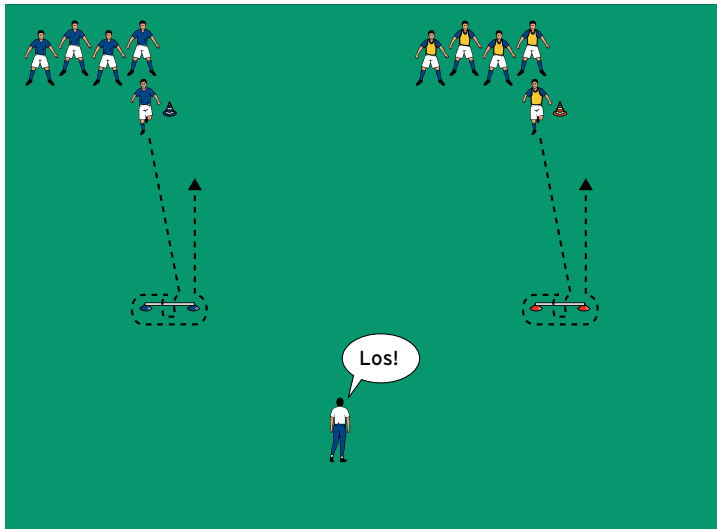


THEMA: SCHNELLE FÜSSE FÜR EIN SCHNELLES SPIEL



AUFWÄRMEN 1:

STANGEN-LAUF-STAFFEL

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen 1 Stange auf 2 Hütchen legen
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Die Teams an je 1 Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando überlaufen die ersten Spieler die Stange vorwärts, rückwärts, umlaufen die Stange und klatschen mit dem nächsten Spieler ab.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team beendet zuerst 3 komplette Durchgänge?

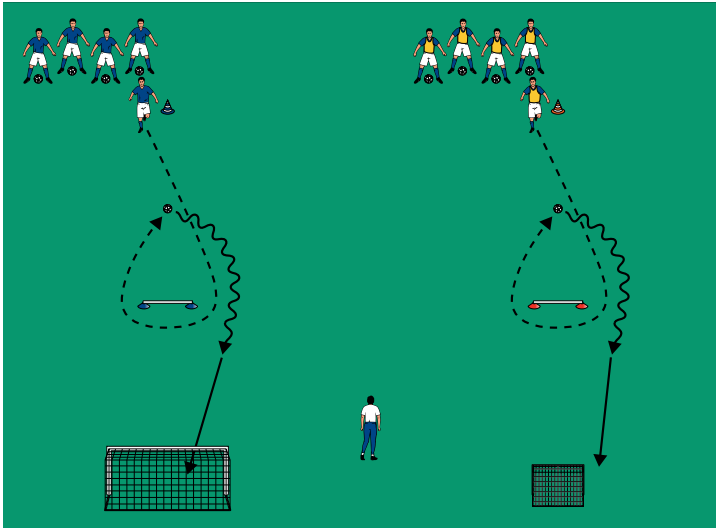
VARIATIONEN

- ▶ Die Stange nur vorwärts und rückwärts überlaufen.
- ▶ Die Stange 3-mal seitwärts überlaufen.
- ▶ Das Hindernis nur umlaufen.
- ▶ Beim Um- bzw. Überlaufen der Stange stets nach vorne blicken.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der nächste Spieler startet erst, wenn er abgeklatscht wurde.
- ▶ Beim Überlaufen der Stange stets mit beiden Füßen Bodenkontakt haben.
- ▶ Die Stange überlaufen, nicht überspringen.
- ▶ Nachdem die Spieler alle Durchgänge absolviert haben, hinsetzen, um so den Sieger direkt feststellen zu können.

