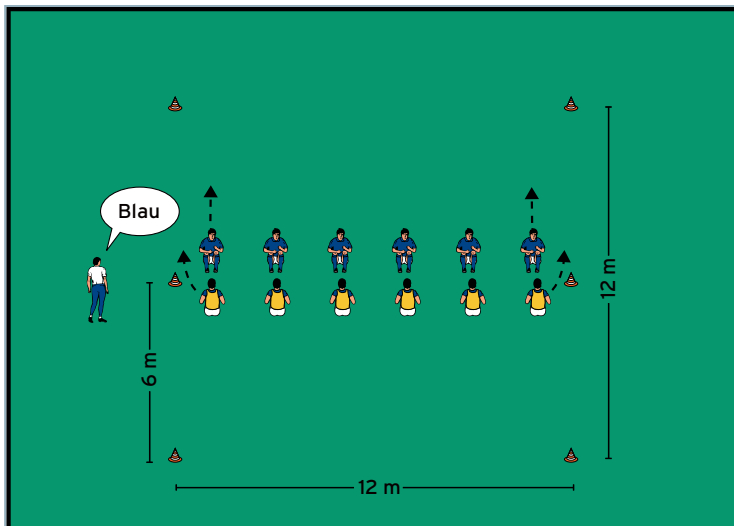


# AUFWÄRMEN 1: Fang-Duell

von Paul Schomann (21.10.2014)



## Organisation

- Ein 12 x 12 Meter großes Feld mit Mittellinie markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Die Spieler an der Mittellinie als Paare einander gegenüber setzen
- Der Trainer steht seitlich im Zentrum

## Ablauf

- Per Trainerkommando die Läufer durch Aufrufen eine Farbe bestimmen.
- Die aufgerufenen Spieler stehen schnellstmöglich auf und versuchen, über die hinter ihnen liegende Grundlinie zu laufen.
- Die andere Mannschaft agiert als Fänger und versucht, die Läufer vor Erreichen der Grundlinie abzuschlagen.
- Pro gefangenem Läufer erhalten die Fänger 1 Punkt.
- Nach der Aktion kehren alle Spieler wieder in die Ausgangsposition zurück.

## Variationen

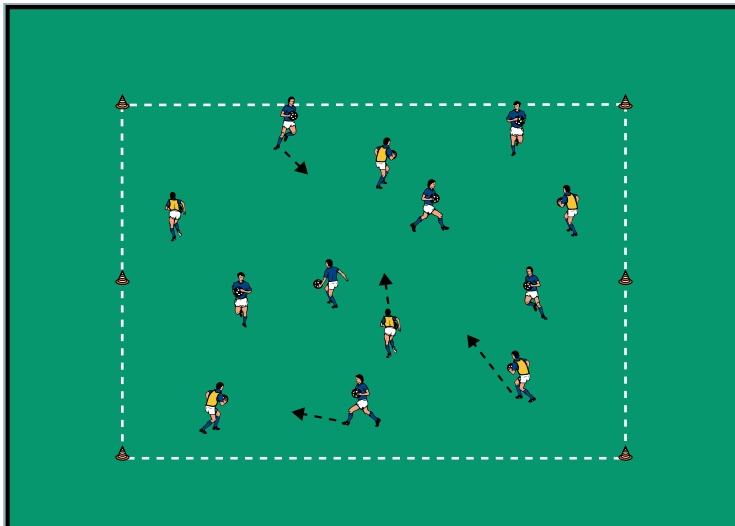
- Die Beine während des Sitzens ausstrecken.
- Die aufgerufene Mannschaft agiert als Fänger statt als Läufer.
- Die Spieler sitzen mit dem Rücken zueinander.
- Auch Spieler, die die Ziellinie erreichen, punkten für ihr Team.
- Die Paare in Bauchlage und mit den Händen zur Hüfte abgelegt starten lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Das Abschlagen ist erst gültig, wenn die Läufer auf beiden Füßen stehen.
- Als Trainer die Punkte laut mitzählen.
- Maximal 2 Durchläufe pro Variation durchführen.

# AUFWÄRMEN 2: Geschicklichkeit am Ball

von Paul Schomann (21.10.2014)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Spieler jeweils mit 1 Ball in der Hand im Feld verteilen

## Ablauf

- Der Trainer gibt verschiedene Geschicklichkeitsübungen vor.
- Per Volley aus der Hand nach oben schießen und vor der Bodenberührung wieder auffangen.

