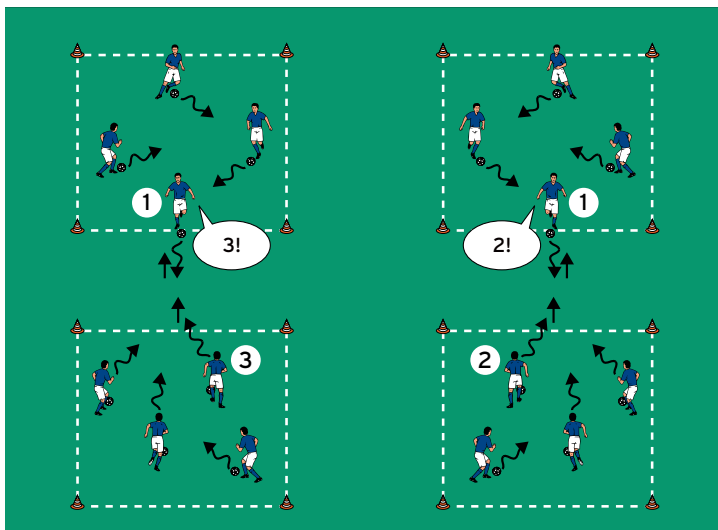


THEMA: SPIELERISCH MOTIVIEREN



AUFWÄRMEN 1:

JONGLIER-HERAUSFORDERUNG

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder gemäß Abbildung errichten
- ▶ 4 Gruppen bilden
- ▶ Die Gruppen mit Bällen den Feldern zuweisen und die Spieler innerhalb der Felder nummerieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ Die Spieler der oberen beiden Felder dribbeln nacheinander aus dem Feld und fordern durch das Aufrufen einer Zahl einen Spieler der unteren Gruppe zum Jonglierduell auf.
- ▶ Der herausfordernde Spieler startet die Aktion.
- ▶ Der Spieler, der zuerst 10 Kontakte hat, erhält 1 Punkt.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler sammelt 4 Punkte?

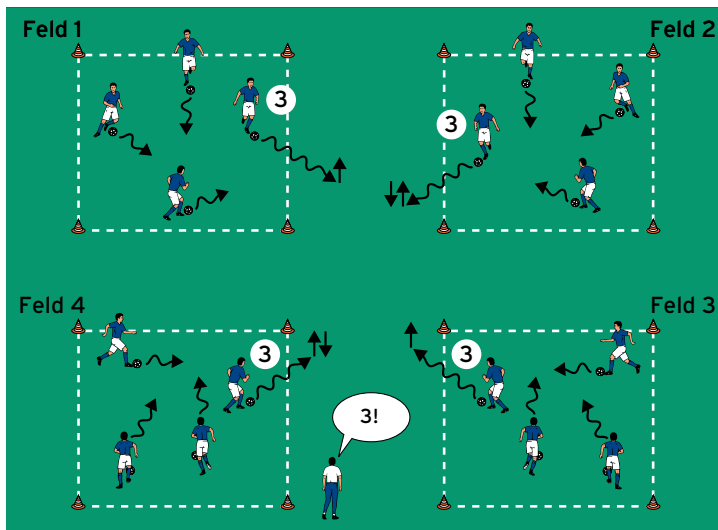
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen abwechselnd mit rechts und links jonglieren.
- ▶ Der letzte Kontakt muss mit dem Kopf erfolgen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler im Feld durchgehend in Bewegung sind.
- ▶ Nach 2 Durchgängen fordern die Spieler der anderen beiden Gruppen zum Jonglieren heraus.
- ▶ Keinen Spieler 2-mal hintereinander herausfordern.

THEMA: SPIELERISCH MOTIVIEREN



AUFWÄRMEN 2:

JONGLIER-KÖNIGE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ Die Felder nummerieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler dribbeln in den Zwischenraum und jonglieren 15-mal.
- ▶ Der Spieler, der zuerst fertig ist, dribbelt in 'Feld 1' und erhält 4 Punkte.
- ▶ Der nächste Spieler dribbelt in 'Feld 2' und erhält 3 Punkte usw.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler sammelt die meisten Punkte?

