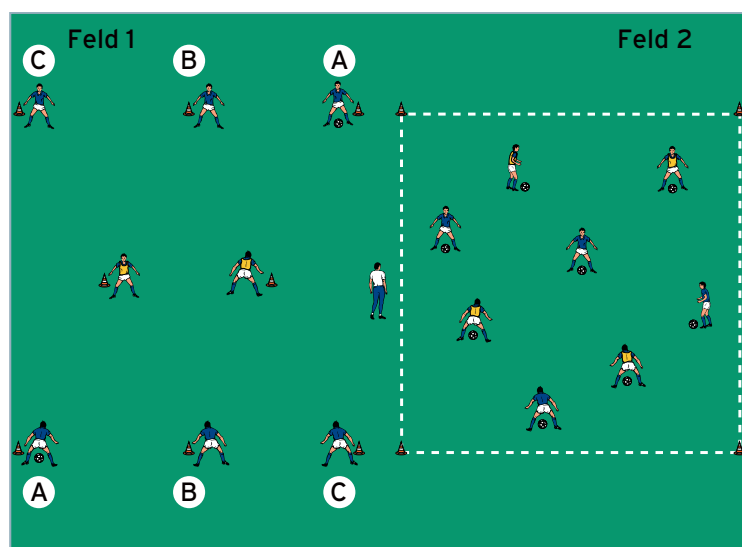


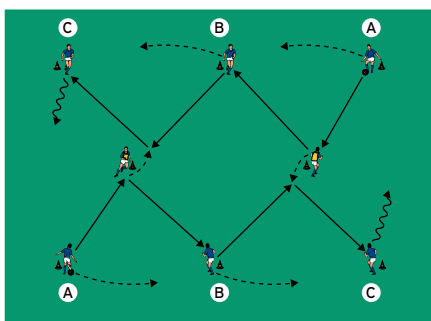
# AUFWÄRMEN 1:

## Rotierende Anspieler

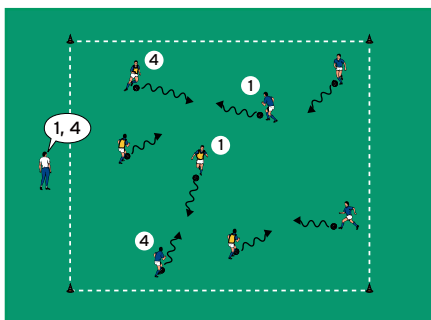
von Christian Wück (20.10.2015)



**Feld 1**



**Feld 2**



### Organisation

- Feld 1: Einen Hütchenparcours errichten
- Feld 2: Einen Bewegungsraum markieren
- 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

### Ablauf

#### Feld 1

- 2 Anspielpunkte bestimmen und an den mittleren Hütchen postieren.
- Die beiden Startspieler A starten die Aktion gleichzeitig, indem sie zum von ihnen aus ersten Anspielpunkt passen.
- Diese leiten direkt auf B weiter und drehen sich anschließend zur anderen Seite um.
- B kontrolliert das Zuspiel und passt jeweils zum zweiten Anspielpunkt.
- Diese passen auf C, die zur Startposition auf der jeweils anderen Seite dribbeln.

