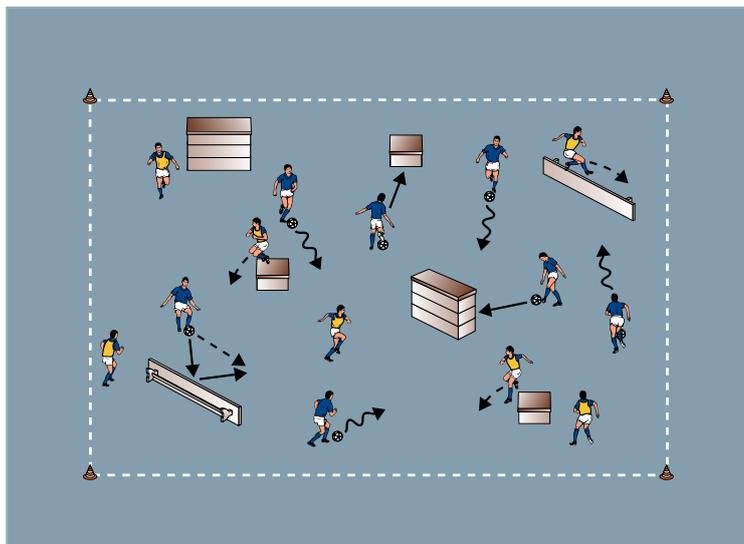


AUFWÄRMEN 1: Hallengewöhnung

von Meikel Schönweitz (01.12.2015)



Organisation

- Die zur Verfügung stehende Fläche nutzen und im Feld je 2 große und kleine Kästen sowie 2 auf die Seite gelegte Bänke verteilen
- Spielerpaare mit je 1 Ball bilden und im Feld aufstellen

Ablauf

- Beide Spieler bewegen sich 1 Minute mit bzw. ohne Ball frei im Feld.
- Dabei versuchen sie, möglichst viele Geräte in die Bewegung einzubauen.
- Nach 1 Minute wechselt der Ballbesitz.

Variationen

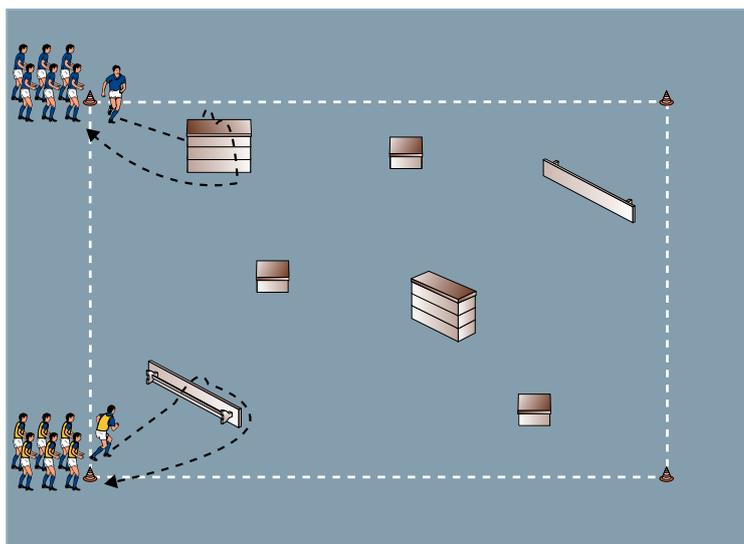
- Der Ballbesitzer beobachtet aus dem Dribbling die Aktionen des Partners. Anschließend führt er die gleichen Bewegungen aus.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Als Ballbesitzer an allen Geräten einen Doppelpass spielen und dann zum Partner passen.

Tipps und Korrekturen

- Der Trainer verteilt die Geräte frei im Feld.
- Die Spieler sollen die Geräte möglichst kreativ nutzen.
- Die größeren Geräte, wie die Bank oder der große Kasten, können von mehreren Spielern genutzt werden.

