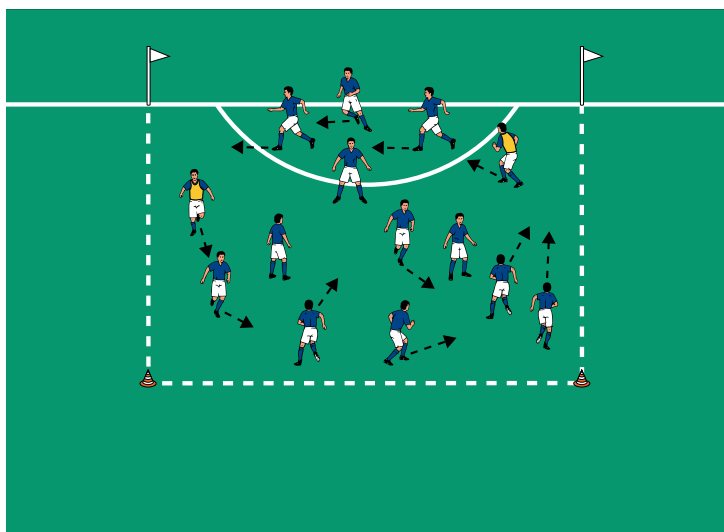


THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT UND OHNE BALL



AUFWÄRMEN 1:

5ER-FANGEN

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum mit 2 Stangen und 2 Hütchen ein Quadrat aufbauen.
- ▶ 2 Fänger benennen.
- ▶ Alle übrigen Spieler verteilen sich frei im Feld.

ABLAUF

- ▶ Die Fänger versuchen, die Spieler abzuschlagen.
- ▶ Welchem Fänger gelingt es zuerst, 5 Läufer abzuschlagen?
- ▶ Anschließend 2 neue Fänger auswählen, erneut spielen usw.

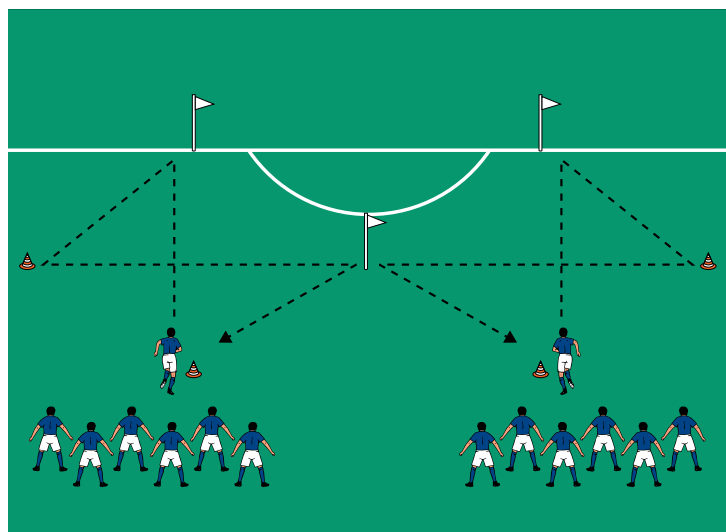
VARIATIONEN

- ▶ 3 Fänger bestimmen. Wie lange dauert es, bis alle Spieler abgeschlagen sind?
- ▶ Die Fänger tragen einen Ball in der Hand, mit dem sie die Läufer berühren müssen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Feldgröße der Spieleranzahl und der Leistungsstärke der Spieler anpassen.
- ▶ Die abgeschlagenen Spieler scheiden aus und können bereits ein geeignetes Dehnprogramm durchführen.

THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT UND OHNE BALL



AUFWÄRMEN 2:

LAUF-ABC MIT RICHTUNGS-WECHSELN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Das Quadrat aus Aufwärmen 1 mit einer weiteren Stange und 2 Hütchen zu 2 aneinandergrenzenden Rauten erweitern.
- ▶ Die Spieler an den beiden Starthütchen aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler absolvieren den Laufparcours in der vorgegebenen Reihenfolge.
- ▶ Dabei führen sie Übungen aus dem Lauf-ABC aus (z. B. Seitsteps, Hopserlauf, Skippings usw.).