#### Feld 2

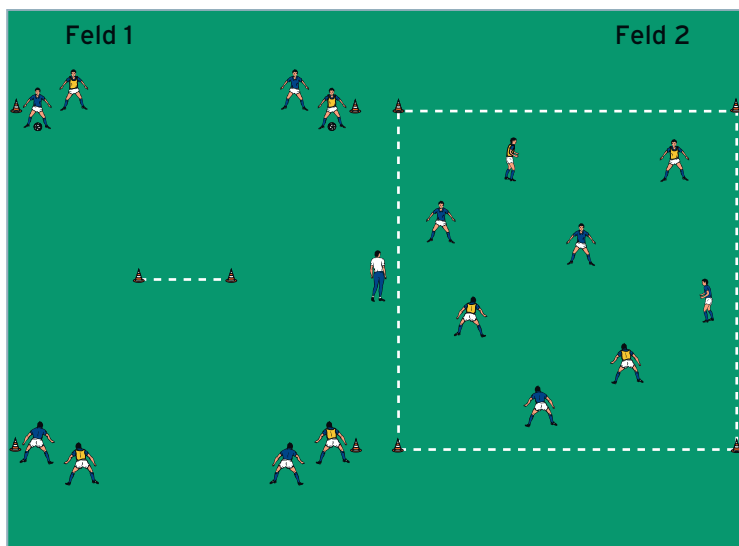
- 2 gleich große Gruppen bilden und durchnummerieren.
- Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- Der Trainer ruft 2 Zahlen auf und startet so die Aktion.
- Die erstgenannten Spieler übernehmen die Führung und bilden mit den zweitgenannten Spielern der anderen Gruppe ein Paar.
- Die Spieler dribbeln so lange paarweise zusammen, bis der Trainer die nächsten Spieler aufruft.

### Tipps und Korrekturen

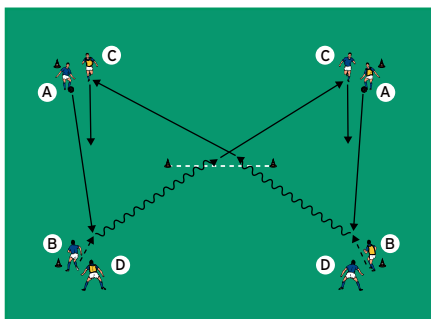
- In Feld 1 möglichst gleichzeitig passen, damit die Anspielpunkte beiden Gruppen rechtzeitig zur Verfügung stehen.
- Die Anspielpunkte regelmäßig austauschen.
- Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung ändern.

# AUFWÄRMEN 2: Dribbelstaffel

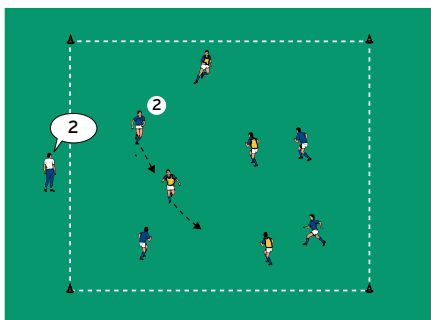
von Christian Wück (20.10.2015)



**Feld 1**



**Feld 2**



## Organisation

- Feld 1: Einen Bewegungsraum und 1 Hütchentor markieren
- Feld 2: Den Aufbau weiter verwenden
- Die Gruppen beibehalten

## Ablauf

### Feld 1

- 2 gleich große Teams bilden und vorgegebene Positionen besetzen.
- Auf ein Trainerkommando passt A zu B.
- Dieser dribbelt durch das Hütchentor und passt zu C, der möglichst direkt auf D weiterleitet.
- D dribbelt ebenfalls durch das Hütchentor.
- Welche Mannschaft absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

### Feld 2

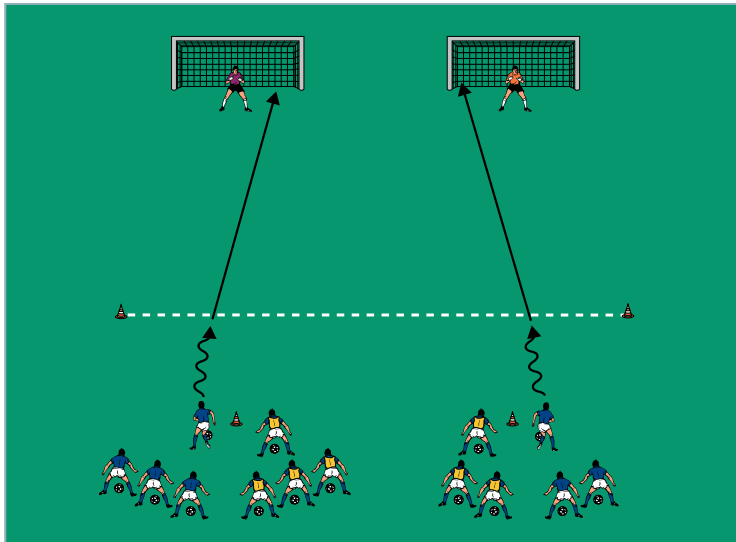
- Die durchnummerierten Gruppen aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- Die Teams fangen im Wechsel.
- Der Trainer ruft eine Zahl auf.
- Der aufgerufene Spieler der Mannschaft mit Fangrecht hat 20 Sekunden Zeit, möglichst viele Gegenspieler abzuschlagen.
- Danach ruft der Trainer einen Spieler der anderen Mannschaft auf.
- Welcher Spieler schlägt mehr Gegner ab (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

## Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 den Ball entschlossen in die Bewegung mitnehmen, um möglichst vor dem Gegenspieler das Hütchentor zu durchdribbeln.
- Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung ändern.

# HAUPTTEIL 1: Team-Torschuss I

von Christian Wück (20.10.2015)



## Organisation

- 2 große Tore mit Torhütern nebeneinander errichten
- 2 Starthütchen und 1 Torschusslinie markieren
- 2 Mannschaften bilden und gleichmäßig verteilt an den Starthütchen aufstellen
- Jeder Spieler mit Ball

## Ablauf

- Der erste Spieler von Blau dribbelt ins Feld und schießt von der Hütchenlinie auf Tor 1.
- Gelingt ihm ein Treffer, darf sein Mitspieler an Tor 2 zum nächsten Torschuss antreten.
- Andernfalls wechselt das Schussrecht an Tor 2 an Gelb.
- Der erste Spieler von Gelb an Tor 2 erhält bei einem Treffer 2 Punkte.
- Anschließend startet Gelb an Tor 1 usw.

## Variationen

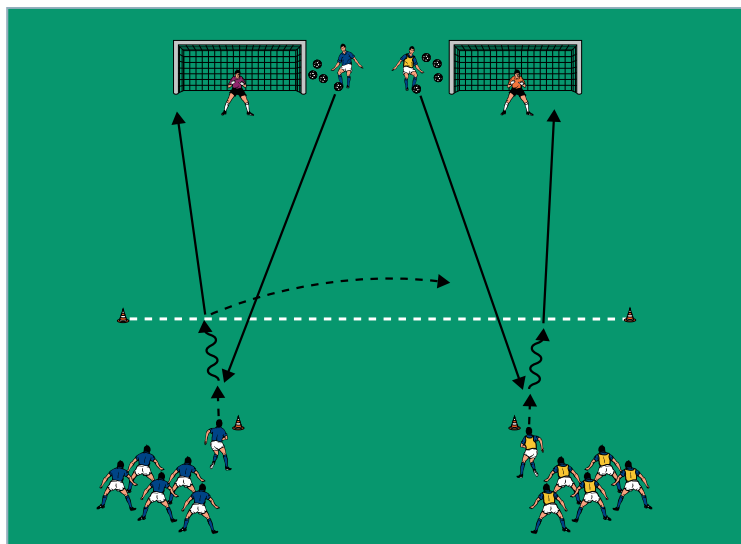
- Auf ein Trainerkommando schießen gleichzeitig ein Spieler von Blau auf Tor 1 und ein Spieler von Gelb auf Tor 2. Die Mannschaft, dessen Spieler zuerst einen Treffer erzielt, darf auf dem jeweils anderen Tor einen Bonustorschuss durchführen. Gelingt mit diesem ein Treffer, so erhält das jeweilige Team 2 Punkte.

## Tipps und Korrekturen

- Durch den einfachen Aufbau wird das Augenmerk ausschließlich auf den Torschuss gerichtet.
- Stets zielstrebig abschließen.
- Kleine Zusatzregeln steigern die Konzentration und die Motivation zusätzlich.

