



## TRAINING ONLINE

### THEMA: KREATIV IM 1 GEGEN 1

TRAININGSEINHEIT FÜR HANDICAP-FUSSBALLER/-INNEN

#### KATEGORISIERUNG

**ORT:** Feld

**TRAININGSSCHWERPUNKT:** Fintieren

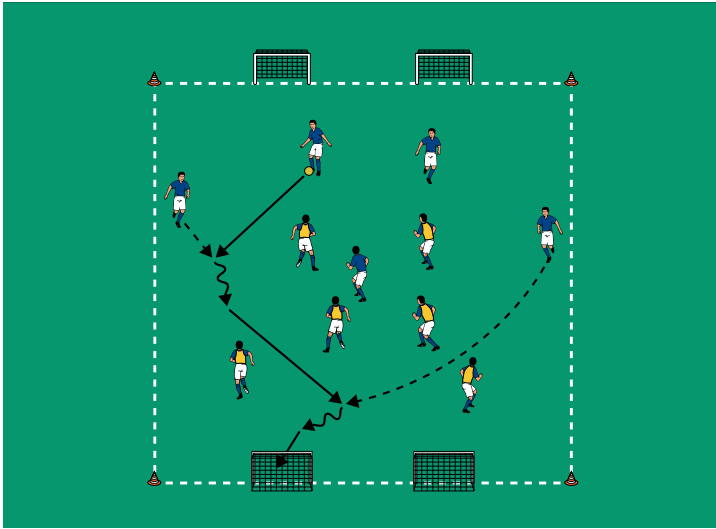
**SCHWIERIGKEITSGRAD:** Mittel

**FACETTEN:** Inklusive Spielformen, CP-Fußball, Werkstattfußball, GB-Fußball

#### ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- ▶ 2 Jugendtore und 2 Minitore
- ▶ 6 Bälle und einen einen Rugbyball
- ▶ 4 Hütchen
- ▶ 6 Leibchen

## THEMA: KREATIV INS 1 GEGEN 1



### AUFWÄRMEN 1:

#### FREIES SPIEL

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei kleine Tore postieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen

##### ABLAUF

- ▶ Freies Spiel
- ▶ Jede Mannschaft verteidigt zwei Tore und greift auf die anderen beiden an.

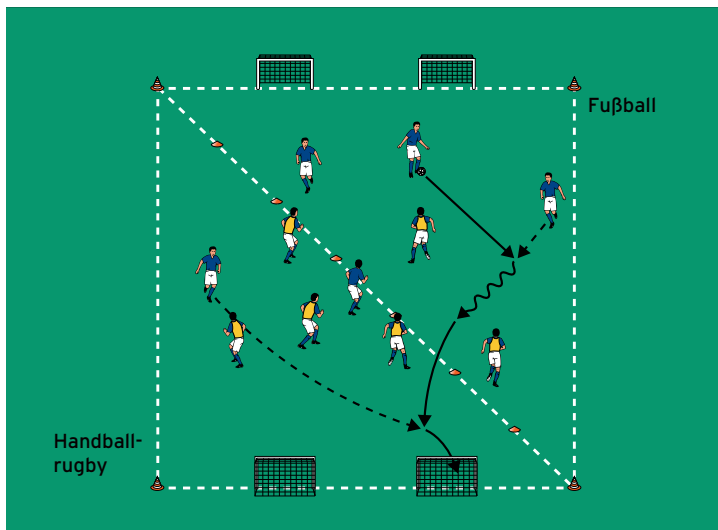
##### VARIATIONEN

- ▶ Als Trainer mitspielen und gezielt schwächere Spieler anspielen.
- ▶ Mit verschiedenen Bällen spielen
- ▶ Spieleranzahl ändern: Stärkere Mannschaft spielt in Unterzahl.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Feldgröße auf das Können und Alter der Spieler anpassen.
- ▶ In den unteren Altersklassen ist keine klassische Erwärmung erforderlich.
- ▶ Der direkte Einstieg ins Spielen fördert die Motivation und den Einzwillen.

## THEMA: KREATIV INS 1 GEGEN 1



### AUFWÄRMEN 2:

## FUSSBALL UND HANDBALL-RUGBY

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau übernehmen
- ▶ Das Feld quer mit Hütchen oder Plättchen teilen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen

### ABLAUF

- ▶ Jede Mannschaft verteidigt zwei Tore und greift auf die anderen beiden an.
- ▶ In der einen Hälfte wird Fußball gespielt.
- ▶ In der anderen Hälfte wird Handballrugby gespielt, die Tore dürfen nur per Kopf erzielt werden.