AUFWÄRMEN 2: Gerätestaffel

von Meikel Schönweitz (01.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- 2 Mannschaften zu je 7 Spieler bilden und an 2 Ecken gegenüber aufstellen

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf die Aktion.
- Die jeweils ersten Spieler starten ins Feld und überwinden 1 Gerät.
- Anschließend zurück zum Start laufen und den nächsten Spieler abschlagen.
- Jede Mannschaft muss jedes Gerät mindestens 1-mal nutzen.
- Welche Mannschaft ist zuerst fertig und erhält 1 Punkt?

Variationen

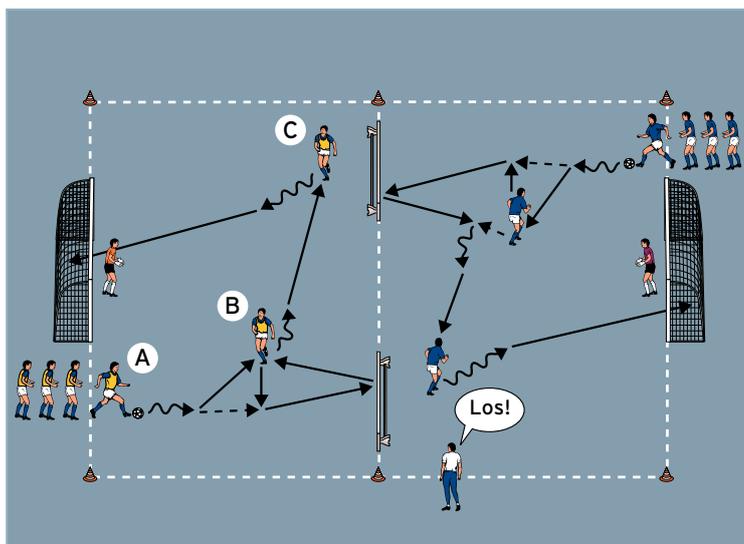
- Der Trainer gibt für jedes Gerät konkrete Aufgaben vor.
- Durch das Feld dribbeln und an den Geräten einen Doppelpass spielen.

Tipps und Korrekturen

- Jedes Gerät darf nur von einem Spieler gleichzeitig genutzt werden.
- Zur besseren Kontrolle sollen sich alle Spieler das Gerät merken, dass sie genutzt haben.
- Miteinander kommunizieren, um noch nicht überwundene Geräte zu benennen.

HAUPTTEIL 1: Bank-Flipper

von Meikel Schönweitz (01.12.2015)



Organisation

- 2 Felder mit jeweils 1 Tor und 1 auf die Seite gelegte Bank errichten
- Die Tore mit Torhütern besetzen
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden
- Die Spieler auf die Positionen verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- A spielt einen Doppelpass mit B.
- Anschließend passt A so gegen die Bank, dass der Ball zu B abprallt.
- B spielt daraufhin quer zu C, der nach einem kurzen Dribbling zum Torabschluss kommt.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.
- Welche Mannschaft erzielt in 3 Minuten mehr Treffer?

Variationen

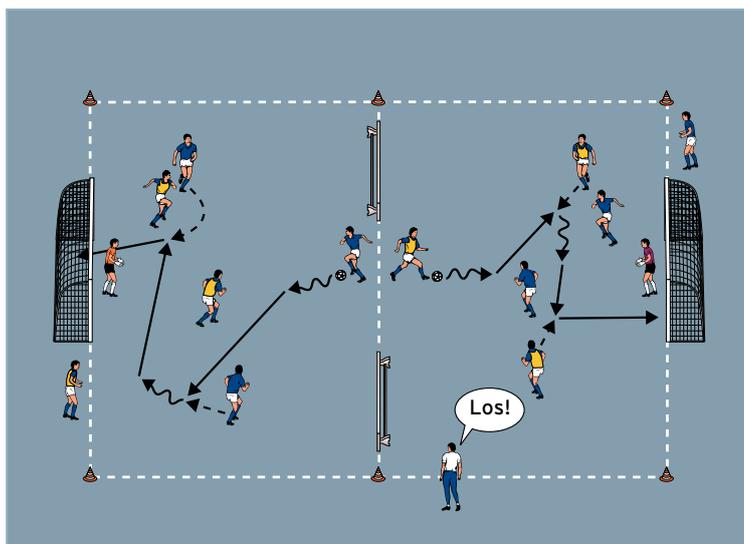
- Mit maximal 2 Kontakten spielen.
- Treffer, die nach direktem Spiel von A und B erzielt werden, zählen doppelt.
- Mit der Bank einen doppelten Doppelpass spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Übung schult die Passsicherheit der Spieler.
- Auf ein möglichst sauberes und flaches Passspiel achten.
- C dribbelt zielstrebig zum Tor und schließt ab.