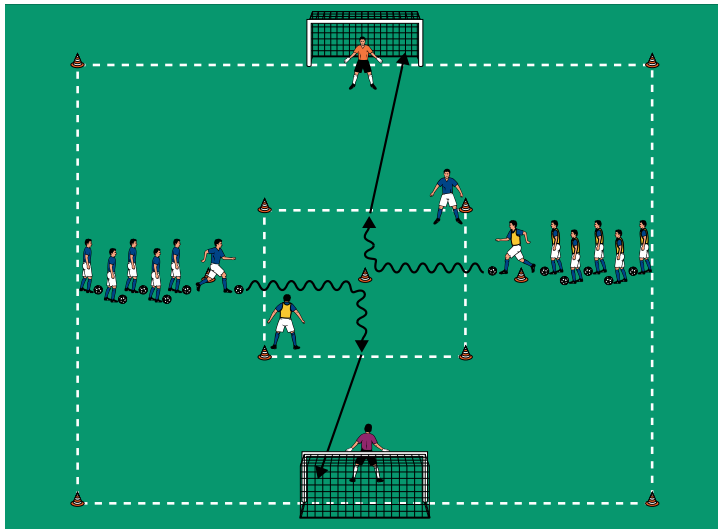
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler jonglieren nur mit rechts/links.
- ▶ Beim Jonglieren nur die Kontakte über Kniehöhe zählen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler ungefähr gleich oft aufrufen.
- ▶ Sobald die Spieler die Aufgabe absolviert haben, dürfen sie in ein Feld dribbeln.
- ▶ Jedes Feld darf nur 1-mal besetzt werden.
- ▶ So kommt es nach der Jonglieraufgabe zu spannenden Dribbelduellen.

THEMA: SPIELERISCH MOTIVIEREN



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS-HERAUSFORDERUNG

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit Toren errichten
- ▶ Ein weiteres Feld, 1 Wende- und 2 Starthütchen gemäß Abbildung markieren
- ▶ 2 Torhüter besetzen die Tore
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 1 Anspieler, der sich jeweils an 1 Hütchenlinie postiert

ABLAUF

- ▶ Die Spieler einer Mannschaft bestimmen für einen Durchgang den Abschluss.
- ▶ Dabei stehen ihnen mehrere Möglichkeiten zur Auswahl.
 - 'Jonglieren' (= 3 Punkte): Die Spieler jonglieren bis zur Hütchenlinie und schießen volley ab.
 - 'Abspiel' (= 2 Punkte): Die Ballführenden spielen einen Doppelpass mit dem Anspieler und schießen auf das Tor mit Torhüter ab.
 - 'Dribbling' (= 1 Punkt): Die Spieler dribbeln zur Hütchenlinie und schießen von dort auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Nach einem Durchgang die Aufgaben wechseln.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team sammelt nach 2 Durchgängen die meisten Punkte?

