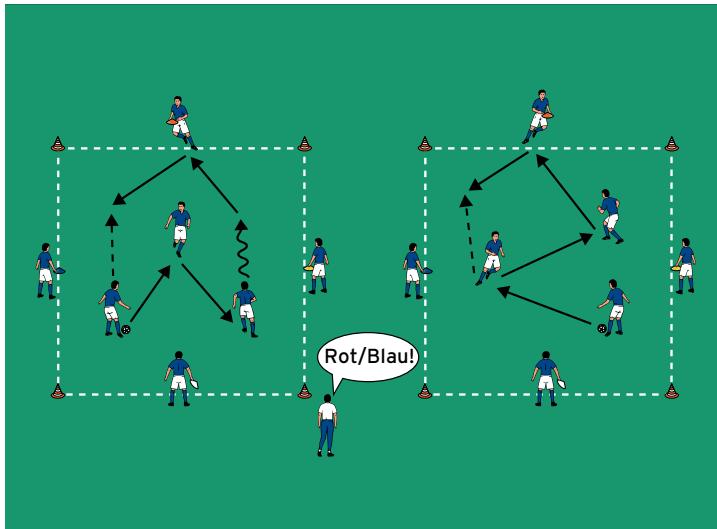


THEMA: FIT DURCH SPIELFORMEN



AUFWÄRMEN 1:

FARBENSPIEL I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren
- ▶ 2 Teams bilden und den Positionen zuordnen
- ▶ Die Spieler im Feld haben 1 Ball
- ▶ Die Außenspieler halten jeweils 1 verschiedenfarbiges Hütchen in der Hand

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft 2 Farben auf.
- ▶ Daraufhin spielen sich die Spieler im Feld so untereinander zu, dass jeder den Ball berührt.
- ▶ Der letzte Passempfänger passt zum Spieler der zuerst aufgerufenen Farbe, der wieder ins Feld klatschen lässt.
- ▶ Die Spieler passen sich wie zuvor zu und spielen anschließend auf den Spieler der zweiten Farbe, der wieder klatschen lässt.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team ist zuerst fertig?

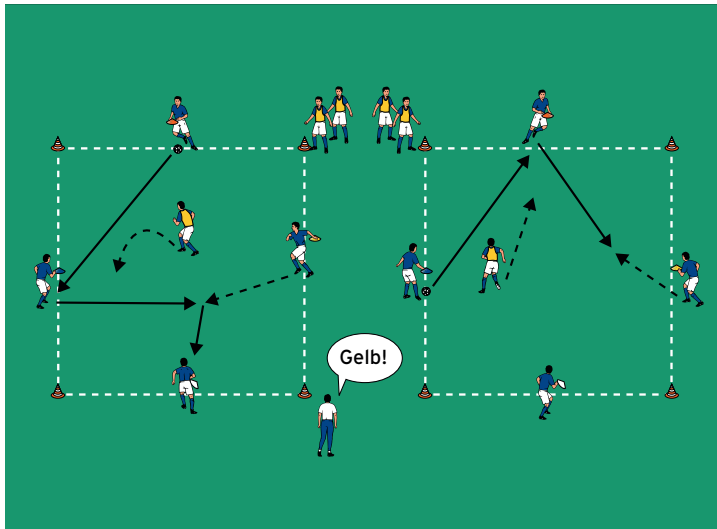
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler im Feld haben 2 Kontakte.
- ▶ Der Trainer ruft 3 Farben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach 3 Durchgängen die Aufgaben und Positionen wechseln.
- ▶ Trotz Zeitdruck auf eine saubere Passtechnik achten.
- ▶ Die Spieler bereits vor dem Kommando in Bewegung halten und frei spielen lassen.

