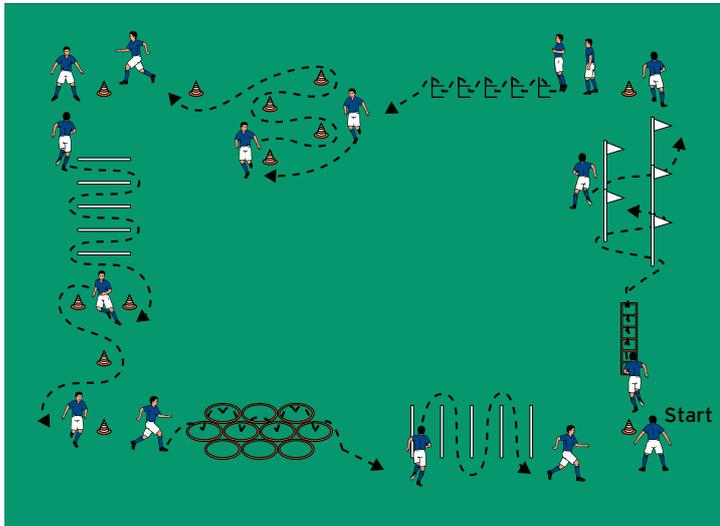


## THEMA: KRAFT, SCHNELLIGKEIT UND ANGRIFFSVERHALTEN



### AUFWÄRMEN 1:

### LAUFEN IM KOORDINATIONS-PARCOURS

#### ORGANISATION

- ▶ Einen 25 x 30 Meter großen Parcours markieren
- ▶ Auf allen Seiten mit Koordinationsleiter, Stangen, Minihürden, Hütchen und Ringen mehrere Stationen errichten
- ▶ Die Spieler stellen sich am Starthütchen auf

#### ABLAUF

- ▶ Die Spieler laufen nacheinander durch den Parcours und absolvieren die Geschicklichkeitsaufgaben:
  - Mit verschiedenen Schrittfolgen durch die Koordinationsleiter laufen;
  - Im Slalom um die Stangen laufen;
  - Beidbeinig über die Minihürden springen;
  - Vorwärts/rückwärts um die Hütchen laufen;
  - Die Stangen rück-/seitwärts durchlaufen;
  - Mit Sidesteps um die Hütchen laufen;
  - Ein-/beidbeinig durch die Ringe springen;
  - Die Stangen im Slalom umlaufen.

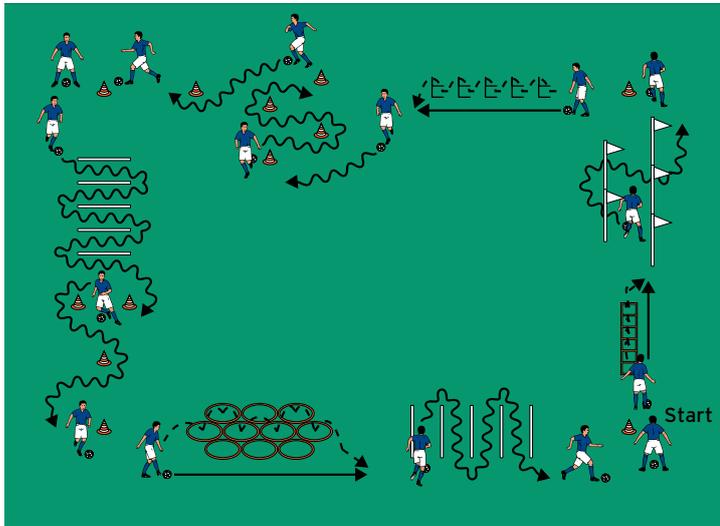
#### VARIATIONEN

- ▶ Jeder Spieler hält einen Ball mit ausgestreckten Armen vor der Brust bzw. über dem Kopf.
- ▶ Den Ball durch das Feld prellen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Parcours kann je nach vorhandenem Material beliebig gestaltet werden.
- ▶ Nicht zu schnell hintereinander starten: Der jeweils nächste Spieler startet erst, wenn der Vordermann die erste Geschicklichkeitsübung absolviert hat.
- ▶ Die Übungen zunächst langsam durchführen! Das Tempo dann je nach Leistungsstärke der Spieler kontinuierlich steigern.
- ▶ Auf eine gute Körperspannung sowie einen koordinierten Einsatz der Arme achten.

