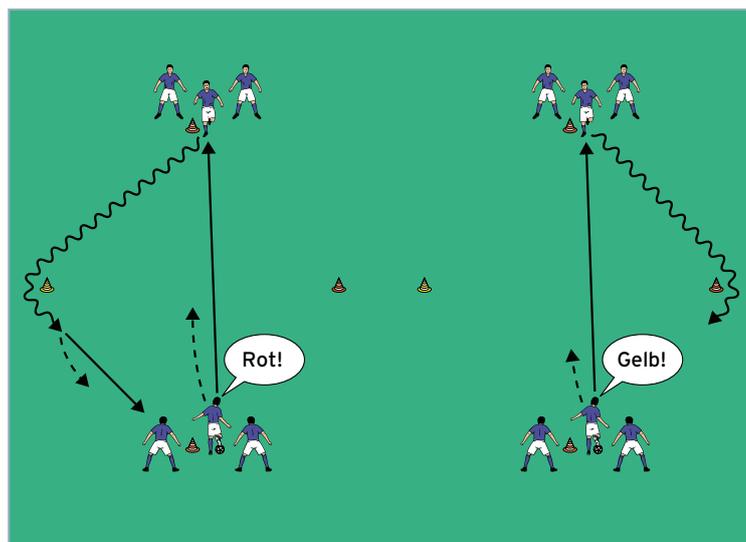


AUFWÄRMEN 1: Verkehrte Welt

von Guido Streichsbier (09.08.2016)



Organisation

- Mit verschiedenfarbigen Hütchen 2 Rauten errichten
- 2 Gruppen bilden und den Rauten zuweisen
- Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler auf einer Seite haben 1 Ball

Ablauf

- Die Startspieler passen zum jeweils ersten Mitspieler am gegenüberliegenden Hütchen.
- Gleichzeitig ruft der Trainer laut eine Farbe auf.
- Die Passempfänger dürfen nicht in die Richtung der aufgerufenen Farbe mitnehmen, sondern müssen das jeweils andere Hütchen umdribbeln.
- Anschließend passen sie zum jeweils nächsten Spieler am Starthütchen weiter usw.
- Nach jeder Aktion wechseln die beteiligten Spieler die Positionen und Aufgaben.

Variationen

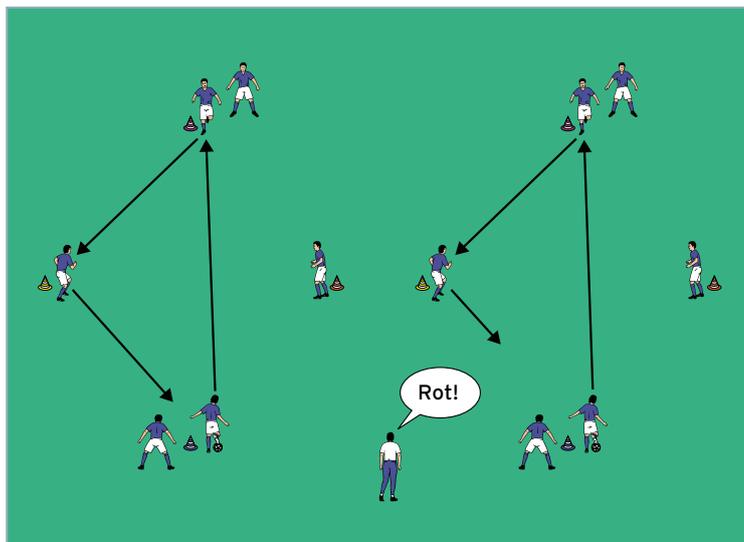
- Die Farbe durch Nennung von entsprechendfarbigen Gegenständen vorgegeben (z. B. "Tomate").
- Die Spieler müssen um das aufgerufene Hütchen dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Die Übung dient zur Verbesserung der Konzentration.
- Aus Gewohnheit wollen die Spieler erfahrungsgemäß lieber zur angesagten Seite an- und mitnehmen.

