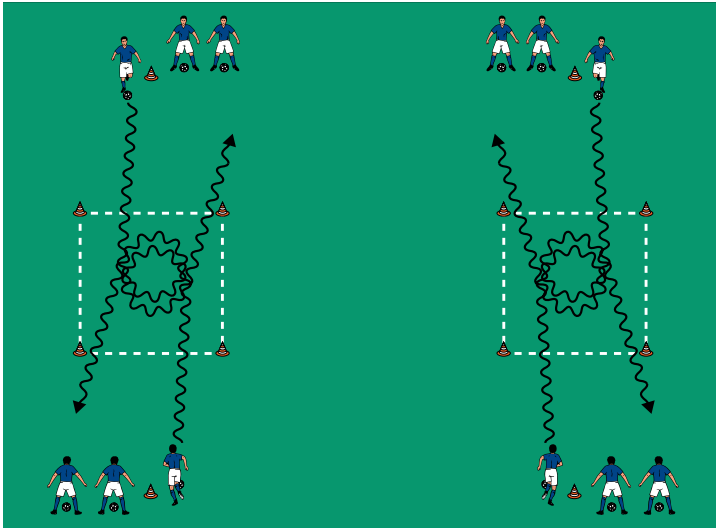


## THEMA: DEN BALL EROBERN UND BLITZSCHNELL UMSCHALTEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### AUFGABEN-FELDER

##### ORGANISATION

- ▶ 2-mal 2 Positionshütchen jeweils im Abstand von 20 Metern gegenüber markieren
- ▶ Zwischen den Hütchen je ein 5 x 5 Meter großes Feld errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Positionshütchen verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln gleichzeitig in die kleinen Felder, umdribbeln den entgegenkommenden Spieler zum gegenüberliegenden Hütchen und stellen sich dort wieder an.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vormann am Hütchen angekommen ist.

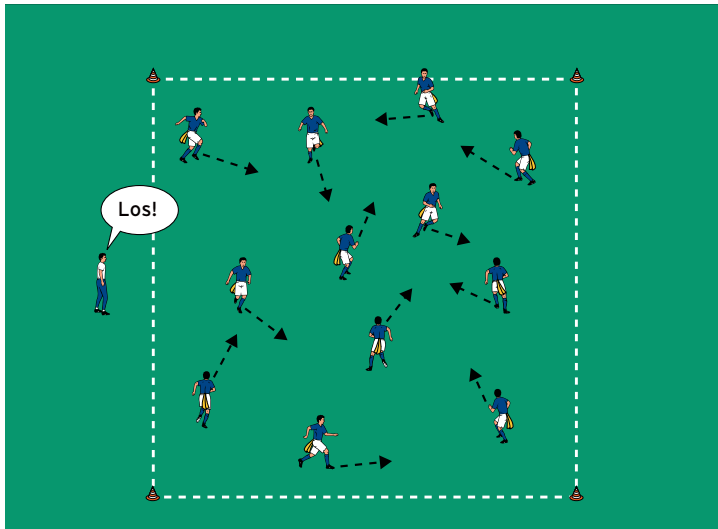
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler umdribbeln sich vor-/seit-/rückwärts, ohne dabei die Blickrichtung zu verändern.
- ▶ Die Spieler haken sich beim Umdribbeln gegenseitig in die Arme ein.
- ▶ Voreinander eine vorgegebene Finte ausführen.
- ▶ Aus dem kleinen Feld heraus jeweils zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen dribbeln.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ablauf erleichtern und jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Später sollen sich die jeweils ersten Spieler selbst gegenseitig abstimmen und gleichzeitig losdribbeln.
- ▶ Darauf achten, dass der Ball im kleinen Feld niemals aus dem Feld gespielt wird.
- ▶ Die kleinen Felder vergrößern oder verkleinern und so die Aufgabe für die Spieler erleichtern oder erschweren.

## THEMA: DEN BALL EROBERN UND BLITZSCHNELL UMSCHALTEN



### AUFWÄRMEN 2:

#### LEIBCHEN-FANGEN

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Positionshütchen zu einem Feld zusammenführen
- ▶ Die kleinen Felder entfernen
- ▶ Die Spieler im Feld verteilen
- ▶ Jeder Spieler erhält ein Leibchen, das er sich hinten in die Hose steckt

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler laufen frei im Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando versuchen die Spieler, ihren Mitspielern das Leibchen aus der Hose zu ziehen.
- ▶ Welcher Spieler sammelt die meisten Leibchen, ohne dabei das eigene zu verlieren?

