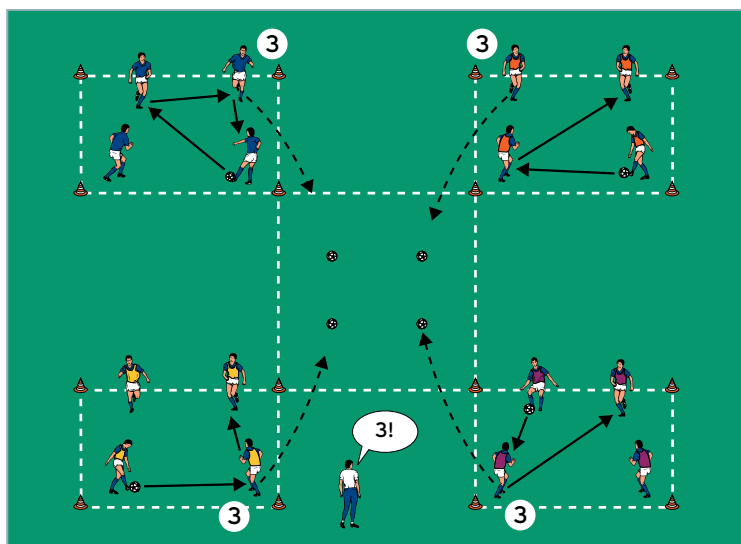


# AUFWÄRMEN 1: Jonglier-Mitte

von Christian Wück (16.06.2015)



## Organisation

- 4 Hütchenquadrate gemäß Abbildung anordnen
- 4 Gruppen mit je 1 Ball bilden
- 4 weitere Bälle im mittleren Feld bereitlegen
- Die Spieler durchnummerieren

## Ablauf

- Die Spieler passen sich in freier Reihenfolge zu.
- Der Trainer ruft je 1 Spieler auf (Zahl von 1 bis 4).
- Die aufgerufenen Spieler laufen ins mittlere Feld und jonglieren einen dort liegenden Ball 15-mal.
- Der Spieler, der zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

## Variationen

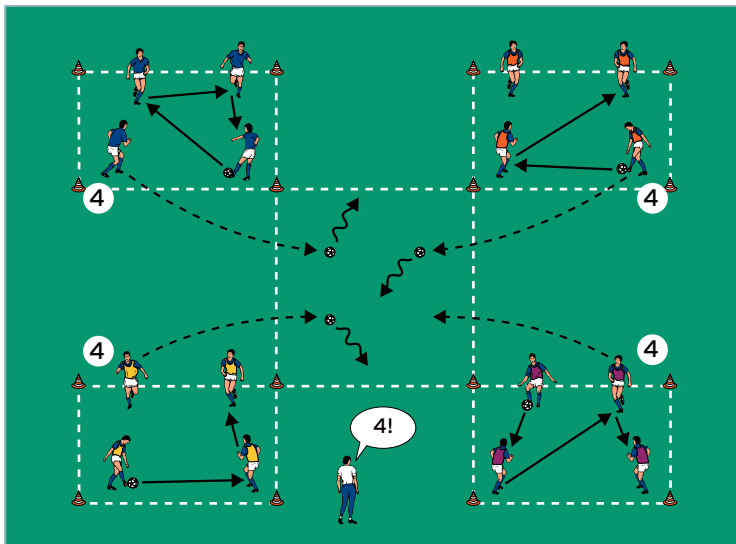
- Die Spieler dürfen sich im mittleren Feld beim Jonglieren gegenseitig behindern. Dabei darf jedoch auch der eigene Ball nicht runterfallen.
- Der Trainer legt Jonglieraufgaben fest (z.B. Jonglieren nur mit rechts/links, im Wechsel, mit dem Oberschenkel/Kopf).
- In den äußeren Feldern in vorgegebener Reihenfolge zuspieren.
- Felderwechsel auf Trainerkommando.

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass alle Spieler in Bewegung sind.
- Die Jonglieraufgaben sollten möglichst leicht zu lösen sein, um die Pause für die anderen Spieler nicht zu groß werden zu lassen.

