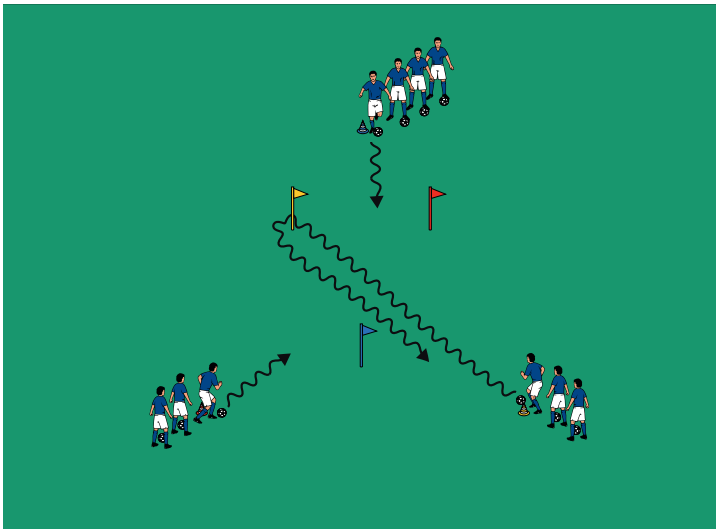


## THEMA: SCHON IN DER VORBEREITUNG KREATIV SEIN



### AUFWÄRMEN 1:

#### DRIBBEL-DREIECK

##### ORGANISATION

- ▶ Mit verschiedenfarbigen Hütchen ein 20 Meter großes Dreieck markieren.
- ▶ Mittig im Dreieck 3 Stangen aufstellen und jeweils mit einem verschiedenfarbigen Hütchen kennzeichnen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Hütchen verteilen.

##### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umdribbeln die Stange mit dem gleichfarbigen Hütchen.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald der jeweilige Vordermann die Stange umdribbelt hat.

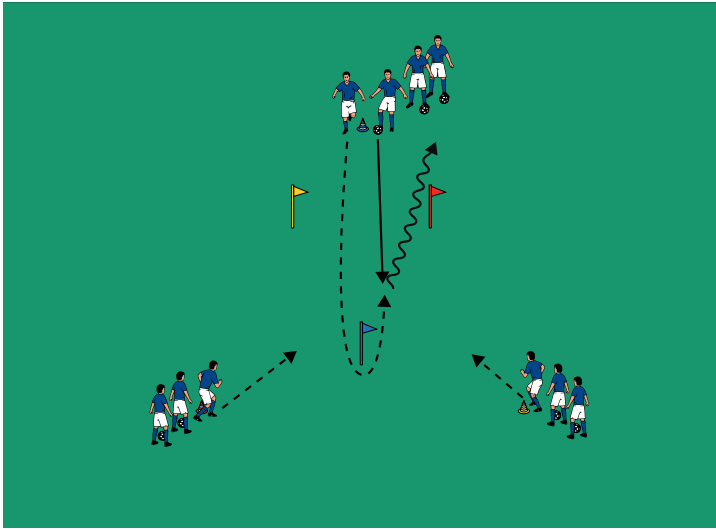
##### VARIATIONEN

- ▶ Eine Stange mit einem andersfarbigen Hütchen umdribbeln und dann zum gleichfarbigen Hütchen dribbeln.
- ▶ Wie zuvor, nur jetzt zum Hütchen der dritten Farbe dribbeln.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer die Belastung durch schnelle oder langsamere Startsignale steuern.
- ▶ Bei sich kreuzenden Dribbelwegen orientieren und anderen Spielern ausweichen.

## THEMA: SCHON IN DER VORBEREITUNG KREATIV SEIN



### AUFWÄRMEN 2:

#### LAUF-MITNAHME-DREIECK

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Die ersten Spieler haben keinen Ball.

##### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umlaufen die Stange mit dem gleichfarbigen Hütchen, fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler und dribbeln zurück.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald er den Ball zugespielt hat.