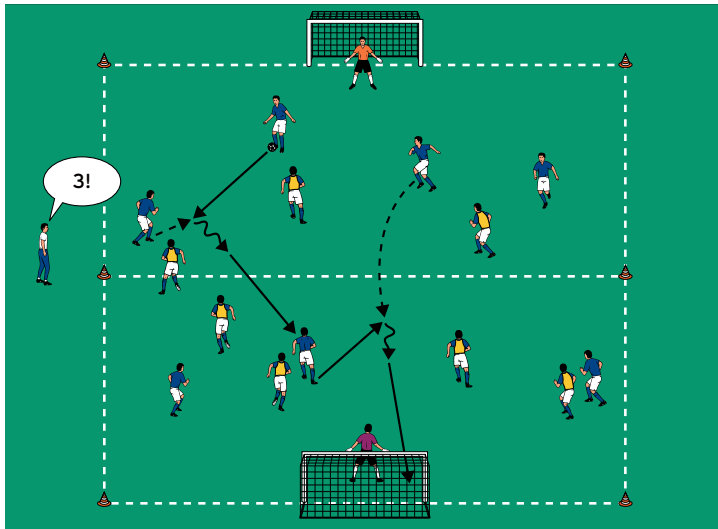
VARIATIONEN

- ▶ Ist nur ein Spieler mit dem Abschluss erfolgreich, so zählen seine Punkte doppelt.
- ▶ Die Auswahl der Abschlüsse variieren.
- ▶ Nur der Spieler, der zuerst trifft, erhält Punkte.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler nach jedem Durchgang tauschen.
- ▶ Die Reihenfolge regelmäßig wechseln.
- ▶ Auf einen zügigen Ablauf achten.
- ▶ Als Trainer lautstark unterstützen, um die Wettbewerbsmotivation hochzuhalten.

THEMA: SPIELERISCH MOTIVIEREN



HAUPTTEIL 2:

SCHNELLE REGELÄNDERUNG

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ Mit Hütchen die Mittellinie markieren
- ▶ Die Mannschaften beibehalten

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhüter.
- ▶ Der Trainer verändert durch Kommandos die Regeln des Spiels.
- ▶ Dabei stehen ihm mehrere Möglichkeiten zur Auswahl.
 - '3!': maximal 3 Kontakte.
 - 'Dribbling': Die Spieler dürfen nur über die Mittellinie dribbeln.
 - 'Torhüter': Rückpässe zum Torhüter sind nicht erlaubt.
 - 'Rückpass': Den Ball nicht in die eigene Hälfte zurückspielen.

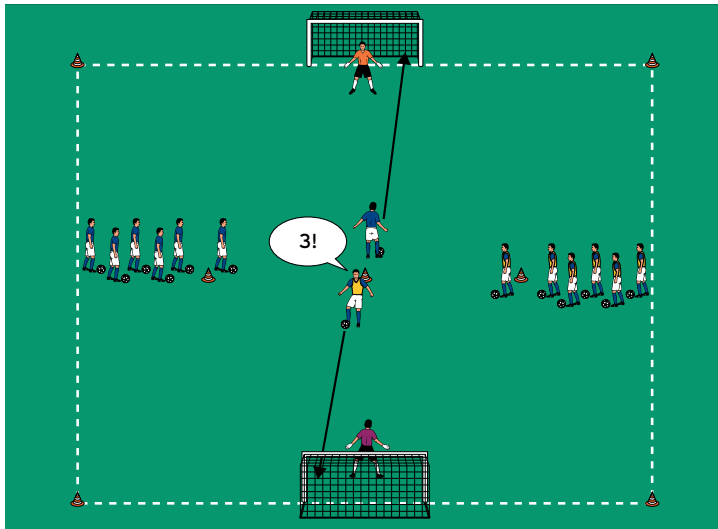
VARIATIONEN

- ▶ Die Regeln variieren.
- ▶ Neutrale Spieler benennen.
- ▶ Anspieler benennen und neben den Felder postieren

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein ausgiebiges Spiel darf in einer spaßbetonten Trainingseinheit nicht fehlen.
- ▶ Durch die wechselnden Spielregeln müssen sich die Spieler stets auf neue Situationen einstellen.
- ▶ Zusätzlich freie Spielphasen einbauen.
- ▶ Dieser Teil ist das vorgezogene Abschlusspiel.

THEMA: SPIELERISCH MOTIVIEREN



SCHLUSSTEIL:

STRAFSTOSS-DUELL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ Vor jedem Tor den Strafstoßpunkt markieren

ABLAUF

- ▶ Jede Mannschaft startet mit 10 Punkten.
- ▶ Die Spieler beider Mannschaften dürfen abwechselnd den Einsatz für das Strafstoßduell bestimmen.
- ▶ Es können zwischen 1 und 3 Punkte gesetzt werden.
- ▶ Bei einem Torerfolg werden der Mannschaft die gesetzten Punkte gutgeschrieben.
- ▶ Beim Fehlversuch werden die Punkte abgezogen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team hat nach 2 Durchgängen die meisten Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Elfmeterschießen ist häufig der Höhepunkt der Trainingseinheit und auch im Alter der C-Junioren sehr beliebt.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Reihenfolge tauschen.