## Variationen

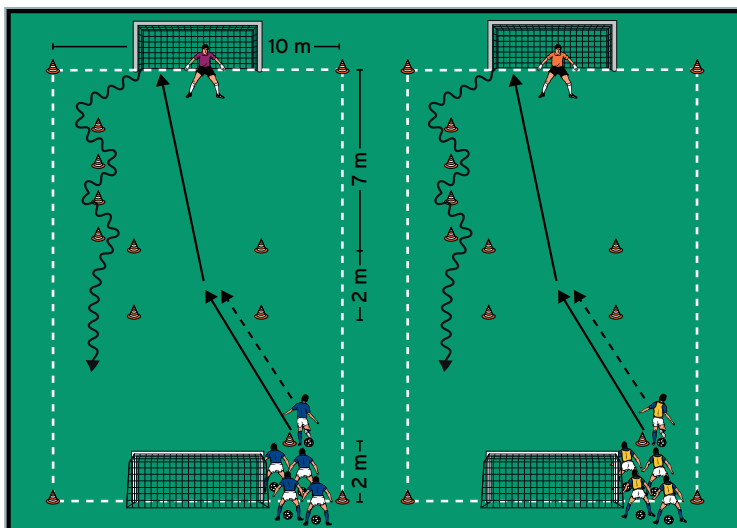
- Über Kopfhöhe werfen, einmal ticken lassen und wieder auffangen.
- Die Spieler dribbeln im Feld und stoppen bei Trainerkommando in verschiedenen Varianten (z.B. „Po“-Draufsetzen, „Knie“-Draufknien, „Bauch“-Drauflegen).
- Statt zu rufen, hebt der Trainer die Arme.

## Tipps und Korrekturen

- Beim Hochschießen auf das Strecken des Fußes achten.
- Den Ball möglichst schnell und sicher stoppen.
- Die Ansagen stets wiederholen.

# HAUPTTEIL 1: Torschuss-Rallye

von Paul Schomann (21.10.2014)



## Organisation

- Zwei 16 x 10 Meter große Spielfelder nebeneinander markieren
- Auf den Grundlinien steht je 1 Tor
- 2 Tore mit Torhütern besetzen
- Mittig im Feld 7 Meter vor dem Tor eine 2 Meter lange Schusszone markieren
- Pro Feld 1 Slalomparcours gemäß Abbildung errichten
- 5 Meter vor der Schusszone je 1 Starthütchen platzieren
- 2 Mannschaften bilden und die Spieler mit je einem Ball an den Starthütchen postieren

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler legen sich in die Schusszone vor und schließen direkt ab.
- Nach dem Torabschluss holen die Schützen ihren Ball wieder und dribbeln durch den Slalom zurück zum Starthütchen.
- Einen Wettkampf durchführen und die Treffer in den Gruppen zählen.

## Variationen

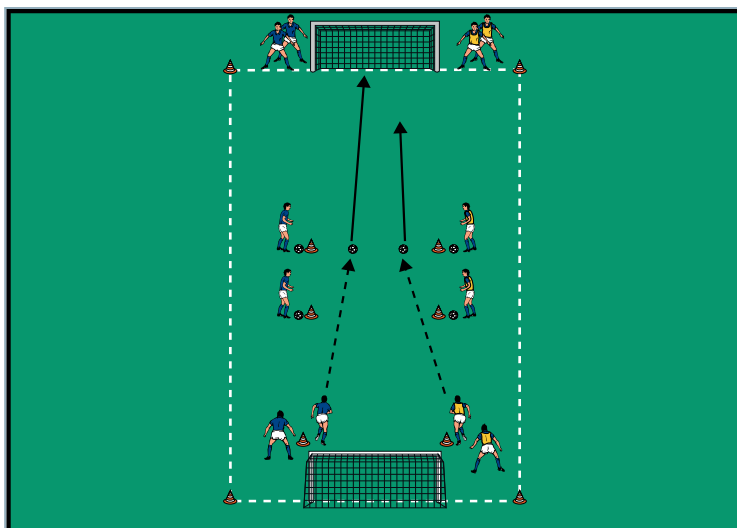
- Per Einwurf in die Schusszone vorlegen.
- In die Schusszone rollen.
- Nur, wer keinen Treffer erzielt hat, dribbelt durch den Slalom.

