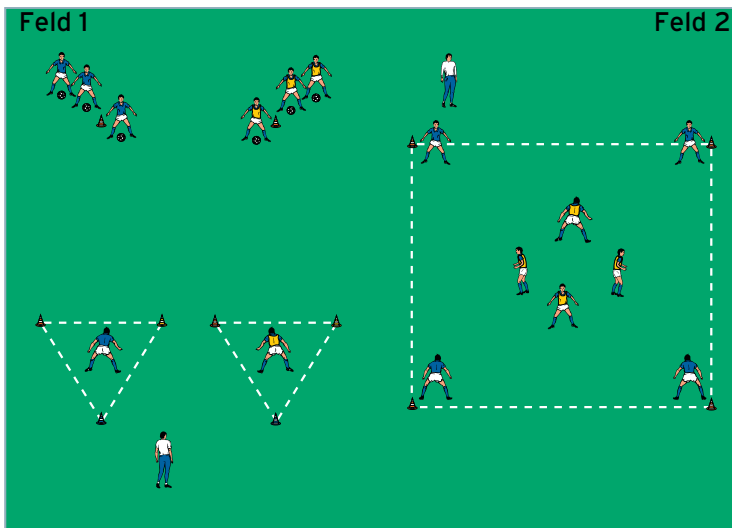
- 2 Spieler mit und 2 ohne Ball im Feld postieren.
- Alle übrigen Spieler als Anspieler an den Seitenlinien verteilen, 2 Anspieler haben je 1 Ball.
- Die Ballbesitzer dribbeln frei im Feld.
- Die anderen beiden Spieler fordern ein Zuspiel von außen und passen anschließend zu einem anderen Anspieler ohne Ball.
- Nach jeweils 1 Minute die Positionen und Aufgaben tauschen.
- Nach jeweils 2 Aktionen die Anspieler wechseln.

## Tipps und Korrekturen

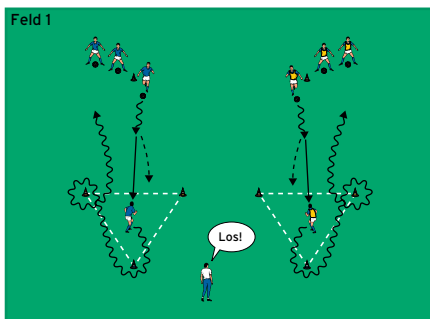
- In Feld 1 nach einer Weile 2 Hütchenfarben aufrufen, die umdribbelt werden müssen.
- Nach einigen Durchgängen ein Wettrennen zwischen den beiden Gruppen durchführen.
- Der Trainer kann alternativ zum Farbzuruf auch Hütchen oder Leibchen in den entsprechenden Farben hochhalten. Auf eine enge Ballführung achten.
- In Feld 2 werden die Aktionszeiten mit jeweils 1 Minute bewusst kurz gehalten, um die Aufgaben durch stete Änderung interessant zu halten.
- Die Dribbler im Feld sollen möglichst viele Finten in ihr Dribbling einbauen.
- Die Passempfänger sollen entschlossen ein Zuspiel fordern und den Ball effektiv mit dem ersten Kontakt in eine andere Richtung mitnehmen.

# AUFWÄRMEN 2: Farbige Dreiecke II

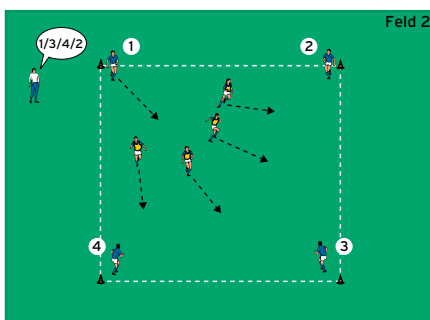
von Frank Engel (07.10.2014)



## Feld 1



## Feld 2



## Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

## Ablauf

### Feld 1

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt postiert sich je 1 Spieler in den Hütchendreiecken.
- Auf ein Trainerkommando passt der jeweils erste Spieler zu seinem Mitspieler im Hütchendreieck.
- Dieser umdribbelt zunächst das hintere Hütchen.
- Anschließend umdribbelt er eines der beiden vorderen Hütchen.
- Danach passt er zurück zum jeweils nächsten Mitspieler am Starthütchen.
- Der Startspieler läuft ins Dreieck und wird Passempfänger.
- Auf das nächste Trainerkommando startet die nächste Aktion usw.

