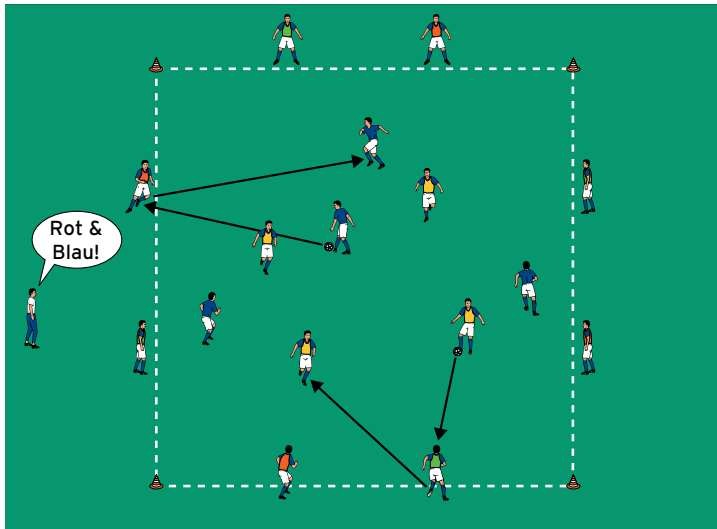


THEMA: SCHNELL REAGIEREN



AUFWÄRMEN 1:

FARBEN-KOMBINATION

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld markieren
- ▶ 4 Teams bilden
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Die Teams im Feld haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft 2 Farben auf.
- ▶ Die aufgerufenen Teams spielen zusammen, ebenso wie die beiden nicht aufgerufenen.
- ▶ Die Spieler agieren mit maximal 2 Kontakten und dürfen nicht zum Passgeber zurückspielen.
- ▶ Spielzeit jeweils 3 Minuten
- ▶ Nach jedem Durchgang wechseln die Außenspieler ins Feld.

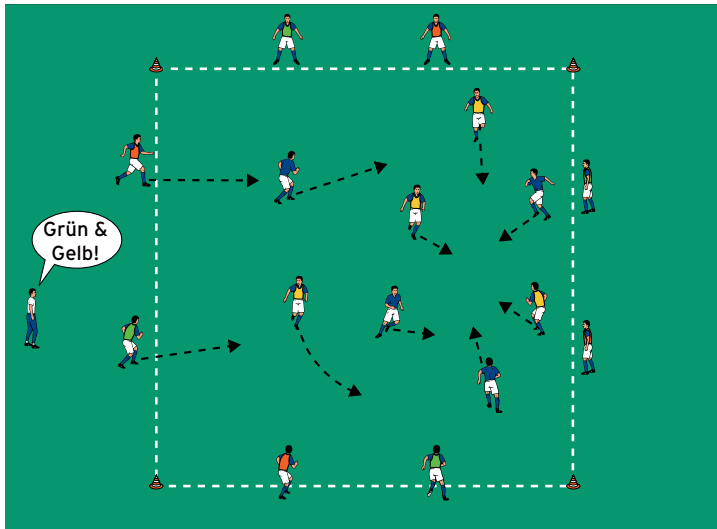
VARIATIONEN

- ▶ Abwechselnd von innen nach außen passen.
- ▶ Wettbewerb: Welche Gruppe spielt zuerst 15 Pässe?
- ▶ Je 1 weiteren Ball hinzunehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Außenspieler dürfen sich auf der gesamten Außenlinie bewegen.
- ▶ Aktiv Zuspiele fordern.
- ▶ Für ein schnelle Spielfortsetzung stets vororientieren.

THEMA: SCHNELL REAGIEREN



AUFWÄRMEN 2:

FARBEN-FANGEN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Grundorganisation beibehalten
- ▶ Die Teams auf den Außenlinien sind Fänger, die anderen Läufer

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft 2 Farben auf.
- ▶ Das aufgerufene Fänger-Team versucht, das aufgerufene Läufer-Team abzuklatschen.
- ▶ Dabei starten die Fänger jeweils einzeln ins Feld.
- ▶ Die abgeschlagenen Läufer umlaufen ein Eckhütchen und kehren ins Feld zurück.
- ▶ Das gleiche gilt für die nicht aufgerufenen Mannschaften, die parallel spielen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Fänger-Team ist zuerst fertig?