## THEMA: KRAFT, SCHNELLIGKEIT UND ANGRIFFSVERHALTEN



### AUFWÄRMEN 2:

## DRIBBELN IM KOORDINATIONS-PARCOURS

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Jetzt erhält jeder Spieler 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler durch den Parcours bzw. passen an den Stationen vorbei, die durchlaufen werden müssen (Koordinationsleiter, Hürden, Ringe).

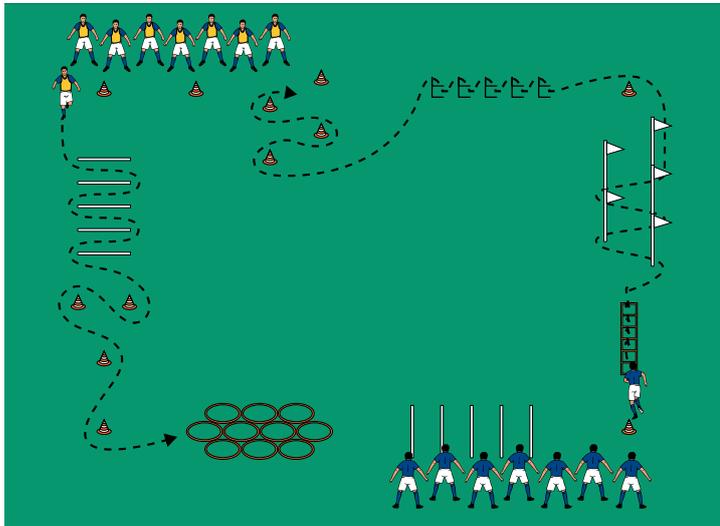
### VARIATIONEN

- ▶ Mit verschiedenen Zusatzaufgaben durch den Parcours dribbeln (z. B. nur mit rechts/links, den Ball vor-/seit-/rückwärts mit der Sohle ziehen usw.).
- ▶ Die Laufaufgaben variieren (z. B. Skippings durch die Koordinationsleiter, ein-/beidbeinig über die Minihürden springen usw.).

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Passtiming an den Geschicklichkeitsstationen so wählen, dass die Spieler den Ball unmittelbar nach der Lauf-/Sprungaufgabe sofort weiterführen können.
- ▶ Das Dribbeltempo dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

## THEMA: KRAFT, SCHNELLIGKEIT UND ANGRIFFSVERHALTEN



### HAUPTTEIL 1:

## SCHNELLIGKEITS- UND KRAFTPARCOURS

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und jeweils ohne Bälle diagonal gegenüber aufstellen.

### ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt treten die Teams im Staffellauf gegeneinander an und durchlaufen die Geschicklichkeitsaufgaben jeweils mit höchstem Tempo.
- ▶ Nach jeder Runde klatschen die Läufer den jeweils nächsten Mitspieler ab, der ebenfalls startet usw.
- ▶ Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsposition?