# AUFWÄRMEN 2: Heiße Mitte

von Christian Wück (16.06.2015)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 1 Ball aus der Mitte entfernen

## Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Die 4 aufgerufenen Spieler laufen ins mittlere Feld und versuchen, sich einen der 3 Bälle zu sichern.
- Der Spieler ohne Ball versucht, die Bälle der anderen innerhalb von 30 Sekunden aus dem Feld zu spielen.

## Variationen

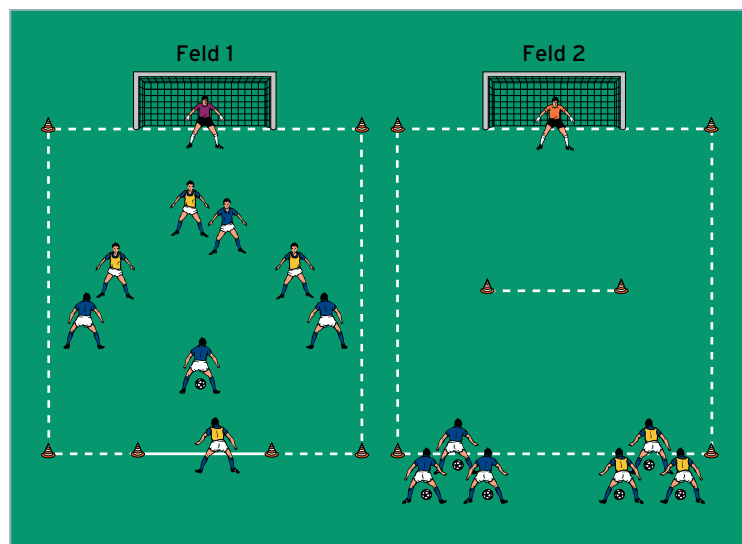
- Alle Spieler, die sich einen Ball sichern, erhalten 2 Punkte für die Mannschaftswertung. Für jeden aus dem Feld gespielten Ball erhält der Spieler ohne Ball 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Der Spieler ohne Ball hat 30 Sekunden Zeit, einen Ball zu erobern (nicht aus dem Feld spielen). Dem neuen Spieler ohne Ball bleiben dann die restlichen Sekunden, um sich ebenfalls wieder einen neuen Ball zu besorgen. Nach 30 Sekunden bekommt die Mannschaft des Spielers ohne Ball 1 Punkt abgezogen.

## Tipps und Korrekturen

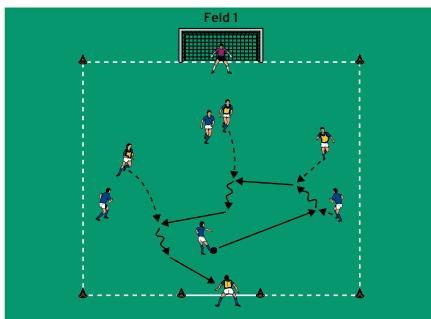
- Da es im mittleren Feld zu belastungsintensiven 1-gegen-1-Situationen kommt, sollte diese Spielform nur im aufgewärmten Zustand durchgeführt werden.
- Die Aktionszeit im mittleren Feld möglichst kurz halten.
- Solange die aufgerufenen Spieler im mittleren Feld gegeneinander antreten, sollen sich die anderen den Ball weiterhin in der Gruppe zuspielen.

# HAUPTTEIL 1: Umkehrspiel I

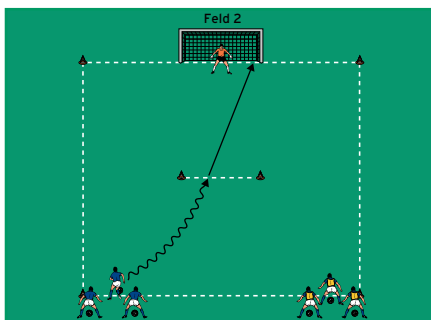
von Christian Wück (16.06.2015)



## Feld 1



## Feld 2



## Organisation

- Feld 1: Ein Spielfeld mit einem großen Tor mit Torhüter und einem zentralen Hütchentor errichten
- Feld 2: Ein Spielfeld mit einem großen Tor mit Torhüter und in der Mitte des Feldes eine Hütchenlinie markieren
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen

## Ablauf

### Feld 1

- 2 Teams zu je 4 Spielern bilden.
- 1 Spieler von Gelb postiert sich hinter dem Hütchentor, so dass Blau im 4 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter angreift.
- Erobert Gelb den Ball, passt das Team zum Mitspieler hinter dem Hütchentor.
- Nach einigen Durchgängen die Aufgaben wechseln.

