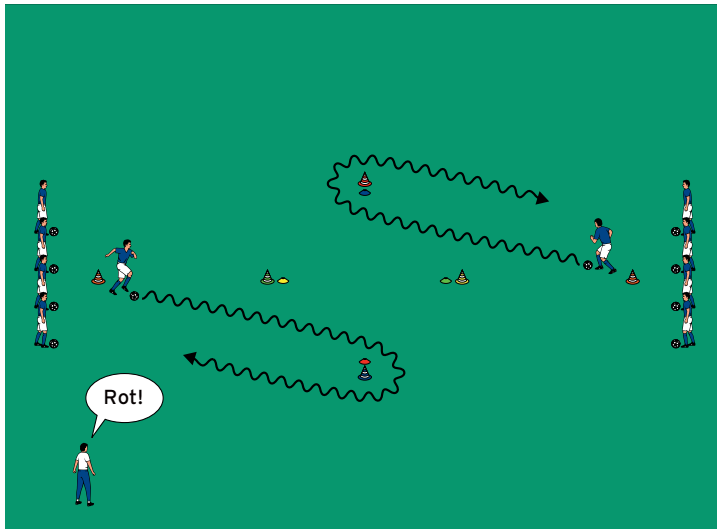


THEMA: AUCH MIT BALL SCHNELL SEIN



AUFWÄRMEN 1:

4-FARBEN-RAUTE I

ORGANISATION

- ▶ In einem Abstand von 20 Metern 2 Starthütchen aufstellen.
- ▶ Zwischen den Starthütchen mit 4 verschiedenfarbigen großen und kleinen Hütchen eine Raute gemäß Abbildung markieren.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Eine Mannschaft umdribbelt stets die großen, die andere stets die kleinen Hütchen.
- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- ▶ Die ersten Spieler umdribbeln jeweils ihr Hütchen der entsprechenden Farbe.
- ▶ Sobald die beiden Spieler das Hütchen umdribbelt haben, ruft der Trainer eine neue Farbe auf und die nächsten Spieler starten.

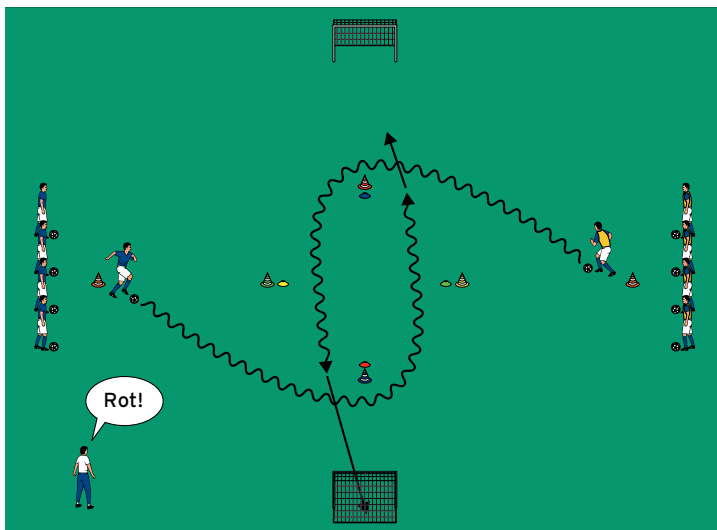
VARIATIONEN

- ▶ Mehrere Farben aufrufen.
- ▶ Die Hütchen umlaufen.
- ▶ Das Hütchen gegenüber vom aufgerufenen Hütchen umdribbeln/umlaufen.
- ▶ Wettbewerb: Welcher Spieler erreicht zuerst das eigene Starthütchen?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Farben anzeigen statt aufrufen.
- ▶ Die Distanzen und Positionen der Hütchen in der Raute verändern.

THEMA: AUCH MIT BALL SCHNELL SEIN



AUFWÄRMEN 2:

4-FARBEN-RAUTE II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ 2 Minitorer außerhalb der Raute errichten.
- ▶ 2 Teams bilden und mit Bällen je 1 Starthütchen zuteilen.
- ▶ Jedem Team ein Minitor zuteilen, auf das es abschließt.

