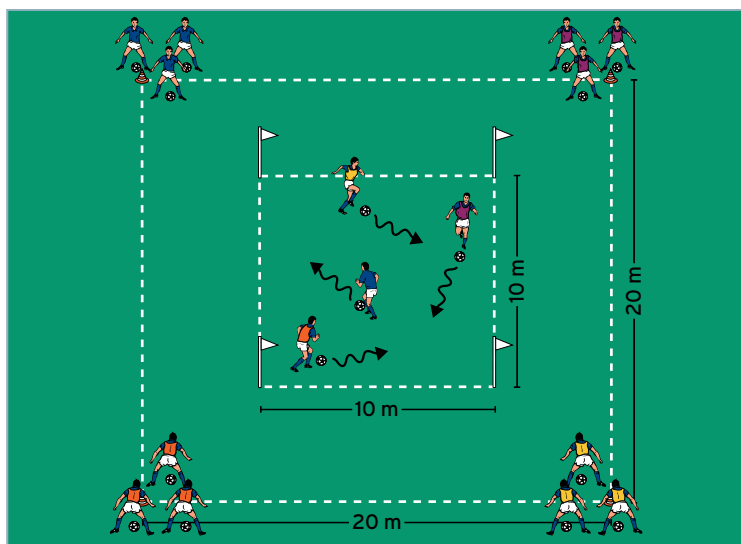


AUFWÄRMEN 1: Stangen-Feld I

von Klaus Pabst (16.06.2015)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig im Feld mit 4 Slalomstangen ein 10 x 10 Meter großes Stangen-Feld aufstellen
- 4 Teams einteilen und mit Bällen an die Eckhütchen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler ins Stangen-Feld und dort frei durcheinander.
- Auf ein erneutes Kommando dribbeln sie zum Starthütchen zurück und die nächsten Spieler starten sofort ins Stangen-Feld.

Variationen

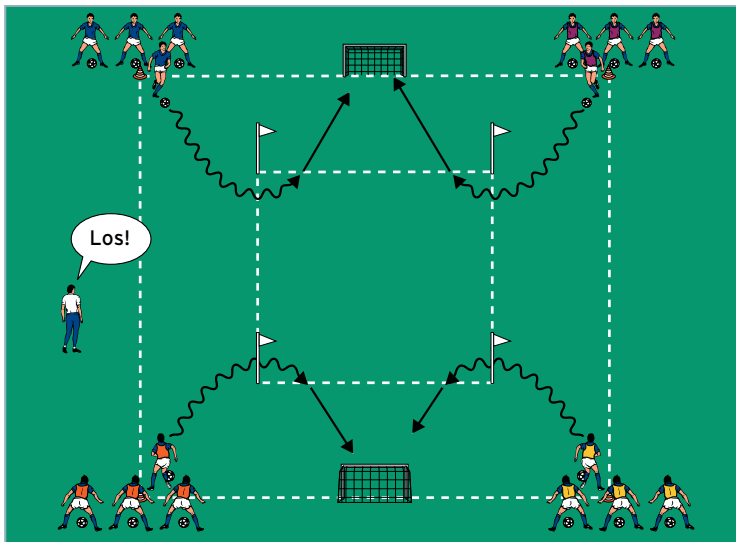
- Im Stangenfeld den Ball mit den Händen rollen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Möglichst viele Stangen im Stangen-Feld umdribbeln.
- An den Stangen Finten und Richtungswechsel machen.
- Aus dem Stangen-Feld zu einem anderen äußeren Hütchen dribbeln.
- Die ersten beiden Spieler von jedem Hütchen ins Stangen-Feld dribbeln lassen.

Tipps und Korrekturen

- Das Trainerkommando zunächst akustisch, später nur noch optisch mit Handzeichen geben.
- Die Spieler immer nur 10 - 20 Sekunden im Stangen-Feld dribbeln lassen.
- Im Stangen-Feld und beim Dribbling zurück zum Starthütchen den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und Mitspielern ausweichen.