### Feld 2

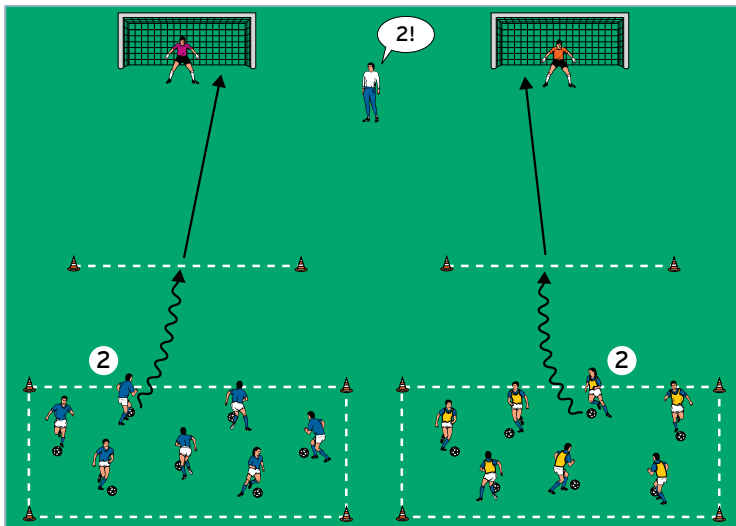
- Eine Läufer- und eine Fängermannschaft bilden.
- Die Ecken des Feldes durchnummerieren und mit je 1 Fänger besetzen.
- Die Läufer bewegen sich frei im Feld.
- Der Trainer gibt per Zuruf die Fangreihenfolge vor und startet so die Aktion.
- Die Fänger müssen nun in der entsprechenden Reihenfolge ins Feld starten und jeweils nacheinander versuchen, einen Läufer abzuschlagen.
- Anschließend wechseln die beiden Mannschaften die Positionen und Aufgaben.
- Welches Team benötigt weniger Zeit, um alle Gegner zu fangen?

## Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 immer abwechselnd um die beiden vorderen Hütchen dribbeln.
- Die Aktion kann alternativ auch als Staffel ablaufen. Die Mannschaft, die zuerst einen kompletten Durchgang absolviert hat, erhält 1 Punkt.
- Als Trainer zusätzlich gegebenenfalls vorgeben, mit welchem Fuß bzw. mit welcher Technik (Innen-/ Außenseite), die Hütchen umdribbelt werden müssen.
- In Feld 2 muss jeder erfolgreiche Fänger seinen jeweils nächsten Mitspieler abklatschen, ehe dieser ins Feld starten darf.
- Als Trainer gegebenenfalls einen Ball als 'Freiinsel' im Feld auslegen. Der Läufer, der mit einem Bein auf dem Ball steht, darf nicht abgeschlagen werden.

# HAUPTTEIL 1: Nummern-Torschuss

von Frank Engel (07.10.2014)



## Organisation

- 2 große Tore mit Torhütern nebeneinander aufbauen
- Vor jedem Tor 1 Bewegungsfeld und 1 Torschusslinie markieren
- 2 Mannschaften bilden und mit Bällen den Feldern zuweisen
- Die Spieler jeweils durchnummerieren

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in den Feldern.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln aus dem Feld und schießen von der Torschusslinie auf das Tor mit Torhüter.
- Jeder Treffer zählt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Zusatzpunkt für sein Team.
- Welche Mannschaft erreicht die meisten Punkte?

## Variationen

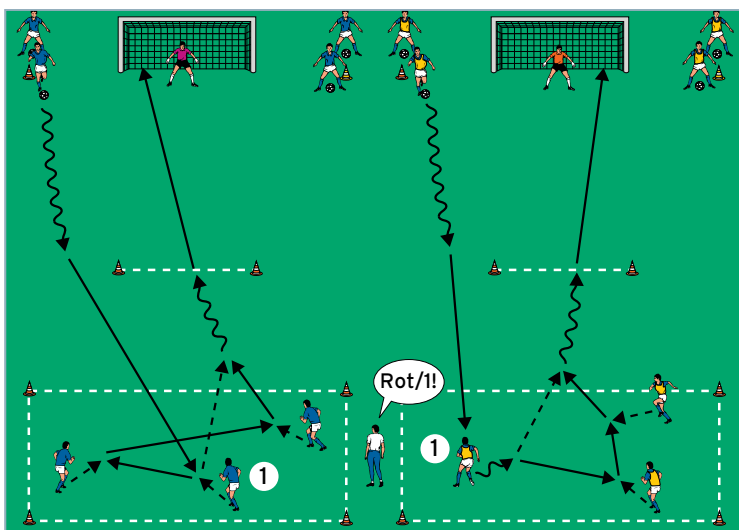
- Finten vorgeben, die ins Dribbling eingebaut werden müssen.
- Die Nummern als Trainern mit kleinen Rechenaufgaben aufrufen.
- Die Torschusslinie auf der rechten bzw. linken Seite umdribbeln und von dort abschließen.