### Feld 2

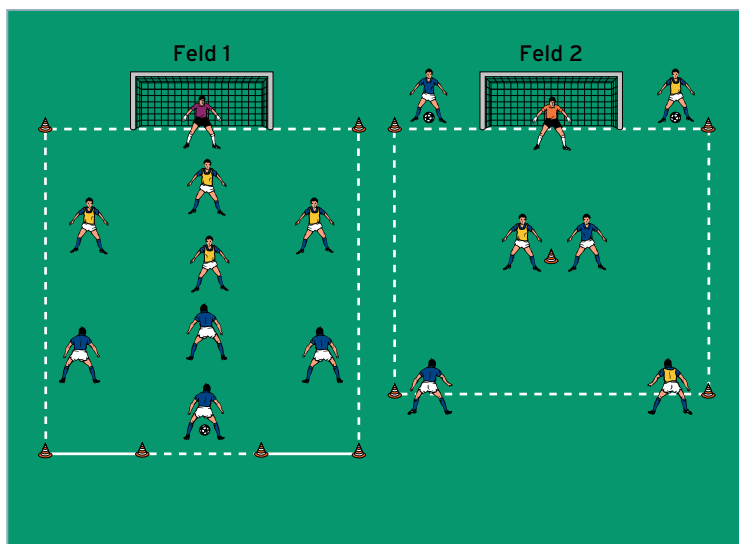
- Die Spieler beider Mannschaften treten abwechselnd zum Torschuss an.
- Sie dribbeln ins Feld und schließen von der Torschusslinie auf das Tor ab.
- Tore, die mit dem schwachen Fuß erzielt werden, zählen doppelt.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

## Tipps und Korrekturen

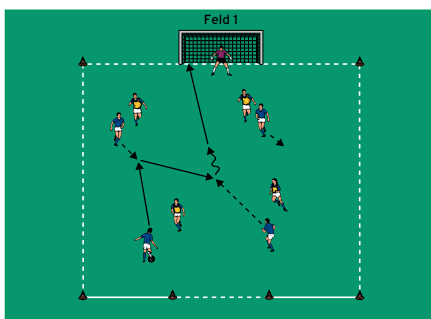
- In beiden Feldern spätestens nach 3 Minuten die Seiten wechseln.
- Gegebenenfalls die Spielrichtung in Feld 1 sofort wechseln, wenn ein Spieler hinter der Hütchenlinie angespielt wurde.

## HAUPTTEIL 2: Umkehrspiel II

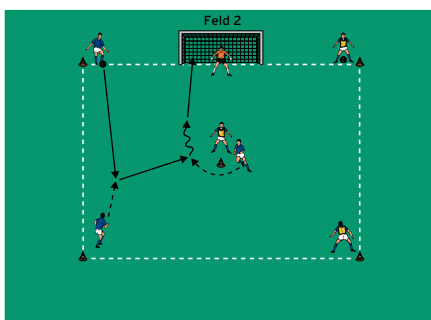
von Christian Wück (16.06.2015)



**Feld 1**



**Feld 2**



### Organisation

- Feld 1: Ein Spielfeld mit einem großen Tor mit Torhüter und 2 äußeren Hütchentoren markieren
- Feld 2: Ein großes Tor mit Torhüter und Positionshütchen aufstellen
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen

### Ablauf

#### Feld 1

- 4 gegen 4. Blau greift auf das große Tor mit Torhüter an, Gelb kontert auf die äußeren Hütchentore.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten. Anschließend die Spielrichtung wechseln.