THEMA: FIT DURCH SPIELFORMEN



AUFWÄRMEN 2:

FARBENSPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Pro Mannschaft 3 Störspieler benennen
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung den Positionen zuordnen
- ▶ Die Außenspieler halten jeweils 1 verschiedenfarbiges Hütchen in der Hand

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft 1 Farbe auf.
- ▶ Der aufgerufene Spieler rückt ins Feld und die Spieler versuchen, ihn im 4 gegen 1 möglichst oft anzuspielen.
- ▶ Spielzeit jeweils 30 Sekunden.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Punkte?

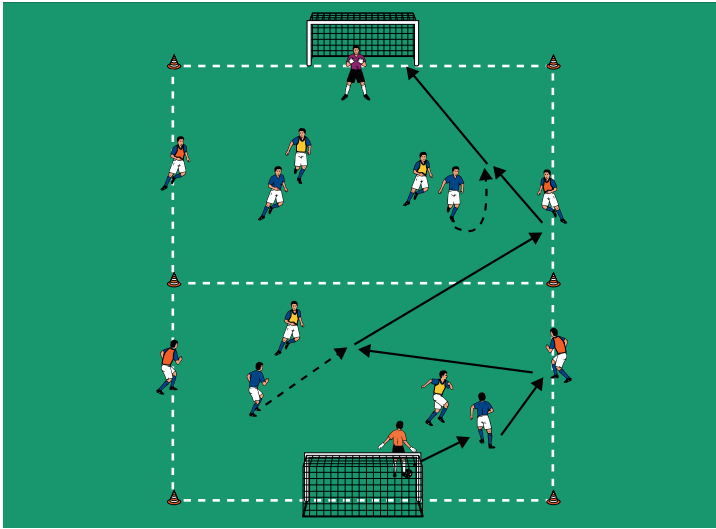
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball nicht zum vorherigen Passgeber zurückspielen.
- ▶ Die Außenspieler müssen mit 2 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeder Aktion die Störspieler tauschen.
- ▶ Nach 2 kompletten Durchgängen neue Störspieler benennen.
- ▶ Es werden nur die Pässe des aufgerufenen Spielers gewertet.

THEMA: FIT DURCH SPIELFORMEN



HAUPTTEIL 1:

UMSCHALTSPIEL I

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit Mittellinie und 2 Toren errichten
- ▶ 2 Torhüter benennen
- ▶ 3 Mannschaften bilden
- ▶ 1 Angreifer-, 1 Verteidiger- und 1 Anspieler-Team benennen
- ▶ Die Anspieler besetzen die Seitenlinien

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer müssen 2 Anspieler einbinden, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das Tor der anderen Spielfeldhälfte.
- ▶ Die Verteidiger dürfen die Anspieler nicht in den Konter einbeziehen.
- ▶ Spielzeit jeweils 4 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben tauschen.

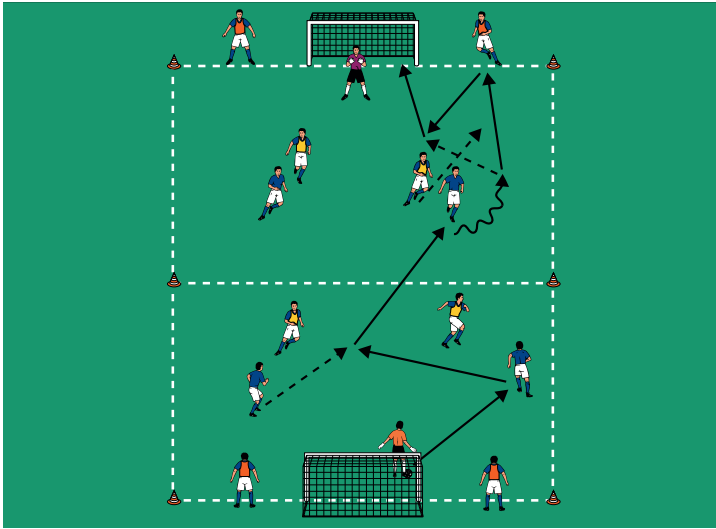
VARIATIONEN

- ▶ Konter Tore zählen doppelt.
- ▶ Tore, die nach Vorlage eines Anspielers erzielt werden, zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer sollen die Überzahl ausnutzen und das Spiel sicher aufbauen.
- ▶ Als Verteidiger die Konter zielstrebig ausspielen.
- ▶ Die Torhüter eröffnen jede Aktion.