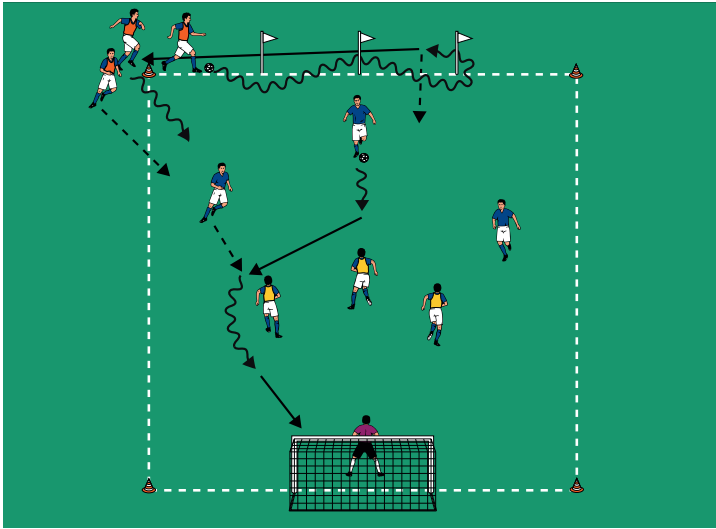
##### VARIATIONEN

- ▶ Eine Stange mit einem andersfarbigen Hütchen umlaufen und das Zuspiel vom gleichfarbigen Hütchen fordern und dorthin dribbeln.
- ▶ Wie zuvor, jetzt jedoch zur dritten Farbe dribbeln.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf hohe Intensität achten und die Stangen im Sprint umlaufen.
- ▶ Erst nach Umlaufen der Stange und bei Blickkontakt zuspielen.
- ▶ Zum Zuspiel seitlich an der Stange anbieten und den Ball fordern.

## THEMA: SCHON IN DER VORBEREITUNG KREATIV SEIN



### HAUPTTEIL 1:

#### 3-TEAMS-SLALOM-SPIEL

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld markieren.
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter errichten.
- ▶ Auf der anderen Grundlinie mit 3 Stangen einen Slalom aufstellen.
- ▶ 3 Teams bilden, davon 2 Teams im Feld und ein Team mit Ball am Slalom postieren

##### ABLAUF

- ▶ Die Teams im Feld spielen 3 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Das dritte Team dribbelt durch den Slalom: Der erste Spieler umdribbelt die Stangen, passt zum nächsten Spieler, der die Aktion wiederholt.
- ▶ Nach einem Ballgewinn muss das jeweilige Team zunächst 3 Pässe spielen, bevor es das Angriffsrecht erhält und einen Treffer erzielen kann.
- ▶ Nach jedem Treffer wechselt das unterlegene Team mit dem dritten Team am Slalom, die mit dem nächsten Spielball ins Feld dribbeln und den neuen Angriff einleiten.
- ▶ Die Mannschaft, die zuvor den Treffer erzielt hat, agiert dann als Verteidiger.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

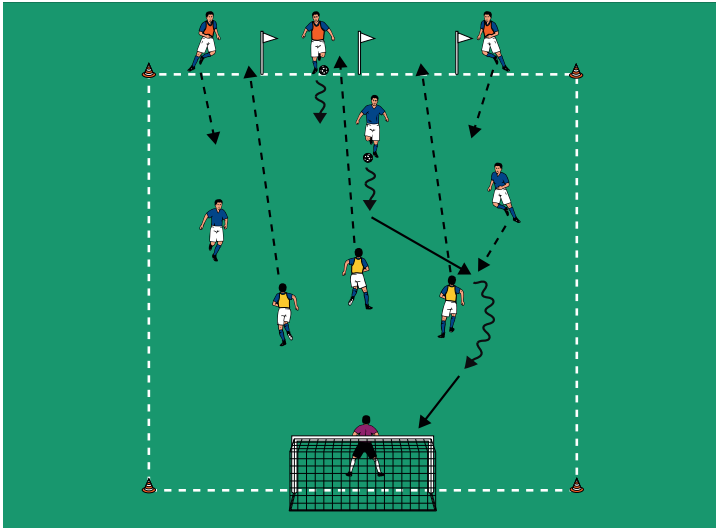
##### VARIATIONEN

- ▶ Nach 2 Minuten Spielzeit wechseln.
- ▶ Nach 3 Treffern wechseln.
- ▶ Die Dribbelaufgaben/-wege im Slalom variieren.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei zu langer Spielzeit wechselt das Team am Slalom mit dem Team, das länger gespielt hat.
- ▶ Gehaltene Bälle spielt der Torhüter zum zuletzt abwehrenden Team ein.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.
- ▶ Ausreichend Bälle am Eckhütchen vor dem Slalom bereithalten.

