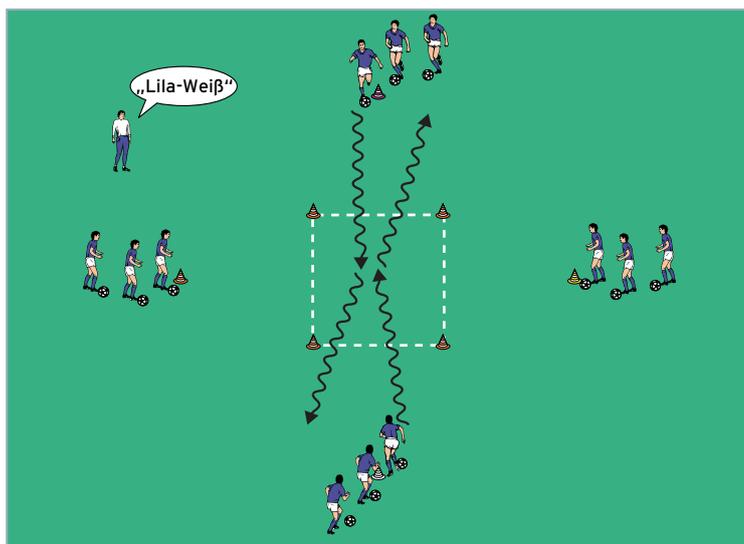


# AUFWÄRMEN 1: Zentrales Feld

von Klaus Pabst (11.08.2015)



## Organisation

- Ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- 8 Meter hinter jeder Seitenlinie je ein verschiedenfarbiges Starthütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er 2 Starthütchen aufruft.
- Die ersten Spieler von den aufgerufenen Starthütchen dribbeln ins Feld, schlagen mit dem anderen ab und dribbeln zum anderen Starthütchen.

## Variationen

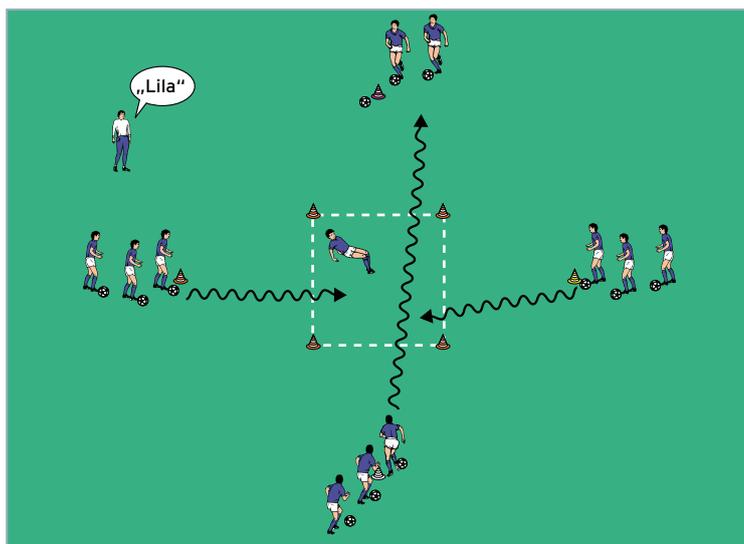
- Den Ball in der Hand tragen und den anderen Spieler abschlagen.
- Den Ball in der Hand tragen und den anderen Spieler umlaufen.
- Den Ball in der Hand tragen und mit dem anderen Spieler beim Umlaufen einhaken.
- Den Ball dribbeln und den anderen Spieler einmal komplett umdribbeln.
- Den Ball dribbeln und den anderen Spieler einmal komplett mit Schulterkontakt umdribbeln.

## Tipps und Korrekturen

- Damit die Spieler den Ablauf schneller verstehen, zunächst nur Starthütchen gegenüber aufrufen.
- Später verschiedene Hütchenfarben immer schneller nacheinander aufrufen.
- Immer zum Starthütchen des anderen Spielers laufen/dribbeln, so dass alle Starthütchen mit gleich vielen Spielern besetzt sind.
- Sich mit dem anderen Spieler abstimmen, im Feld orientieren und in der Mitte des Feldes zusammentreffen.

# AUFWÄRMEN 2: 'Krebs' im Feld

von Klaus Pabst (11.08.2015)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten

## Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er ein Starthütchen aufruft.
- Der erste Spieler vom aufgerufenen Starthütchen läuft ins Feld und agiert dort in Krebs-Stellung.
- Sobald er im Feld sitzt, versuchen die Spieler von den anderen Starthütchen das Spielfeld zum Starthütchen gegenüber zu durchdribbeln, ohne dass der 'Krebs' den Ball berührt.