AUFWÄRMEN 2: Farbaussparung

von Guido Streichsbier (09.08.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Farbe die Aktion.
- Die Spieler müssen zu allen Spielern der Gruppe passen.
- Nur der Spieler der aufgerufenen Farbe darf nicht in die Aktion eingebunden werden.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe ist zuerst fertig?

Variationen

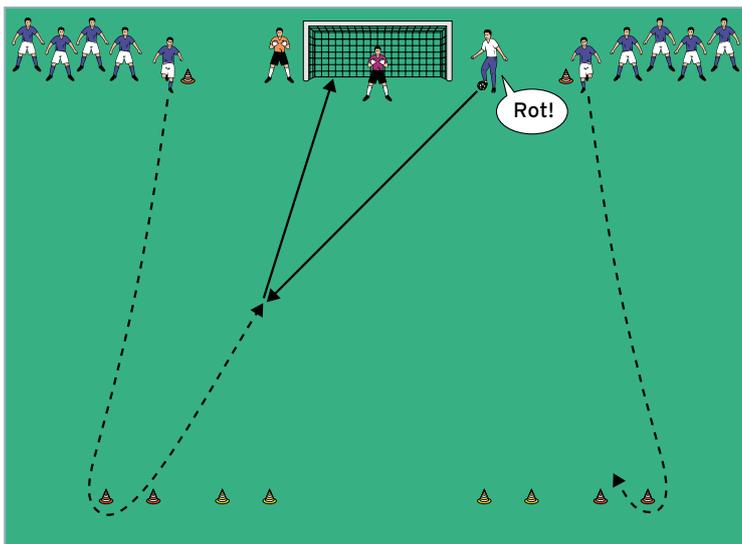
- Das letzte Zuspiel der Passkombination erfolgt zum Spieler der aufgerufenen Farbe.
- Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

Tipps und Korrekturen

- Der Grundgedanke der ersten Übung bleibt bestehen.
- Die Aufgaben der Spieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 1: Bonus-Torschuss I

von Guido Streichsbier (09.08.2016)



Organisation

- 1 Feld mit 1 großen Tor und jeweils 2 verschiedenfarbigen Hütchentoren errichten
- 2 Mannschaften bilden

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Farbe die Aktion.
- Die jeweils ersten Spieler sprinten durch das aufgerufene Hütchentor.
- Der Spieler, der zuerst das Hütchentor durchläuft, erhält vom Trainer ein Zuspiel zum Torabschluss.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variationen

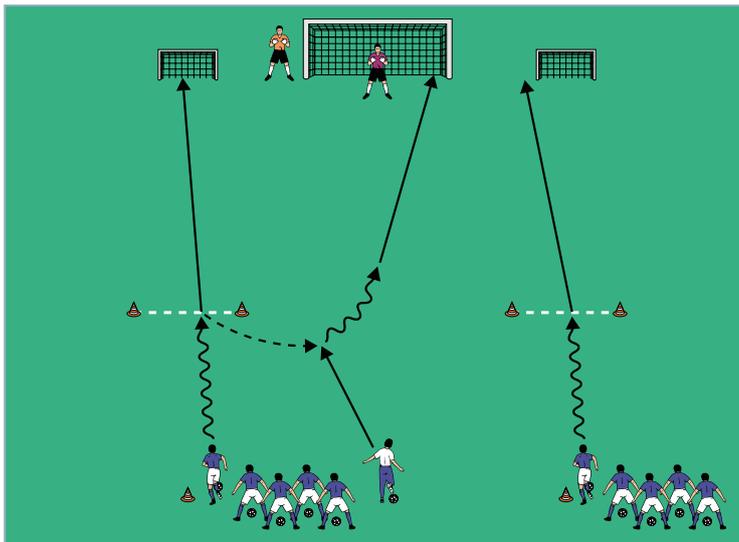
- Der freie Torhüter übernimmt die Anspieleraufgabe vom Trainer.
- Die Spieler müssen per Direktschuss abschließen.
- Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten abschließen (annehmen, schießen).