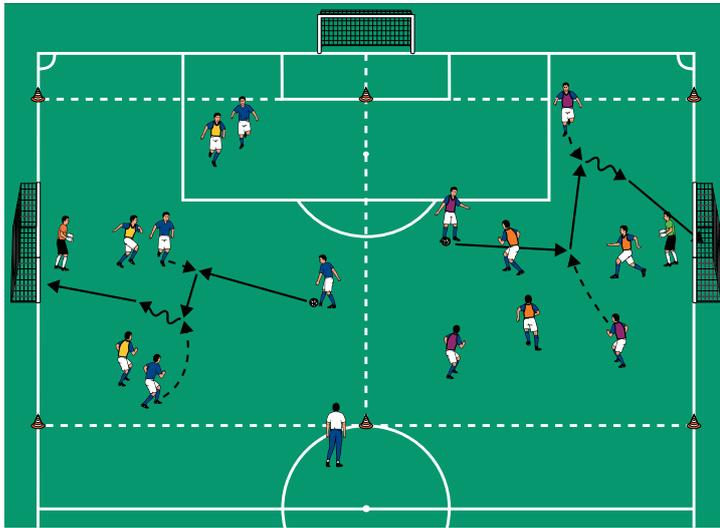
### VARIATIONEN

- ▶ Spieler beider Teams jeweils einander diagonal gegenüber an 2 Eckhütchen postieren, so dass jeder Spieler nur eine halbe Runde laufen muss.
- ▶ Die Laufaufgaben variieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aktion läuft als Staffellauf ab.
- ▶ Da alle Spieler erst nacheinander starten, ist eine ausreichende Pausengestaltung zwischen den Läufen garantiert!
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler die Geschicklichkeitsaufgaben trotz des Wettlaufes korrekt ausführen. Ansonsten gegebenenfalls Strafaufgaben verteilen (z. B. 3 Liegestütze).

## THEMA: KRAFT, SCHNELLIGKEIT UND ANGRIFFSVERHALTEN



### HAUPTTEIL 2:

#### 4-GEGEN-3-ANGRIFFS-SPIEL

##### ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzend zwei 35 x 30 Meter große Felder errichten
- ▶ Auf jeweils einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die gegenüberliegende Grundlinie als Dribbellinie markieren
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Jedes Team stellt 4 Angreifer und 3 Verteidiger

##### ABLAUF

- ▶ 4 gegen 3 mit Torhütern in beiden Feldern.
- ▶ Die Angreifer versuchen, auf das Tor mit Torhüter zu treffen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie über die Dribbellinie.

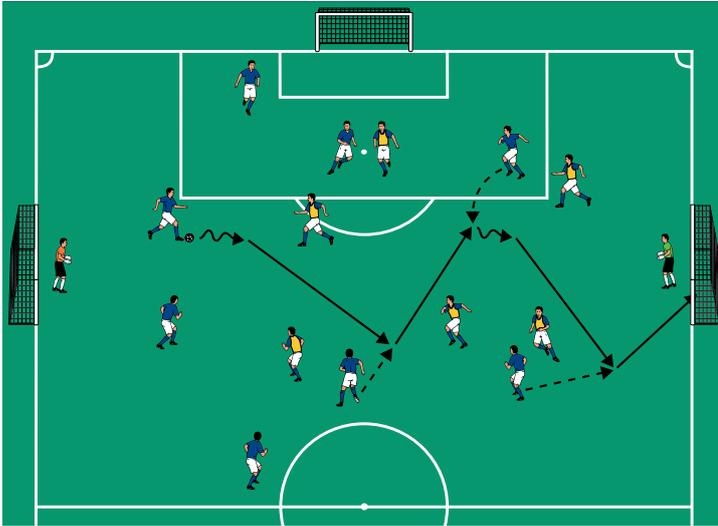
##### VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Die Angreifer des einen Feldes spielen mit den Verteidigern des anderen Feldes zusammen und umgekehrt. Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?
- ▶ Die Angreifer dürfen nur mit maximal 3 Kontakten agieren.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer sollen die Breite und Tiefe des Feldes besetzen und so Räume für einen zielstrebigem Torabschluss schaffen.
- ▶ Wettkampfnah mit Abseits spielen!
- ▶ Auf eine ausreichende Pausengestaltung achten. Pausen gegebenenfalls für Korrekturen nutzen.

## THEMA: KRAFT, SCHNELLIGKEIT UND ANGRIFFSVERHALTEN



### SCHLUSSTEIL:

## 8 GEGEN 6 MIT 2 TORHÜTERN

### ORGANISATION

- ▶ In einer Spielfeldhälfte 2 Tore mit Torhütern aufstellen
- ▶ 8 Angreifer und 6 Verteidiger benennen

### ABLAUF

- ▶ 8 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.

### VARIATIONEN

- ▶ Das Überzahlteam darf mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- ▶ Das Unterzahlteam erhält 2 Punkte pro Treffer.
- ▶ 2 Teams zu je 7 Spielern bilden und zum Schluss frei spielen lassen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In der jeweiligen Angriffshälfte mit Abseits spielen!
- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel fordern!
- ▶ Die Angreifer sollen die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Mutig in freie Räume dribbeln und zielstrebig abschließen, sobald der Schussweg frei ist.