## Variationen

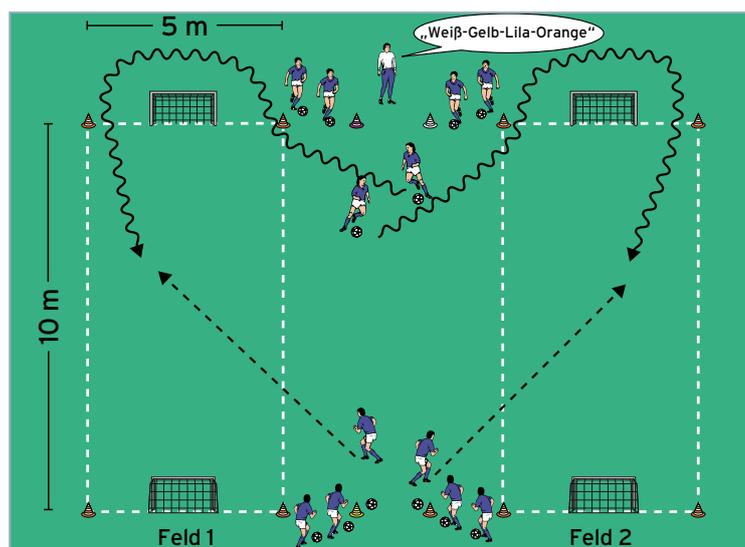
- Der 'Krebs' nutzt Arme und Beine.
- Der 'Krebs' nutzt entweder nur die Arme oder nur die Beine.
- Der 'Krebs' agiert stehend als Verteidiger.

## Tipps und Korrekturen

- Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen, so dass ein Durchdribbeln möglich ist, der 'Krebs' aber auch Bälle berühren kann.
- Der 'Krebs' holt nach jedem Durchgang seinen Ball und läuft zum Starthütchen gegenüber.
- Als Dribbler versuchen, in den Rücken des 'Krebeses' zu kommen.
- Einen Wettkampf durchführen: Welcher 'Krebs' berührt die meisten Bälle?

# HAUPTTEIL 1: Farben-Einzel

von Klaus Pabst (11.08.2015)



## Organisation

- Zwei 5 x 10 Meter große Spielfelder direkt nebeneinander markieren
- Auf jeder Grundlinie ein Minitor aufstellen
- Mittig zwischen den Spielfeldern 4 verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er 4 Starthütchen aufruft.
- Die ersten Spieler von den beiden zuerst aufgerufenen Starthütchen laufen in Spielfeld 1, die ersten beiden Spieler von den beiden zuletzt aufgerufenen Starthütchen in Spielfeld 2.
- Der Spieler vom jeweils zuerst aufgerufenen Starthütchen umdribbelt zunächst ein Minitor und greift dann gegen den anderen Spieler auf das Minitor gegenüber an.

## Variationen

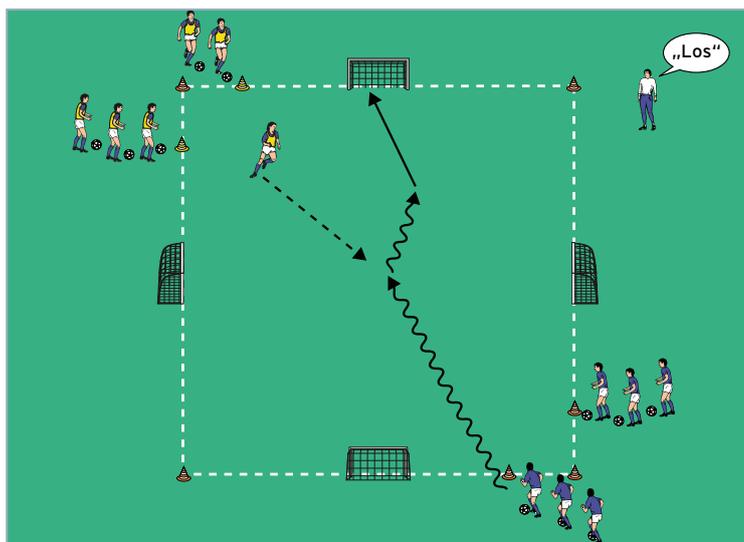
- Von jedem Starthütchen laufen 2 Spieler zum 2 gegen 2 in die Spielfelder.
- Von jedem Starthütchen laufen 3 Spieler zum 3 gegen 3 in die Spielfelder.
- Der Spieler vom jeweils zuletzt aufgerufenen Starthütchen agiert als Angreifer.