## HAUPTTEIL 2: Team-Torschuss II

von Christian Wück (20.10.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Je Team 1 Anspieler bestimmen und mit Bällen auf der Grundlinie zwischen den Toren postieren
- Die Mannschaften stellen sich an den Starthütchen auf

### Ablauf

- Der Anspieler von Blau passt auf den ersten Spieler seiner Mannschaft.
- Dieser nimmt in die Bewegung an und mit und schießt von der Hütchenlinie auf Tor 1.
- Ist sein Torschuss erfolgreich, so erhält die Mannschaft 1 Punkt, und der Anspieler passt erneut zum Starthütchen.
- Trifft der Spieler nicht, wird er Verteidiger.
- Gleichzeitig passt der Anspieler von Gelb vor Tor 2.
- Der Verteidiger versucht, den gegnerischen Schützen am Torerfolg zu hindern.

### Variationen

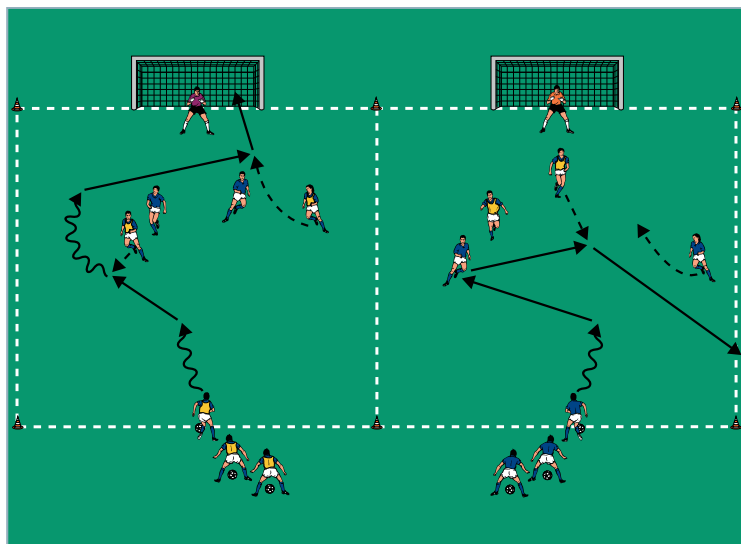
- Von hinter der Hütchenlinie nur direkt auf die Tore abschließen.
- Verfehlt ein Torschuss sein Ziel, so kann der Spieler der anderen Mannschaft mit einem erfolgreichen Torschuss 2 Punkte erzielen.

### Tipps und Korrekturen

- Scheitert der erste Spieler mit seinem Torschuss, so kann der Anspieler der anderen Mannschaft blitzschnell 'schalten' und den nächsten Ball sofort ins Feld passen. Der Torschütze muss so schnellstmöglich umschalten und seine neue Aufgabe als Verteidiger einnehmen.
- Gelingt es dem Spieler der anderen Mannschaft, unter Gegnerdruck ein Tor zu erzielen, so zählt dieser Treffer doppelt.
- Das Angriffsrecht nach jedem 1 gegen 1 wechseln.

# SCHLUSSTEIL: Schnelle Torschuss-Durchgänge

von Christian Wück (20.10.2015)



## Organisation

- 2 Felder mit je 1 großen Tor mit Torhüter nebeneinander aufbauen
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt zudem 2 Angreifer und 2 Verteidiger
- Alle übrigen Spieler stellen sich mit Ball hinter den Feldern auf

## Ablauf

- Jeder Durchgang besteht aus 3 Angriffsversuchen.
- Je 1 Spieler dribbelt zum 3 gegen 2 ins Feld.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball in Unterzahl zu erobern und aus dem Feld zu dribbeln, so endet der gesamte Durchgang in dem jeweiligen Feld vorzeitig.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

## Variationen

- Tore, die vom ins Feld dribbelnden Überzahlspieler erzielt werden, zählen doppelt.
- Die Angriffe müssen in einer vorgegebenen Zeit abgeschlossen sein.
- Den Angreifern steht nur eine bestimmte Anzahl von Pässen zur Verfügung.

## Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer nach jedem Durchgang wechseln.
- Nach 3 Durchgängen die Verteidiger tauschen.