THEMA: FIT DURCH SPIELFORMEN



HAUPTTEIL 2:

UMSCHALTSPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Grundorganisation beibehalten
- ▶ Die Spieler gleichmäßig den Spielfeldhälften zuteilen
- ▶ Dabei die Anspieler an den Grundlinien postieren

ABLAUF

- ▶ 4 plus 2 gegen 4 plus 2 auf die Tore mit Torhüter
- ▶ Die Teams müssen einen Anspieler am entsprechenden Tor einbeziehen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- ▶ Spielzeit jeweils 4 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Aufgaben und Positionen wechseln.

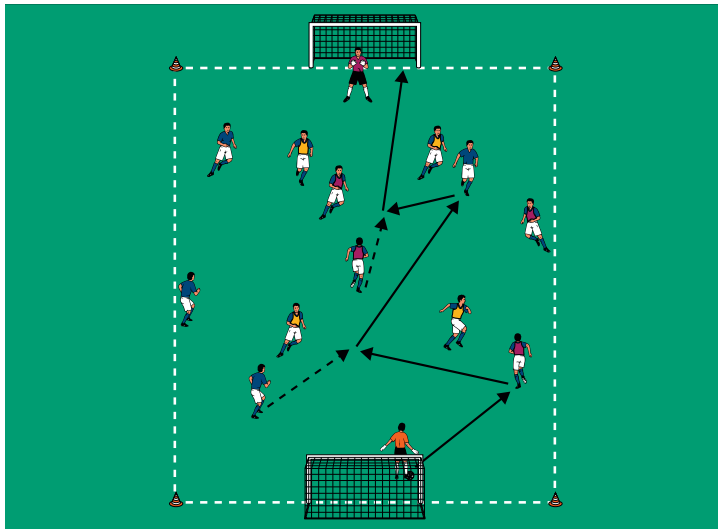
VARIATIONEN

- ▶ Treffer, die nach Vorlage eines Anspielers erzielt werden, zählen doppelt.
- ▶ Die Anspieler müssen direkt spielen.
- ▶ Treffer per Direktschuss zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler dürfen ihre Spielfeldhälfte nicht verlassen
- ▶ In dieser Spielform werden die Torabschlüsse durch einen Pass in die Tiefe vorbereitet.
- ▶ Insbesondere nach Ballgewinn möglichst schnell in die Tiefe spielen.
- ▶ Als Anspieler immer anspielbereit sein.

THEMA: FIT DURCH SPIELFORMEN



SCHLUSSTEIL:

TORSCHUSS-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Grundorganisation beibehalten
- ▶ 3 Mannschaften bilden
- ▶ 2 Teams greifen zusammen an, das übrige verteidigt

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 4 auf die Tore mit Torhüter.
- ▶ Die Angreifer versuchen, möglichst viele Treffer in beiden Toren zu erzielen.
- ▶ Nach jedem Torerfolg ändert sich die Spielrichtung und die Angreifer starten einen Angriff auf das andere Tor.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so passen sie aus dem Feld.
- ▶ Spielzeit jeweils 3 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so wird den Angreifern 1 Punkt abgezogen.
- ▶ Die Angreifer spielen mit 2 Kontakten.
- ▶ 2 Teams bilden und frei spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler werden merken, dass unter Zeitdruck eine einfach erscheinende Spielform dennoch Probleme bereiten kann.
- ▶ Die Spielrichtung ändert sich nur bei Torerfolg.
- ▶ Als Verteidiger kompakt und organisiert agieren.