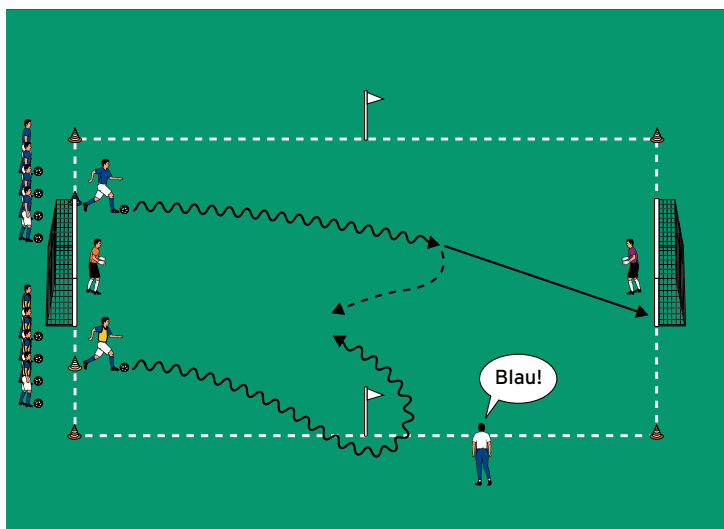
##### VARIATIONEN

- ▶ Alle Spieler tragen einen Ball in der Hand.
- ▶ Die Spieler dribbeln durch das Feld.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und 1 Fänger-Team bestimmen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das 'Leibchen-Fangen' provoziert rückwärtige und seitliche Bewegungen, die für die folgenden Verteidigeraufgaben wichtig sind.
- ▶ Die Leibchen jeweils so in die Hose stecken, dass sie von den Fängern gegriffen werden können.

## THEMA: DEN BALL EROBERN UND BLITZSCHNELL UMSCHALTEN



### HAUPTTEIL 1:

#### ZWEIKAMPF-SPIEL I

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 15 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern errichten
- ▶ Neben einem Tor 2 verschiedenfarbige Starthütchen markieren
- ▶ Mittig auf jeder Seitenlinie 1 Slalomstange aufstellen
- ▶ 2 Teams bilden und jeweils mit Bällen an den Starthütchen postieren

##### ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Farbe aufruft.
- ▶ Der erste Spieler vom aufgerufenen Starthütchen dribbelt ins Feld, schießt auf das gegenüberliegende Tor und wird Verteidiger.
- ▶ Der erste Spieler vom anderen Starthütchen startet gleichzeitig ins Feld, umdribbelt die Slalomstange und versucht, im 1 gegen 1 auf das andere Tor zu treffen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er auf das gegenüberliegende Tor.

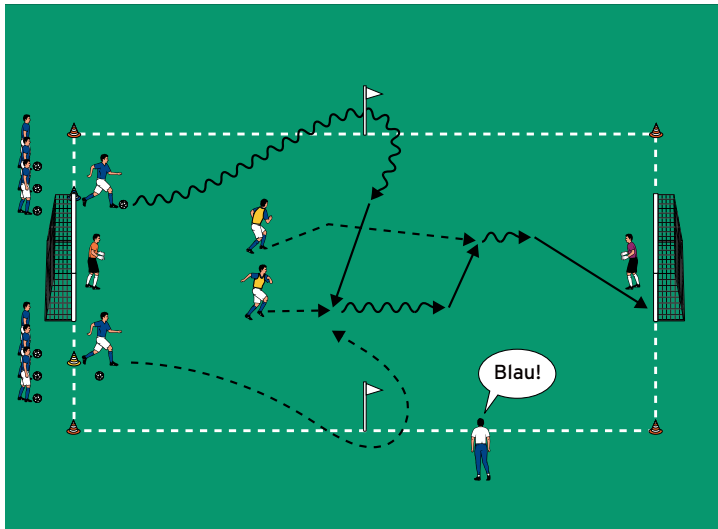
##### VARIATIONEN

- ▶ Der erste Spieler vom aufgerufenen Hütchen spielt sich mit dem ersten Kontakt ins Feld vor und schießt mit dem zweiten sofort ab.
- ▶ Der aufgerufene Spieler wirft sich hoch ins Feld vor und schießt nach dem ersten Bodenkontakt per Volleyschuss ab.
- ▶ Der erste Spieler vom nicht aufgerufenen Hütchen umdribbelt zunächst die Slalomstange auf der jeweils anderen Seite.
- ▶ Der erste Spieler vom nicht aufgerufenen Hütchen passt nach dem Umdribbeln der Slalomstange zum Gegenspieler ins Feld und wird selbst Verteidiger.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Slalomstangen so aufstellen, dass der Verteidiger nach dem Torschuss ausreichend Zeit hat, sich zum 1 gegen 1 zu postieren.
- ▶ Gezielt abschließen und dann sofort auf die Verteidigerrolle umschalten!
- ▶ Jedes 1 gegen 1 wegen der hohen Belastung nach maximal 30 Sekunden abbrechen.
- ▶ Als Trainer darauf achten, dass jeder Spieler ungefähr gleich häufig als Angreifer und als Verteidiger agiert.