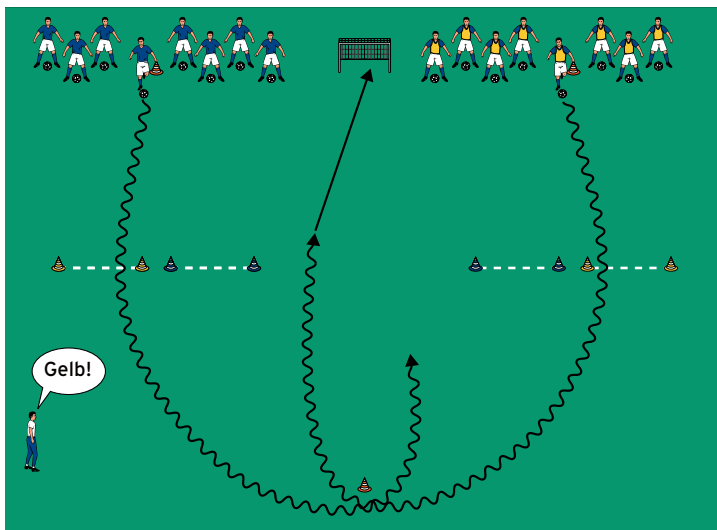
VARIATIONEN

- ▶ Die Fänger halten einen Ball in der Hand.
- ▶ Die Läufer dribbeln im Feld und die Fänger versuchen, diese aus dem Feld zu spielen.
- ▶ Gefangene Läufer bleiben stehen und können durch Abtippen eines Mitspielers befreit werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Läufer nicht 2-mal hintereinander abklatschen.
- ▶ Das Fangspiel schult die Wahrnehmung, da zwei Spiele parallel in einem Raum stattfinden.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

THEMA: SCHNELL REAGIEREN



HAUPTTEIL 1:

FARBIGE HÜTCHENTORE I

ORGANISATION

- ▶ 1 Minitor mit je 1 Starhütchen auf beiden Seiten errichten
- ▶ Vor den Starhütchen jeweils 2 verschiedenfarbige Hütchentore markieren
- ▶ Dahinter 1 Wendehütchen platzieren
- ▶ 2 Teams bilden und an je 1 Starhütchen postieren
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- ▶ Die Spieler dribbeln durch das aufgerufene Hütchentor und um das Wendehütchen.
- ▶ Danach schließen sie auf das Minitor ab.
- ▶ Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team sammelt zuerst 8 Punkte?

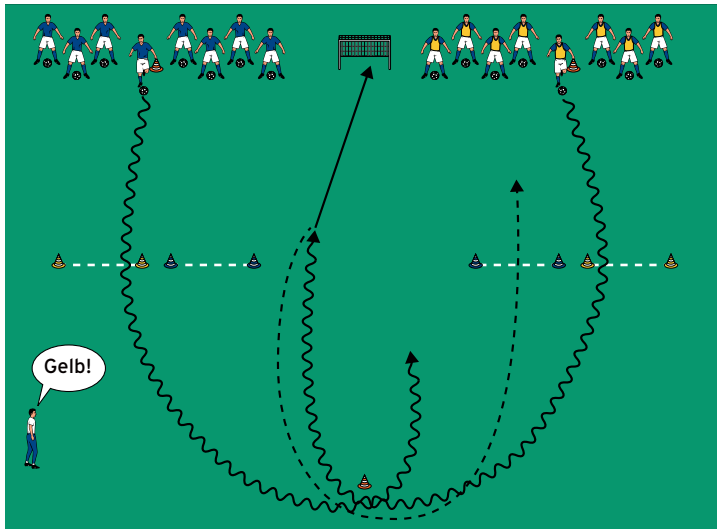
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer hält farbige Hütchen hoch, anstatt zu rufen.
- ▶ Vor dem Tor eine Dribbellinie markieren: Nur der Spieler, der diese Linie zuerst überdribbelt, darf auf das Minitor abschließen.
- ▶ Der Spieler, der zuerst durch das Hütchentor dribbelt, erhält 1 Punkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In der Übungsform geht es in erster Linie um Reaktionsschnelligkeit.
- ▶ Durch den Wettkampfcharakter wird die Konzentration und auch die Motivation gesteigert.
- ▶ Es wird bewusst mit größeren Gruppen geübt, um ausreichende Pausenzeiten sicherzustellen.