AUFWÄRMEN 2: Stangen-Feld II

von Klaus Pabst (16.06.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zwischen 2 Hütchen gegenüber jeweils ein Minitor aufstellen
- Jedes Team mit Bällen an einem Hütchen postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler, umdrribeln die Stange vor dem eigenen Hütchen und schießen ins Minitor.
- Direkt nach dem Torabschluss startet der nächste Spieler.
- Jeder Treffer ergibt einen Punkt.
- Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

Variationen

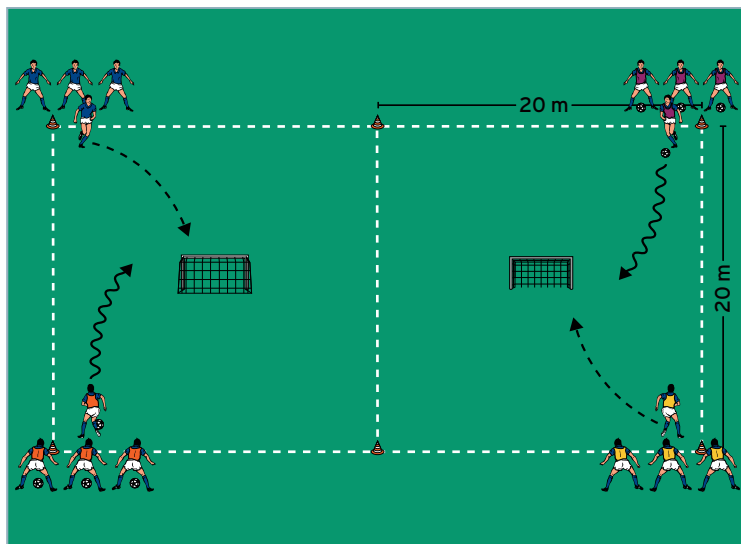
- Die diagonal weiter entfernt stehende Stange umdrribeln.
- Die Stange vor dem rechten/linken Hütchen umdrribeln.
- Alle 4 Stangen im/gegen den Uhrzeigersinn umdrribeln.

Tipps und Korrekturen

- Die Stangen immer von außen nach innen umdrribeln. Dabei den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und Mitspielern ausweichen.
- Die Spieler müssen immer innerhalb des Stangen-Feldes abschließen.
- Mehrere Durchgänge spielen und nach jedem Durchgang Positionen wechseln.
- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.

HAUPTTEIL 1: Minitor-Spiel I

von Klaus Pabst (16.06.2015)



Organisation

- Zwei 20 x 20 Meter große Spielfelder direkt nebeneinander markieren
- Mittig in jedem Spielfeld ein Minitor aufstellen
- 4 Teams einteilen
- Jedes Team an einer äußeren Spielfeldecke postieren, die Spieler an der vom Tor abgewandten Ecke haben Bälle

Ablauf

- Der jeweils erste Spieler mit Ball startet jeden Durchgang, indem er als Angreifer ins Feld dribbelt.
- Gleichzeitig läuft der erste Spieler ohne Ball als Verteidiger zum 1 gegen 1 ins Feld.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach 4 Durchgängen.
- Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Variationen

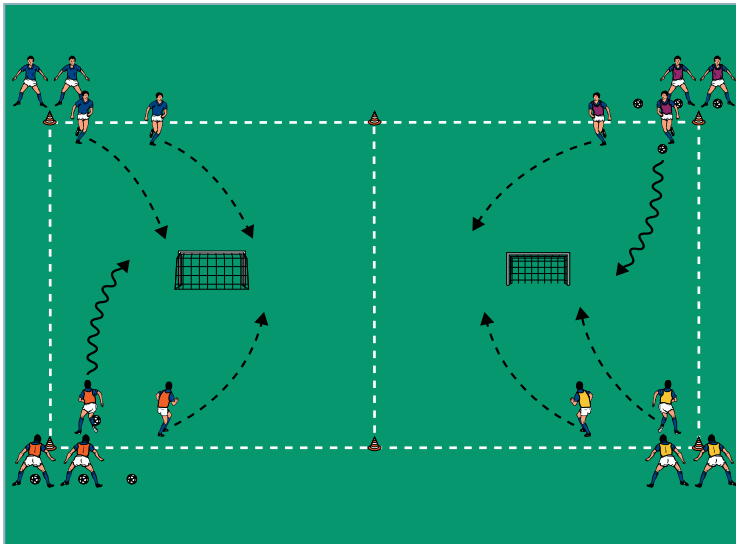
- Der Verteidiger ist zunächst in Ballbesitz und passt zum Angreifer.
- Der Verteidiger ist zunächst in Ballbesitz und wirft zum Angreifer hoch zu.