## THEMA: DEN BALL EROBERN UND BLITZSCHNELL UMSCHALTEN



### HAUPTTEIL 2:

#### ZWEIKAMPF-SPIEL II

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ 2 Spieler ohne Ball als Verteidiger im Feld postieren

##### ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Farbe aufruft.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler von den Starthütchen starten gleichzeitig.
- ▶ Der Spieler vom aufgerufenen Starthütchen ist in Ballbesitz.
- ▶ Die Spieler umlaufen bzw. umdribbeln die jeweilige Slalomstange und versuchen, im 2 gegen 2 gegen die beiden Verteidiger einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Anschließend werden die Angreifer Verteidiger und die beiden anderen Spieler stellen sich an den Starthütchen wieder an.

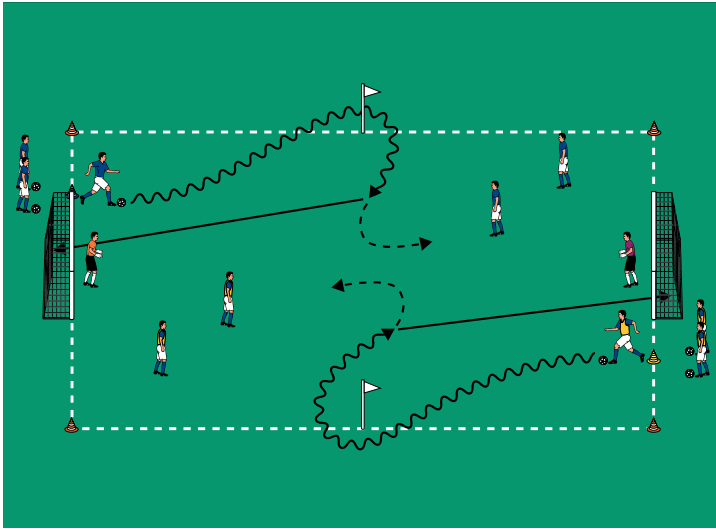
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler von den Starthütchen umlaufen bzw. umdribbeln jeweils die diagonal gegenüberliegenden Slalomstangen.
- ▶ Der Ballbesitzer passt nach dem Umdribbeln der Slalomstange zu einem gegnerischen Spieler und wird gemeinsam mit seinem Partner Verteidiger.
- ▶ Der Ballbesitzer wirft den Gegnern hoch zu.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torhüter spielen mit den Feldspielern zusammen und können ins Spiel einbezogen werden.
- ▶ Jedes 2 gegen 2 spätestens nach 90 Sekunden wegen zu hoher Belastung abbrechen.
- ▶ Auf ein korrektes Defensivverhalten achten: Der ballnahe Spieler greift den Ballbesitzer an, der jeweils andere Mitspieler sichert dahinter ab.

## THEMA: DEN BALL EROBERN UND BLITZSCHNELL UMSCHALTEN



### SCHLUSSTEIL:

### DER BESTE AUS DREI

#### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Neben jedem Tor 1 Starthütchen markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und jeweils mit Bällen an einem Starthütchen aufstellen

#### ABLAUF

- ▶ Die Spieler beider Mannschaften starten nacheinander, umdribbeln die Slalomstange und schießen auf das Tor neben dem eigenen Starthütchen.
- ▶ Sobald alle Spieler geschossen haben, 6 gegen 6 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Mannschaft, die beim Torschuss häufiger getroffen hat, ist in Ballbesitz.
- ▶ Spielzeit: jeweils 5 Minuten.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt in 3 Durchgängen die meisten Spiele?

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler umdribbeln die Slalomstange, spielen sich den Ball mit einem Kontakt ins Feld vor und schießen mit dem zweiten Kontakt ab.
- ▶ Die Spieler umlaufen die Slalomstange mit dem Ball in der Hand, werfen sich hoch vor und schießen nach dem ersten Bodenkontakt volley.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Treffer beim Torschuss zählen ebenfalls zum Gesamtergebnis.
- ▶ Nach dem Umdribbeln der Stange möglichst schnell und zielstrebig abschließen.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann geschossen hat.
- ▶ Nach dem Torschuss im Feld verbleiben, ohne dabei jedoch in der Schussbahn der jeweils anderen Spieler zu stehen.