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen jeweils von hinten durch das Hütchentor laufen.
- Hierdurch müssen sie einen schnellen Richtungswechsel in die Aktion einbauen.

HAUPTTEIL 2: Bonus-Torschuss II

von Guido Streichsbier (09.08.2016)



Organisation

- 1 Feld mit 1 Großtor, 2 Minatoren und 2 Hütchenlinien errichten
- 2 Mannschaften bilden und den Starthütchen zuweisen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler ins Feld und schießen von der Hütchenlinie ins Minitor.
- Der Spieler, der zuerst einen Treffer beim Minitor erzielt, erhält vom Trainer ein Bonus-Zuspiel.
- Er versucht, mit maximal 4 Kontakten auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variationen

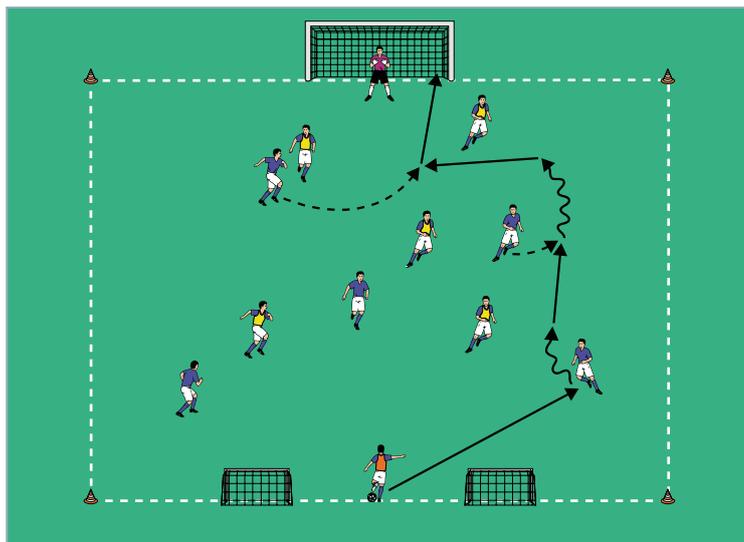
- Die Spieler versuchen, den Torhüter im Alleingang auszuspielen.
- Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten abschließen (annehmen, schießen).

Tipps und Korrekturen

- Punkte werden nur für die Bonus-Torschüsse vergeben.
- Die Zielstöße auf die kleinen Tore müssen von hinter der Hütchenlinie abgegeben werden.
- Mit größerer Distanz steigt das Risiko für einen erfolgreichen Abschluss, jedoch können die Spieler auch Zeit sparen.

SCHLUSSTEIL: 3-Tore-Spiel

von Guido Streichsbier (09.08.2016)



Organisation

- 1 Feld mit 1 Großtor sowie 2 Minitoren errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- 1 Torhüter agiert zunächst als Anspieler zwischen den Minitoren

Ablauf

- 5 gegen 5 im Feld auf das Großtor mit Torhüter sowie die beiden Minitore.
- Jeder Angriff wird vom Anspieler der Angreifer-Mannschaft aus gestartet.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die beiden Minitore.
- Die Angreifer dürfen den Anspieler jederzeit in den Spielaufbau einbeziehen.
- Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.
- Anschließend die Seiten wechseln und die Aufgaben tauschen.

Variationen

- Der Anspieler muss im Direktspiel agieren.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Bei Ballgewinn müssen die Verteidiger über die Hütchenlinien dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Mit schnellen Seitenwechseln Räume schaffen, um zeilstrebig vor das gegnerische Tor zu kombinieren.
- Die sich bietenden Torschussgelegenheiten konsequent nutzen.