## Tipps und Korrekturen

- Als Trainer darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.
- Nach einigen Aktionen neu durchnummerieren, damit nicht immer die gleichen Spieler gegeneinander antreten.
- Zudem wird hierdurch die Aufmerksamkeit der Spieler erhöht.

## HAUPTTEIL 2: Farben-Auftakt

von Frank Engel (07.10.2014)



### Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen aus Hauptteil 1 beibehalten
- Zusätzlich neben den Toren jeweils 2 verschiedenfarbige Starthütchen errichten
- 3 Spieler beider Teams in den Feldern postieren und jeweils durchnummerieren
- 2 Spieler der Teams jeweils mit Bällen an den Starthütchen aufstellen

### Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Hütchenfarbe und einer Zahl die Aktion.
- Der Startspieler am aufgerufenen Hütchen dribbelt ins Feld und passt zum jeweiligen Mitspieler.
- Der Passempfänger leitet zu einem Mitspieler im Bewegungsraum weiter.
- Dieser spielt zum dritten Spieler im Feld, der dem ersten Passempfänger zum Torschuss von der Schusslinie vorlegt.
- Jeder Treffer zählt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Das Team, das zuerst 1 Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt.

### Variationen

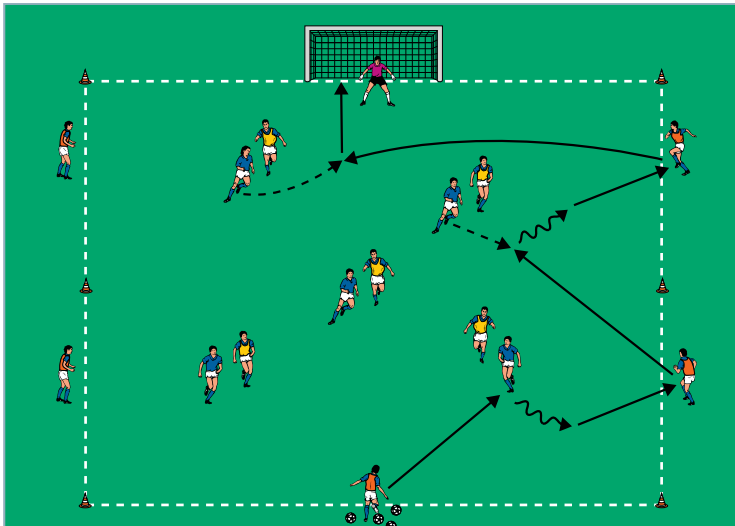
- Die Farbe durch Hochhalten entsprechender farbiger Leibchen oder Hütchen vorgeben.
- Die zweite Zahl, die der Trainer aufruft, bestimmt die Anzahl der Pässe, die die Spieler in den Feldern spielen müssen, ehe der Ball aus dem Feld gepasst werden darf. In diesem Fall müssen die Spieler im Feld nicht durchnummeriert werden.

### Tipps und Korrekturen

- Nach jeder Aktion läuft der Startspieler ins Feld und übernimmt die Nummer des Schützen.
- Der Schütze holt nach seinem Torschuss den Ball und stellt sich bei dem Starthütchen des Passgebers wieder an.

# SCHLUSSTEIL: 5er-Rotation

von Frank Engel (07.10.2014)



## Organisation

- 1 Spielfeld mit 1 großen Tor mit Torhüter errichten
- Eine Mittellinie markieren
- 3 Mannschaften zu jeweils 5 Spielern bilden
- 2 Teams im Feld aufstellen
- Die Spieler der dritten Mannschaft postieren sich als Anspieler an den Linien des Feldes

## Ablauf

- 5 gegen 5 im Feld.
- Jede Mannschaft erhält für jeweils 3 Minuten das Angriffsrecht auf das Tor mit Torhüter.
- Die Angreifer können die Anspieler in den Spielaufbau einbeziehen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so müssen sie zum Anspieler an der gegenüberliegenden Grundlinie passen.
- 3 erfolgreiche Pässe zum Anspieler ergeben 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

## Variationen

- Auch die Verteidiger können nach Ballgewinn mit den Anspielern zusammenspielen.
- Die Spieler im Feld dürfen mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Jede Mannschaft benennt 1 Joker-Spieler. Gelingt es diesem Spieler, 1 Treffer zu erzielen, so zählt dieser Treffer doppelt.

## Tipps und Korrekturen

- Da die Angreifer die Anspieler in den Aufbau einbeziehen können und dadurch eine große Überzahl entsteht, ist die Intensität der Spielform nicht zu hoch.
- An den Grundlinien ausreichend Ersatzbälle bereithalten.