#### Feld 2

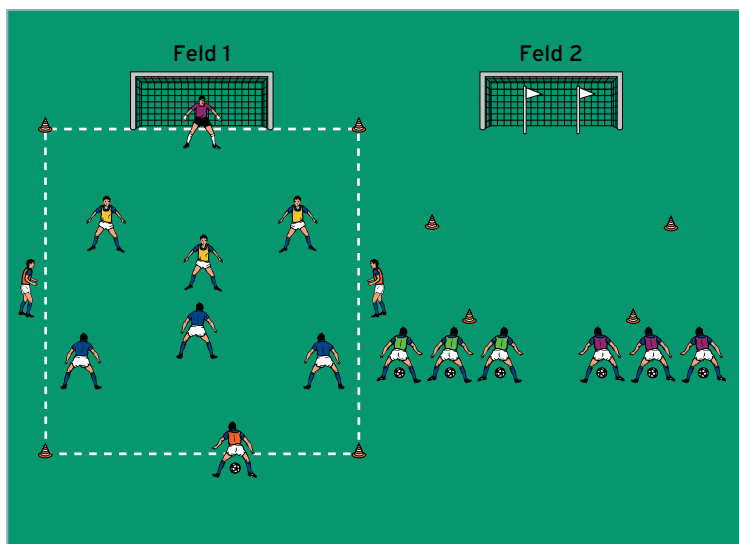
- Die Spieler beider Mannschaften besetzen vorgegebene Positionen.
- Jede Mannschaft erhält für jeweils 1 Minute das Torschussrecht.
- Der Startspieler passt zu seinem Mitspieler am gegenüberliegenden Hütchen.
- Dieser leitet auf den zentral vor dem Tor postierten Spieler weiter, der das Zuspiel kontrolliert und auf das Tor abschließt.
- Die Spieler verbleiben auf ihren Positionen. Nach dem Torabschluss spielt der Startspieler den nächsten Ball ein usw.
- Nach jedem Durchgang die Seiten und Positionen wechseln.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

### Tipps und Korrekturen

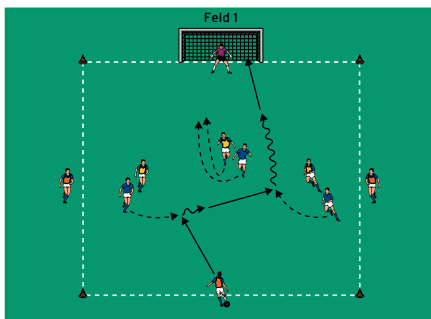
- Gegebenenfalls die Spielrichtung sofort wechseln, wenn es einer Mannschaft gelingt, über eine der Hütchenlinien zu kontern.
- Einwürfe durch Eindribbeln ersetzen - so gewinnt das Spiel an Geschwindigkeit.

# SCHLUSSTEIL: Mini-Teams

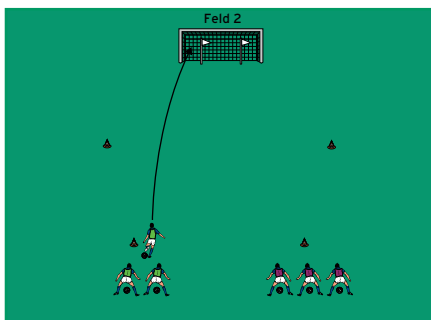
von Christian Wück (16.06.2015)



**Feld 1**



**Feld 2**



## Organisation

- Feld 1: Ein Spielfeld mit einem großen Tor mit Torhüter markieren
- Feld 2: In einem großen Tor mit Stangen Zielzonen errichten und Positionshütchen aufstellen
- 5 Teams zu je 3 Spielern bilden und 1 Torhüter benennen

## Ablauf

### Feld 1

- 3 gegen 3. Ein drittes Team fungiert als Anspieler.
- Blau spielt auf das große Tor mit Torhüter und darf dabei alle Anspieler einbeziehen.
- Erobert die andere Mannschaft den Ball, so muss sie zum Anspieler hinter der Grundlinie passen. Gelingt dies, wechselt die Spielrichtung.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 3 Minuten.

### Feld 2

- Die Spieler beider Mannschaften treten abwechselnd zu Zielstößen in die Ecken der Tore an.
- Nach jedem Durchgang rücken die Spieler 1 Position weiter.
- Der Ball darf vor dem Überqueren der Torlinie nicht den Boden berühren.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

## Tipps und Korrekturen

- Die Mannschaften können in beiden Feldern Punkte für die Teamwertung erzielen. Lediglich die Mannschaft auf der Anspielerposition kann in diesem Durchgang keine Punkte holen.
- Nach jedem Durchgang neue Duelle zusammenstellen.
- Die Sieger in beiden Feldern erhalten je 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Welches Team erzielt am Ende die meisten Punkte?