ABLAUF

- ▶ Eine Mannschaft umdribbelt stets die großen, die andere stets die kleinen Hütchen.
- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- ▶ Die ersten Spieler umdribbeln jeweils ihr Hütchen der entsprechenden Farbe und schließen auf das Minitor ab.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt einen Punkt für sein Team.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

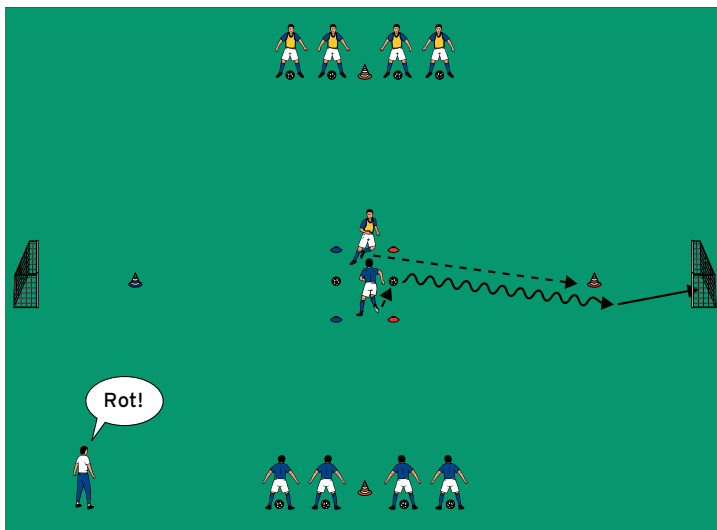
VARIATIONEN

- ▶ Mehrere Farben aufrufen.
- ▶ Die Hütchen umlaufen.
- ▶ Das Hütchen gegenüber vom aufgerufenen Hütchen umdribbeln/umlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf einen freien Pass-/Schussweg beim Abschluss ins Minitor achten.
- ▶ Als Trainer den Spielstand laut mitzählen.

THEMA: AUCH MIT BALL SCHNELL SEIN



HAUPTTEIL 1:

DRIBBEL-SPRINT I

ORGANISATION

- ▶ In einem Abstand von 40 Metern 2 Minitorer aufstellen.
- ▶ 5 Meter vor jedem Minitor ein Hütchen markieren.
- ▶ Mittig 2 Starthütchen und 2 verschiedenfarbige Hütchentore errichten.
- ▶ In den Hütchentoren je 1 Ball platzieren.
- ▶ 2 Teams bilden und mit Bällen je 1 Starthütchen zuteilen.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler beider Teams stellen sich ohne Ball zwischen den Hütchentoren auf.
- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- ▶ Die Spieler sprinten zum Ball im aufgerufenen Hütchentor und spielen im 1 gegen 1 auf das vor ihnen liegende Minitor.
- ▶ Treffer dürfen erst nach Überdribbeln des Hütchens vor dem Minitor erzielt werden.
- ▶ Einen Wettbewerb: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

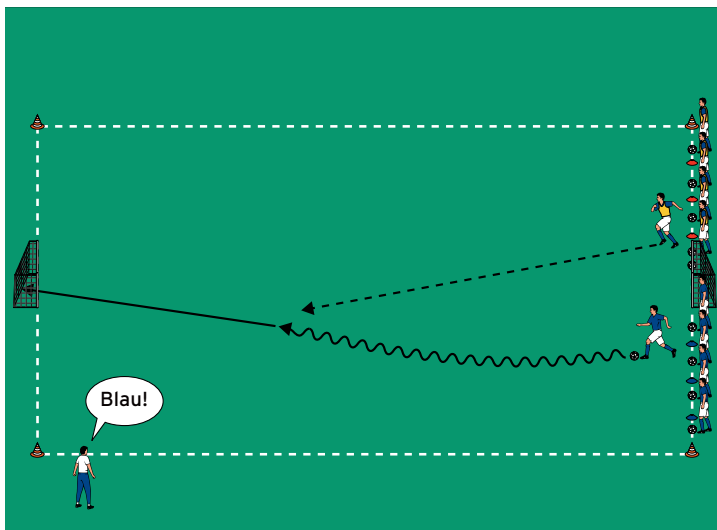
VARIATIONEN

- ▶ Zum nicht aufgerufenen Hütchentor sprinten.
- ▶ Den Hütchentoren andere Farben zuweisen.
- ▶ Zusatzübungen (z. B. Drehungen, Sprünge oder Positionswechsel) vor dem Start durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Duell die Hütchentore mit den Bällen der nächsten beiden Spieler bestücken.
- ▶ Als Angreifer den Ball aus dem Hütchentor mit einem Kontakt weit vorspielen, nachstarten und dann abschließen.