Tipps und Korrekturen

- Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen bis ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde.
- Als Angreifer schnellstmöglich zum Tor aufdrehen und so das Tor stets im Blick haben.
- Das Tor mit dem Rücken zum Angreifer fordert kreative Aktionen, um frontal vor das Tor zu gelangen.
- Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.

HAUPTTEIL 2: Minitor-Spiel II

von Klaus Pabst (16.06.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Die beiden ersten Spieler mit Ball starten jeden Durchgang, indem sie mit 1 Ball als Angreifer ins Feld dribbeln.
- Gleichzeitig laufen die ersten beiden Spieler ohne Ball als Verteidiger zum 2 gegen 2 ins Feld.
- Wird ein Tor erzielt oder der Ball ausgespielt, spielen die Teams zusammen mit dem Team gegenüber in beiden Feldern im 4 gegen 4 weiter.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach mehreren Durchgängen.
- Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Variationen

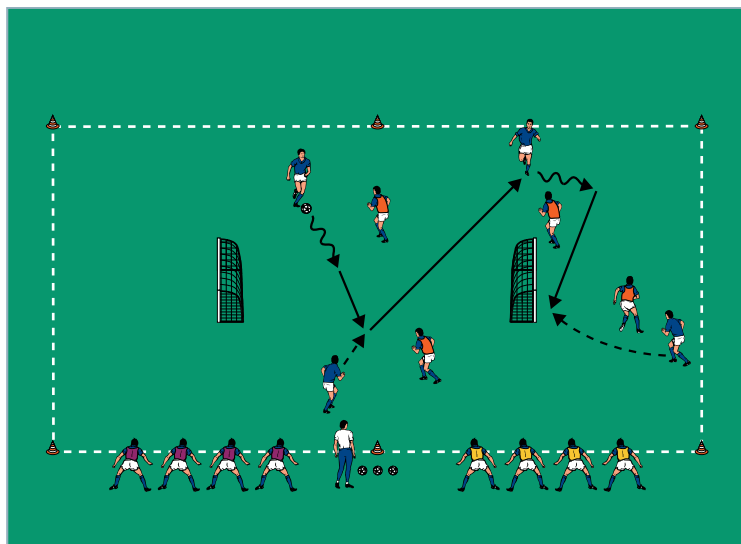
- Die Verteidiger sind zunächst in Ballbesitz und passen zu den Angreifern.
- Der Verteidiger sind zunächst in Ballbesitz und werfen zu den Angreifern hoch zu.
- Im 4 gegen 4 mit maximal 3 Kontakten spielen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer den Wechsel zum 4 gegen 4 zunächst laut ansagen, sobald ein Ball verspielt wurde.
- Bei einem Treffer im 4 gegen 4, erhalten beide Angreifer-Teams einen Punkt.
- Wird der Ball im 4 gegen 4 zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren Ball einspielen.
- Im 4 gegen 4 können die ballbesitzenden Teams auf beide Tore angreifen.

SCHLUSSTEIL: Minitor-Turnier

von Klaus Pabst (16.06.2015)



Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Mittig in jeder Spielfeldhälfte ein nach außen gedrehtes Minitor aufstellen
- 4 Teams einteilen und auf einer Seitenlinie in 2 Gruppen nebeneinander aufstellen
- Als Trainer mit Bällen mittig zwischen den Teams postieren

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er einen Ball einspielt.
- Die ersten beiden Teams laufen zum 4 gegen 4 ins Feld und können bei beiden Toren Treffer erzielen.
- Jedes 4 gegen 4 läuft so lange bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Anschließend spielt der Trainer den Ball für die nächsten Teams zum 4 gegen 4 ein.
- Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Variationen

- Als Trainer den Ball hoch einwerfen.
- Als Trainer den Ball von unterschiedlichen Positionen flach/hoch einspielen.
- Als Trainer ein Team aufrufen, das den Ball eindribbelt.

Tipps und Korrekturen

- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' spielen.
- Die Spielzeit verlängern und nach einem verspielten Ball als Trainer 1 weiteren Ball einspielen.
- Nach jedem Durchgang das Spielfeld schnell verlassen, so dass die nächsten Teams direkt starten können.
- Als Trainer die erzielten Treffer mitzählen und den Spielstand immer wieder ansagen.