THEMA: SCHNELL REAGIEREN



HAUPTTEIL 2:

FARBIGE HÜTCHENTORE II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf und startet so die Aktion.
- ▶ Die Spieler dribbeln durch das aufgerufene Hütchentor, um das Wendehütchen und schließen auf das Minitor ab.
- ▶ Anschließend umlaufen sie das Wendehütchen nochmals und sprinten durch das nicht aufgerufene Hütchentor.
- ▶ Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt.
- ▶ Zusätzlich erhält der Spieler 1 Punkt, der auf dem Rückweg zuerst durch das Hütchentor läuft.

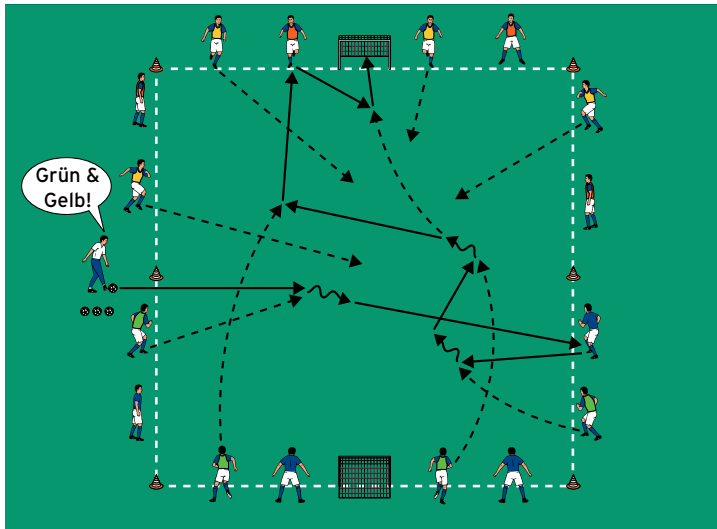
VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler, der sowohl den Torschuss als auch den Sprint gewinnt, erhält 1 Zusatzpunkt (= insgesamt 3 Punkte).
- ▶ Nach dem Torschuss nur bis zum Wendehütchen sprinten.
- ▶ Das Hütchentor vollständig umdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In dieser Übung wird eine Ballaktion mit einem möglichst maximalen Sprint verbunden.
- ▶ Da die Intensität sehr hoch ist, sollte der Trainer auf eine entsprechende Pauseneinhaltung achten.
- ▶ Die Distanzen gegebenenfalls verkleinern.

THEMA: SCHNELL REAGIEREN



SCHLUSSTEIL:

REAKTIONSPIEL

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ Mittig der Seitenlinien je 1 Hütchen platzieren
- ▶ 4 Teams bilden
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Als Trainer mit Bällen mittig einer Seitenlinie postieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf von 2 Farben die Aktion und spielt einen Ball ins Feld.
- ▶ Die aufgerufenen Mannschaften starten ins Feld und versuchen, im 4 gegen 4 zum Torerfolg zu kommen.
- ▶ Dabei verteidigen sie jeweils das Tor ihrer Hälfte und greifen auf das andere an.
- ▶ Beide Mannschaften können die Spieler an den Außenlinien als Anspieler nutzen.
- ▶ Das Spiel endet, sobald ein Treffer erzielt oder die Spielzeit von 1 Minuten abgelaufen ist.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler müssen direkt spielen.
- ▶ Die Teams dürfen nur die Anspieler in der gegnerischen Hälfte einbinden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Trainer ruft pro Spielfeldhälfte jeweils nur 1 Mannschaft auf.
- ▶ Regelmäßig die Positionen der Teams wechseln, sodass sich neue Spielpaarungen ergeben.