THEMA: AUCH MIT BALL SCHNELL SEIN



HAUPTTEIL 2:

DRIBBEL-SPRINT II

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld mit Minitoren markieren.
- ▶ Auf den Seiten eines Minitores je 3 Starthütchen errichten.
- ▶ 2 Teams bilden.
- ▶ Die Teams mit Bällen jeweils an den 3 Starthütchen einer Seite postieren.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Teamfarbe auf.
- ▶ Die ersten Spieler vom Starthütchen neben dem Minitor starten ins Feld, wobei der Spieler des aufgerufenen Teams eindribbelt und auf das Minitor gegenüber angreift (= 1 gegen 1).
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf das andere Gegentor.
- ▶ Nach einem Treffer oder Ausball ruft der Trainer erneut eine Teamfarbe auf und die nächsten Spieler starten zum 2 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Den Ablauf bis hin zum 5 gegen 5 wiederholen.

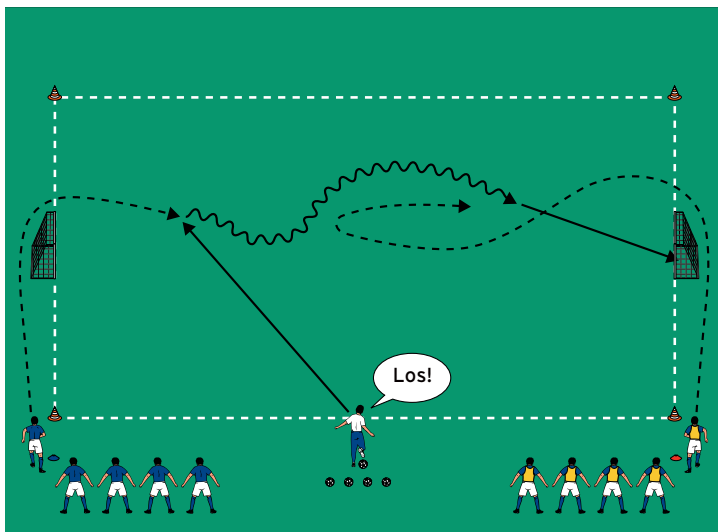
VARIATIONEN

- ▶ Die Starthütchen nummerieren und Teamfarbe sowie Nummern aufrufen.
- ▶ Eine Mittellinie markieren, die vor einem Treffer überdribbelt werden muss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler, der eindribbelt, greift mit seinem Team stets auf das Minitor gegenüber an.
- ▶ Nach jedem Durchgang an einem anderen Starthütchen anstellen.

THEMA: AUCH MIT BALL SCHNELL SEIN



SCHLUSSTEIL:

SPRINT-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten, jedoch die 6 Starthütchen entfernen.
- ▶ Neben jeder Grundlinie 1 Starthütchen gemäß Abbildung errichten.
- ▶ 2 Teams bilden und jeweils an 1 Starthütchen postieren.
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen mittig neben dem Feld.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando sprinten die ersten Spieler um das Minitor ins Feld.
- ▶ Der Trainer spielt zu dem Spieler, der zuerst im Feld ist, und startet so ein 1 gegen 1 auf die Minitore.
- ▶ Nach jedem Treffer oder Ausball starten die nächsten Spieler zum 2 gegen 2 bis hin zum 5 gegen 5 ins Feld.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt die meisten Durchgänge?

VARIATIONEN

- ▶ Jeweils 2 Spieler jedes Teams zum 2 gegen 2 bzw. 4 gegen 4 starten lassen.
- ▶ Auf Jugendtore mit Torhütern spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim 5 gegen 5 gegebenenfalls einen weiteren Ball einspielen, sobald der erste Ball verspielt wurde.
- ▶ Nach jedem Durchgang in einer anderen Reihenfolge anstellen.
- ▶ Verspielte Bälle zum Trainer zurückspielen.