## THEMA: SCHON IN DER VORBEREITUNG KREATIV SEIN



### HAUPTTEIL 2:

### 3-TEAMS-WECHSEL-SPIEL

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten.
- ▶ Das Team außerhalb des Spielfeldes wartet mit einem Ball hinter den Stangen.

#### ABLAUF

- ▶ Die Teams im Feld spielen 3 gegen 3 auf das Tor.
- ▶ Wird ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt, wechselt das Team, das länger gespielt hat, mit dem pausierenden Team.
- ▶ Nach einem Ballgewinn muss das jeweilige Team zunächst 3 Pässe spielen, bevor es das Angriffsrecht erhält und einen Treffer erzielen kann.
- ▶ Das pausierende Team dribbelt jeweils den nächsten Ball ein.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

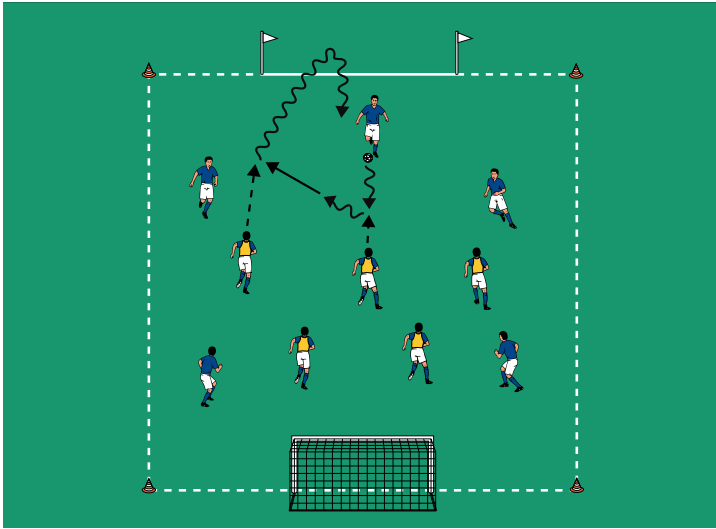
#### VARIATIONEN

- ▶ Nach 1 Minute Spielzeit wechseln.
- ▶ Nach jedem Treffer wechseln.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Team, das aus dem Spiel ausscheidet, soll direkt wieder aktionsbereit mit einem Ball hinter den Stangen warten.
- ▶ Gehaltene Bälle spielt der Torhüter zum zuletzt abwehrenden Team ein.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.

## THEMA: SCHON IN DER VORBEREITUNG KREATIV SEIN



### SCHLUSSTEIL:

## RICHTUNGSWECHSEL-SPIEL

### ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren.
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor und auf der anderen Grundlinie ein 5 Meter breites Stangentor errichten.
- ▶ 2 Teams bilden.

### ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf das Tor bzw. Stangentor.
- ▶ Ein Team greift auf das Tor an und verteidigt das Stangentor.
- ▶ Das andere Team verteidigt das Tor und greift auf das Stangentor an.
- ▶ Das Team, das das Tor verteidigt, spielt mit einem 'fliegenden' Torhüter.
- ▶ Nach jedem Treffer beim Stangentor wechseln die Teams die Spielrichtung und das erfolgreiche Team dribbelt den nächsten Ball ein.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer beim Tor?

### VARIATIONEN

- ▶ Das Stangentor nur durchspielen.
- ▶ Das Stangentor nur durchdribbeln.
- ▶ Einen Mitspieler hinter dem Stangentor anspielen.
- ▶ Treffer beim Tor zählen nur nach einem Direktschuss.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Am Stangentor ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.
- ▶ Nach einem Treffer am Stangentor das Spiel schnell fortsetzen und die Unordnung des Gegners ausnutzen.