THEMA: SCHNELLE FÜSSE FÜR EIN SCHNELLES SPIEL



AUFWÄRMEN 2:

STANGEN-LAUF-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 15 Meter vor einer Stange ein Minitor und vor der anderen Stange ein Tor errichten
- ▶ Die Teams an je 1 Starthütchen postieren
- ▶ Die Spieler beider Teams haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler platzieren ihren Ball zwischen Starthütchen und Stange.
- ▶ Der Trainer zeigt mit den Armen eine Richtung an.
- ▶ Die Spieler umlaufen die Stange entsprechend von rechts/links, nehmen den Ball nach vorne mit und schließen auf das Minitor bzw. Tor ab.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt 1 Punkt.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

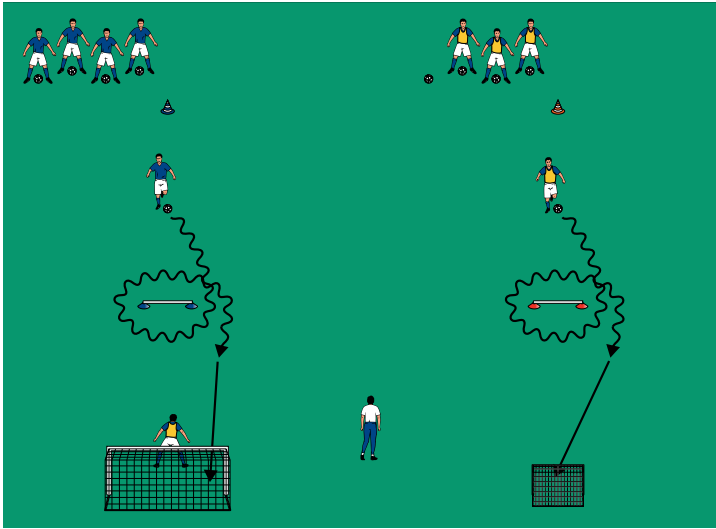
VARIATIONEN

- ▶ Die Stange zunächst vorwärts und rückwärts überlaufen.
- ▶ Die Stange 3-mal seitwärts überlaufen.
- ▶ Die Stange in Form einer Acht überlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls im Tor Zonen markieren, die die Spieler treffen sollen.
- ▶ Als Trainer den Spielstand laut mitzählen.

THEMA: SCHNELLE FÜSSE FÜR EIN SCHNELLES SPIEL



HAUPTTEIL 1:

STANGEN-TORSCHUSS- WETTBEWERB

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Das Team, das vor dem Minitor steht, stellt einen Torhüter für das Tor
- ▶ Alle Spieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der Trainer zeigt mit den Armen eine Richtung an.
- ▶ Die Spieler umdribbeln die Stange entsprechend von rechts/links und schießen auf das Minitor bzw. Tor ab.
- ▶ Jeder Treffer ergibt 1 Punkt.
- ▶ Trifft der Spieler am Minitor zuerst, gewinnt er 1 zusätzlichen Punkt.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

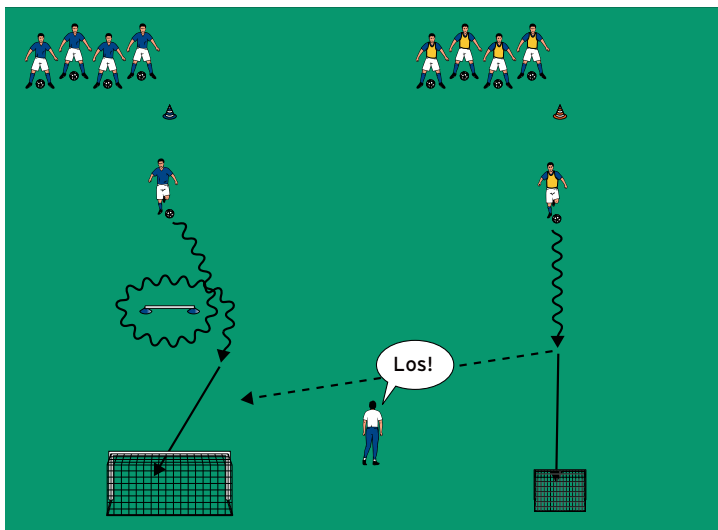
VARIATIONEN

- ▶ Dem Trainerkommando entsprechend an der Stange vorbei passen.
- ▶ Die Stange des anderen Teams umdribbeln.
- ▶ Auf das jeweils andere Tor abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls ein Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Hat ein Team einen Durchgang gewonnen, wechseln die Teams die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Als Trainer den Spielstand laut mitzählen.