## Tipps und Korrekturen

- Beim Slalom mit rechts und links dribbeln.
- Möglichst weit in die Schusszone spielen, um die Entfernung zum Tor gering zu halten.
- Die Entfernung zum Tor verringern, falls zu wenig Treffer fallen.
- Den Ball noch einmal vorspielen, falls er nach dem Anspiel nicht in der Schusszone liegt

## HAUPTTEIL 2: Torschuss-Duell

von Paul Schomann (21.10.2014)



### Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Jeweils 2 Spieler pro Team neben einem Tor ohne Torhüter, seitlich neben der Schusszone und an den Starthütchen gemäß Abbildung verteilen
- 2 Bälle nebeneinander in der Schusszone ablegen

### Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler laufen auf ein Trainerkommando zur Schusszone und schießen auf das leere Tor.
- Einen Wettbewerb durchführen: Derjenige, der das Tor als erstes trifft, erhält 2 Punkte, der Spieler, der danach trifft, 1 Punkt.
- Die Spieler neben dem Tor holen den Ball und stellen sich an den Starthütchen auf. Die Spieler neben der Schusszone legen den neuen Ball ab und stellen sich neben das Tor. Die Schützen stellen sich mit Ball neben der Schusszone auf.

### Variationen

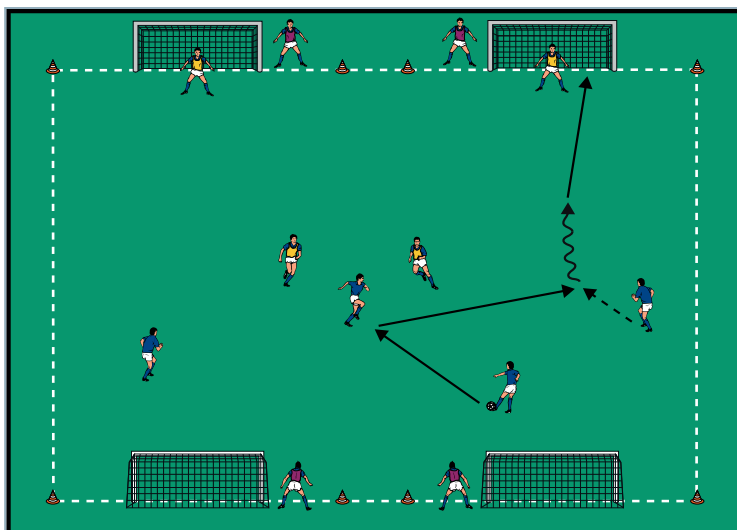
- In 2 Gruppen auf 2 Tore spielen.
- Die Spieler an den Starthütchen mit dem Rücken zur Schusszone aufstellen.
- Auf dem Boden sitzend nach Trainerkommando zum Duell starten.

### Tipps und Korrekturen

- Die erzielten Treffer laut mitzählen.
- Die Entfernung zum Tor verringern, falls zu wenig Treffer fallen.
- Im Wechsel mit rechts und links abschließen.

# SCHLUSSTEIL: Wechsel-Spiel im 4 gegen 4

von Paul Schomann (21.10.2014)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten, die Felder zusammenfügen
- 3 Teams zu je 4 Spielern bilden
- 2 Mannschaften im Feld postieren
- Die pausierenden Spieler stellen sich jeweils neben 1 Tor

## Ablauf

- Die verteidigende Mannschaft stellt je 1 Spieler als Torhüter in die beiden Tore.
- Die Angreifer versuchen im 4 gegen 2 einen Treffer auf eines der beiden Tore zu erzielen.
- Gelingt den Verteidigern die Balleroberung, stellen die vorherigen Angreifer schnellstmöglich 2 Spieler als Torhüter ab.
- Ein Turnier im Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- Die Spielzeit beträgt 3 Minuten.
- Bälle im Aus werden von den pausierenden Spielern wiedergeholt.

## Variationen

- Mit festen Torhütern spielen.
- Jeweils bis 3 spielen.
- Die pausierenden Spieler als neutrale Anspieler auf den Grundlinien einsetzen.

## Tipps und Korrekturen

- Die erzielten Treffer laut mitzählen.
- Als verteidigendes Team die beiden Tore schnellstmöglich mit Torhütern besetzen.