## Tipps und Korrekturen

- Als Trainer die Starthütchen langsam nacheinander aufrufen, so dass die Spieler genug Zeit zur Orientierung haben.
- Das gleiche Starthütchen auch zweimal im gleichen Durchgang aufrufen.
- Die Spieler mit Ball greifen grundsätzlich auf das Minitor gegenüber an.
- Nach jedem Durchgang sollen sich die Spieler an einem anderen Starthütchen anstellen, so dass sie immer wieder gegen einen anderen Gegner spielen.

## HAUPTTEIL 2: Farben-Doppel

von Klaus Pabst (11.08.2015)



### Organisation

- Ein 10 x 10 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf jeder Grundlinie ein Minitor aufstellen
- In 2 Spielfeldecken diagonal gegenüber 2 verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- 2 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an 2 Starthütchen auf einer Seite postieren

### Ablauf

- Die ersten Spieler von jeweils einem Starthütchen diagonal gegenüber starten zum 1 gegen 1 auf 2 Minitore gegenüber ins Feld.
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, starten die ersten Spieler von den anderen beiden Starthütchen zum 2 gegen 2 auf die anderen beiden Minitore ins Feld nach.
- Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.

### Variationen

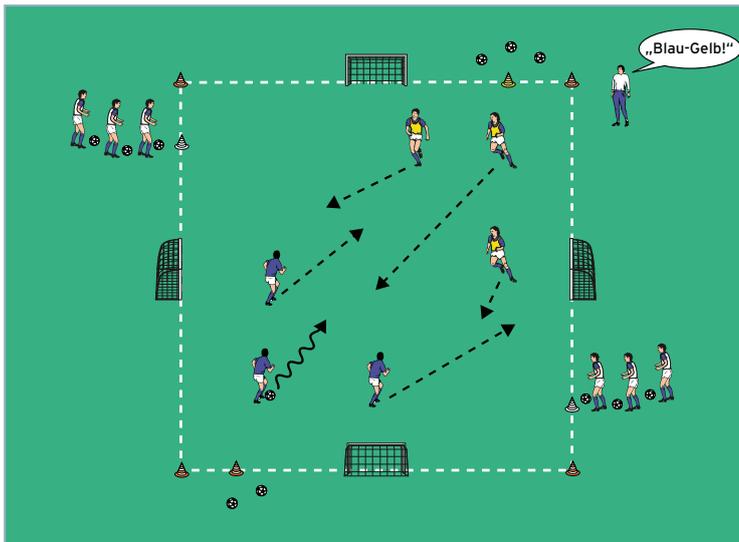
- Der Ballbesitzer passt dem Gegner zum 1 gegen 1 zu.
- Der Ballbesitzer wirft dem Gegner zum 1 gegen 1 hoch zu.
- Der Ballbesitzer passt dem Mitspieler zum 2 gegen 2 zu.

### Tipps und Korrekturen

- Der Spieler, dessen Mitspieler im 1 gegen 1 einen Treffer erzielt hat, dribbelt zum 2 gegen 2 ein.
- Trifft kein Spieler im 1 gegen 1, ruft der Trainer den Spieler auf, der zum 2 gegen 2 eindribbelt.
- Wird der Ball im 2 gegen 2 zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren einspielen.
- Der Spieler, der den Ball ins Feld bringt, greift immer auf das Minitor gegenüber an.

# SCHLUSSTEIL: Farben-Triple

von Klaus Pabst (11.08.2015)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf jeder Grundlinie ein Minitor aufstellen
- In jeder Spielfelddecke ein verschiedenfarbiges Starthütchen aufstellen
- 4 Teams einteilen

## Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er 2 Starthütchen aufruft.
- Das Team vom zuerst aufgerufenen Starthütchen läuft mit einem Ball ins Feld.
- Das Team vom zuletzt aufgerufenen Starthütchen läuft ohne Ball ins Feld.
- 3 gegen 3, wobei jedes Team auf beide seitlichen Minitore und das Minitor gegenüber angreift.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

## Variationen

- Der Ballbesitzer dribbelt stets um das eigene Minitor herum ins Feld.
- Der Trainer hat Bälle und spielt diese nach Aufruf der Starthütchen ins Feld ein.
- Die Minitore nummerieren und als Trainer das Minitor aufrufen, auf das die Teams angreifen.

## Tipps und Korrekturen

- Jeder Durchgang dauert so lange, bis der Ball dreimal ausgespielt wurde. Bei Torerfolg das Spiel direkt fortsetzen.
- Von den Spielern im Dribbling viele Richtungswechsel und beim Passspiel Spielverlagerungen fordern.
- Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.
- Nach 6 Durchgängen neue Teams einteilen.