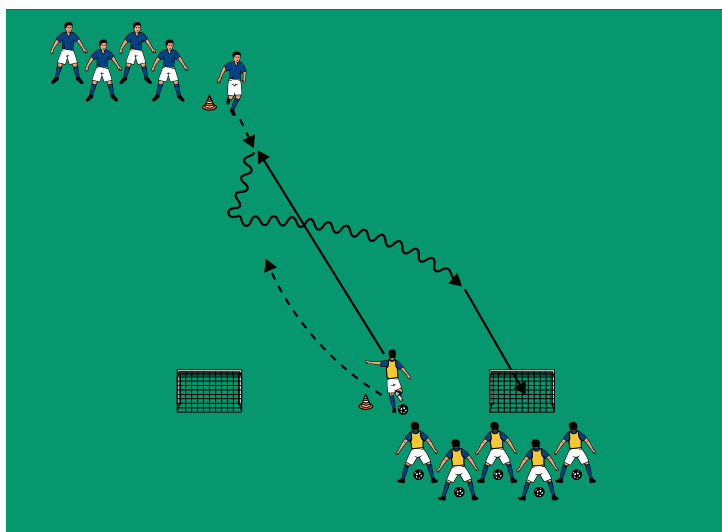
### VARIATIONEN

- ▶ Als Trainer mitspielen und das Spiel lenken.
- ▶ Mit zwei Bällen spielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen mitdenken und beim Überqueren der Linie von dem einen auf das andere Spiel umschalten.
- ▶ Ein Trainer postiert sich an der Mittellinie und weist die Spieler auf die neue Spielform hin.
- ▶ Handballrugby fördert die Laufgeschicklichkeit und die Zweikampffreude.
- ▶ Beim Handballrugby gegebenenfalls die Schrittzahl begrenzen um Laufvorteile auszugleichen. Falls Kopfbaltore zu schwer sind, darf auch geworfen werden.
- ▶ Falls die Spielform zu komplex ist: Fußball und Handballrugby hintereinander und nicht gleichzeitig spielen.

## THEMA: KREATIV INS 1 GEGEN 1



### HAUPTTEIL 1:

#### EIN ZWEIKAMPF, ZWEI OPTIONEN

##### ORGANISATION

- ▶ Auf einer Linie zwei kleine Tore errichten
- ▶ 10 Meter davor in seitlicher Position ein Starthütchen aufstellen
- ▶ Auf der Grundlinie zwischen den beiden Toren ein weiteres Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf die Startpositionen verteilen
- ▶ Die Spiele zwischen den Toren haben Bälle

##### ABLAUF

- ▶ Der Ballbesitzer passt zum Spieler am anderen Starthütchen und rückt als Verteidiger ins Feld.
- ▶ Der Passempfänger greift auf die beiden Tore an und versucht einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Nach der Aktion tauschen beide Spieler die Positionen und Aufgaben.

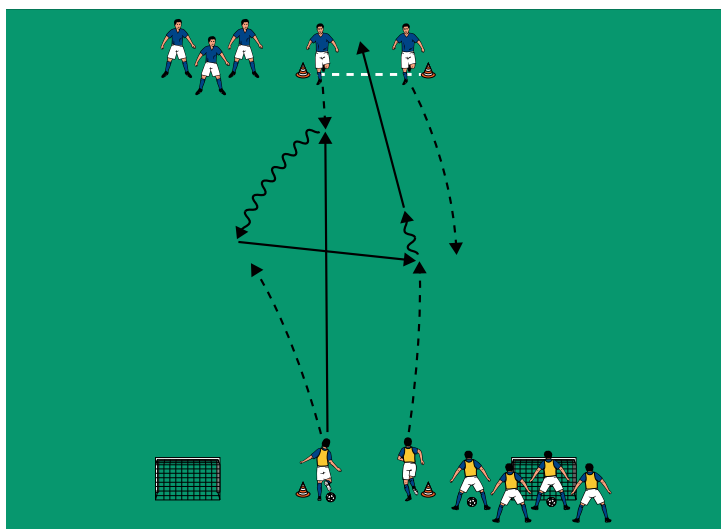
##### VARIATIONEN

- ▶ Erleichtern: Der Angreifer startet direkt mit dem Ball.
- ▶ Die Angreifer starten von der anderen Seite.
- ▶ Der Verteidiger darf nach der Balleroberung auch auf die beiden Tore angreifen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf homogene Paare achten.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler nicht schon vor dem Zweikampf den Torabschluss suchen.
- ▶ Die Angreifer gehen mit Tempo in den Zweikampf.
- ▶ Den Spielern beim Dribbeln und Fintieren viele Freiheiten lassen.
- ▶ Die Spieler dazu ermutigen, die Seite zu wechseln und auf das Tore anzugreifen.