THEMA: SCHNELLE FÜSSE FÜR EIN SCHNELLES SPIEL



HAUPTTEIL 2:

STANGEN-SPRINT-WETTBEWERB

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Stange am Starthütchen vor dem Minitor entfernen
- ▶ Alle Spieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler.
- ▶ Der Spieler vor dem Minitor dribbelt kurz an, passt ins Minitor und läuft als Torhüter ins Tor.
- ▶ Der andere Spieler umdrückt die Stange und schießt auf das Tor ab.
- ▶ Jeder Treffer ergibt 1 Punkt.
- ▶ Trifft der Torhüter beim Minitor und hält den anschließenden Torschuss des Gegners, so gewinnt er 2 Punkte.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

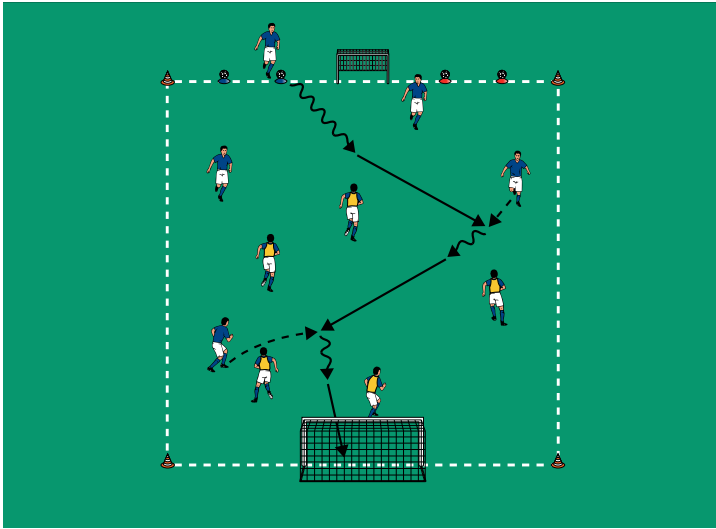
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links ins Minitor passen.
- ▶ Die Stange umlaufen, den Ball mitnehmen und auf das Tor abschließen.
- ▶ Die Stange zunächst vorwärts und rückwärts überlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler am Minitor soll so gefordert sein, dass er im Sprint als Torhüter ins Tor laufen muss.
- ▶ Gegebenenfalls ein Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Hat ein Team einen Durchgang gewonnen, wechseln die Teams die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Als Trainer den Spielstand nach jedem Durchgang laut mitzählen.

THEMA: SCHNELLE FÜSSE FÜR EIN SCHNELLES SPIEL



SCHLUSSTEIL:

4-BÄLLE-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie 1 Tor aufstellen
- ▶ Auf der anderen Grundlinie 1 Minitor und 4 Hütchen errichten
- ▶ Auf den Hütchen je 1 Ball platzieren
- ▶ 2 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf die Tore.
- ▶ Das Team mit den Bällen auf der eigenen Grundlinie startet jede Aktion und greift auf das Tor an.
- ▶ Das andere Team stellt einen Torhüter und kontert nach einem Ballgewinn auf das Minitor.
- ▶ Nach jedem Treffer oder Ausball mit einem neuen Ball angreifen.
- ▶ Wenn alle Bälle verspielt wurden, wechseln die Teams die Aufgaben.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der Bälle erhöhen.
- ▶ Frei spielen.
- ▶ Die Hütchen als Dribbeltore nutzen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass jedes Team gleich oft auf das Tor angreift.
- ▶ Das Team, das das Tor verteidigt, stellt einen Torhüter und agiert in Unterzahl.
- ▶ Als Trainer die erzielten Treffer laut mitzählen.