HAUPTTEIL 2: Doppeltes 3 gegen 2

von Meikel Schönweitz (01.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Jede Mannschaft stellt 3 Angreifer und 2 Verteidiger
- Je 1 Spieler pro Team pausiert

Ablauf

- Der Trainer beginnt per Zuruf die Aktion.
- Die Angreifer starten von der Grundlinie aus und versuchen, im 3 gegen 2 zum Torabschluss zu kommen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie mit einem Pass gegen die in Spielrichtung jeweils rechte Bank.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 2 Minuten.

Variationen

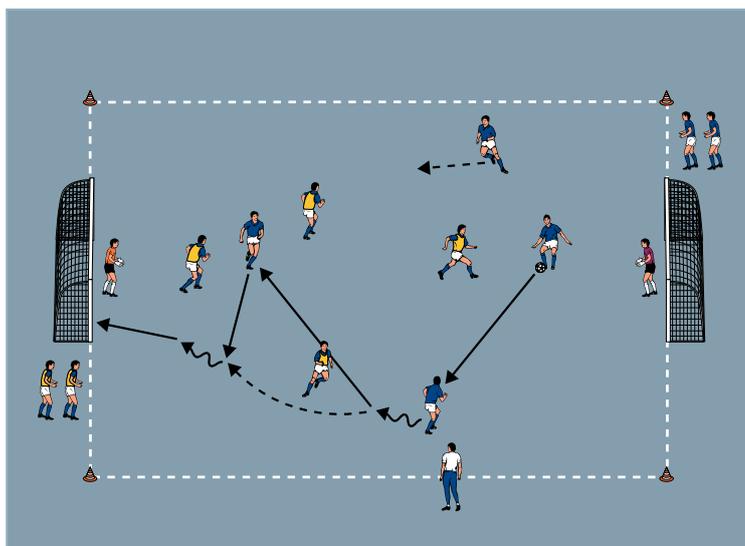
- Die Aktion läuft als Wettlauf statt: Welches Team erzielt zuerst einen Treffer?
- Die Bänke drehen: Die Verteidiger kontern auf die in Spielrichtung linke Bank.
- Beide Bänke zum Konter freigeben.

Tipps und Korrekturen

- Jede Aktion wird durch das Angriffsteam von der Grundlinie gestartet.
- Nach jedem Durchgang tauschen die Mannschaften die Aufgaben.
- Am Ende werden alle Punkte zusammengezählt und fließen in die Teamwertung ein.
- Den pausierenden Spieler regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: 60-Sekunden-Spiel

von Meikel Schönweitz (01.12.2015)



Organisation

- Die gesamte Fläche als Spielfeld nutzen und auf 2 Grundlinien gegenüber je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden

Ablauf

- Die Teams treten im 4 gegen 4 gegeneinander an.
- Der Trainer gibt nach jeweils 60 Sekunden ein Kommando.
- Entsprechend müssen in der nächsten Spielunterbrechung jeweils 2 Spieler ausgetauscht werden.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

Variationen

- Die Kommandos gelten abwechselnd für beide Mannschaften. Entsprechend wechselt eine Mannschaft nach jeweils 2 Minuten aus. In diesem Fall kann die Spielzeit verlängert werden.
- 3 Teams zu je 4 Spielern treten im Modus 'jeder gegen jeden' gegeneinander an.

Tipps und Korrekturen

- Das Spiel ist bewusst sehr frei gehalten.
- Einzig durch die vorgegebenen Wechselzeiten greift der Trainer in den Ablauf ein.
- Durch die Wechselzeiten sind die Spieler maximal 2 Minuten auf dem Feld.
- Entsprechend hoch kann das Spieltempo sein.