## THEMA: KREATIV INS 1 GEGEN 1



### HAUPTTEIL 2:

## 2 GEGEN 2

### ORGANISATION

- ▶ Auf einer Linie zwei kleine Tore errichten
- ▶ 15 Meter vor den Toren zwei Starthütchen aufstellen
- ▶ Auf der Grundlinie zwischen den beiden Toren zwei weitere Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf die Startpositionen verteilen
- ▶ Die Spiele zwischen den Toren haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Der Ballbesitzer passt zum Spieler am anderen Starthütchen und rückt gemeinsam mit einem zweiten Spieler als Verteidiger ins Feld.
- ▶ Der Passempfänger greift gemeinsam mit einem Mitspieler auf die beiden Tore an und versucht einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, passen sie durch die beiden Hütchen auf der anderen Seite.
- ▶ Nach der Aktion tauschen beide Spieler die Positionen und Aufgaben.

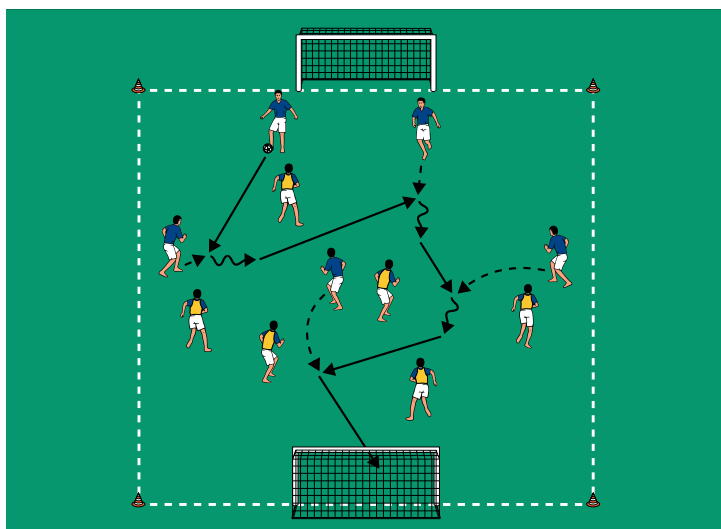
### VARIATIONEN

- ▶ Erleichtern: Die Angreifer haben den Ball und dribbeln los.
- ▶ Die Verteidiger greifen nach der Balleroberung auch auf die beiden Tore an.
- ▶ Wird ins Aus gespielt oder ein Treffer erzielt, wird ein zweiter Ball eingespielt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf homogene Mannschaften achten.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler nicht bereits vor dem Zweikampf den Torabschluss suchen.
- ▶ Die Angreifer gehen mit Tempo in den Zweikampf.
- ▶ Den Spielern beim Dribbeln und Fintieren viele Freiheiten lassen.
- ▶ Die Spieler sowohl zum 1 gegen 1 als auch zum Abspiel motivieren.

## THEMA: KREATIV INS 1 GEGEN 1



### SCHLUSSTEIL:

## BARFUSS-FUSSBALL

### ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 25 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein Tor postieren
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Die Spieler ziehen ihre Schuhe und Strümpfe aus

### ABLAUF

- ▶ Es wird ohne Vorgaben gespielt.
- ▶ Es gibt keine Torhüter.

### VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer spielt mit und lenkt das Spielgeschehen.
- ▶ Alle Spieler spielen im Spinnengang.
- ▶ Stärkere Spieler müssen ihre Hände hinter dem Rücken festhalten, wodurch motorische Bewegungsvorteile eingeschränkt werden.
- ▶ Schlappen-Hockey spielen: Die Spieler bewegen sich im Sitzen und dürfen den Ball nur mit ihrem Schuh spielen, den sie in der Hand halten.
- ▶ Wird ins Aus gespielt oder ein Treffer erzielt, wird ein zweiter Ball eingespielt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Barfuß nur dann spielen, wenn das auch für alle Spieler möglich ist.
- ▶ Die Angreifer gehen mit Tempo in den Zweikampf.
- ▶ Den Spielern beim Dribbeln und Fintieren viele Freiheiten lassen.
- ▶ Die Spieler sowohl zum 1 gegen 1 als auch zum Abspiel motivieren.