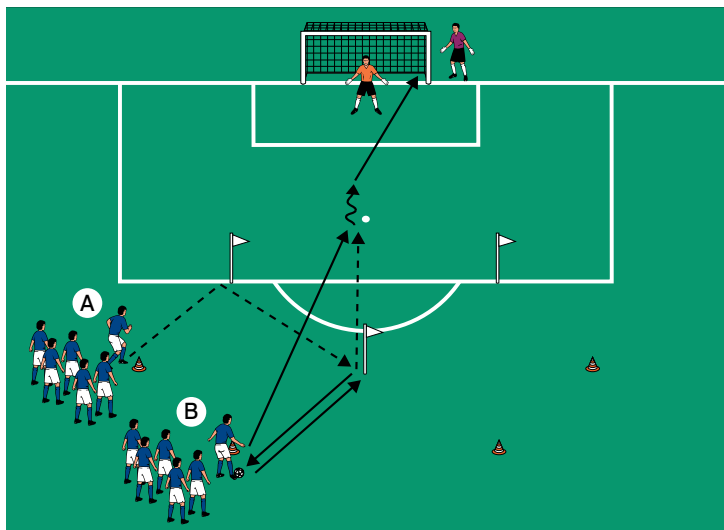
VARIATIONEN

- ▶ Das Lauftempo auf den Strecken kontinuierlich steigern (Steigerungsläufe durchführen).
- ▶ Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine korrekte Ausführung der Laufaufgaben achten.
- ▶ Das Lauftempo erst nach einer vollständigen Erwärmung der Spieler nach und nach steigern.
- ▶ Zwischen den Laufaufgaben Dehnübungen ausführen.

THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT UND OHNE BALL



HAUPTTEIL 1:

TORABSCHLUSS NACH SPRINT IN DIE TIEFE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufbauen.
- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen.
- ▶ Die Spieler bei B haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A sprintet diagonal in die Tiefe und läuft dem Zuspiel von B anschließend entgegen.
- ▶ A lässt auf B prallen und startet anschließend in Richtung Strafraum.
- ▶ B passt in den Lauf von A zu.
- ▶ A nimmt kurz an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend tauschen die beiden Spieler die Positionen und Aufgaben.

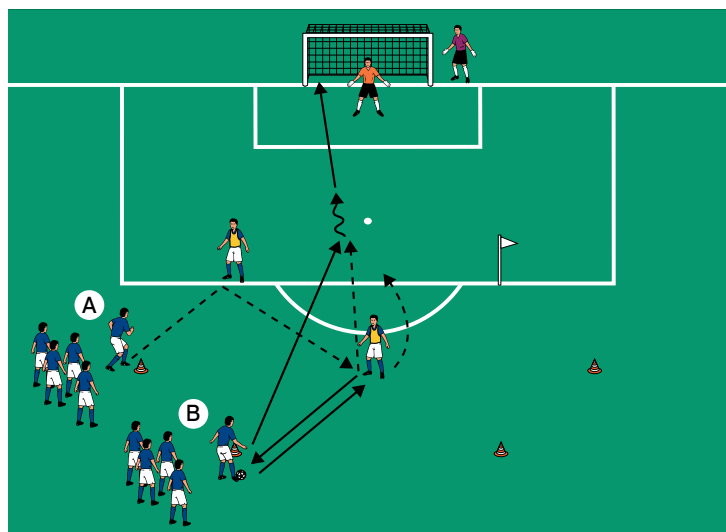
VARIATIONEN

- ▶ A muss die Stange zunächst vollständig umlaufen, ehe er sich B zum Zuspiel anbieten darf.
- ▶ A startet zunächst im Seitstep in die Tiefe, ehe er zum Zuspiel entgegenkommt.
- ▶ Den Ablauf über die andere Seite durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ablauf mit höchstmöglichem Tempo durchführen.
- ▶ A soll nach dem Prallenlassen sofort zum Tor aufdrehen und das Zuspiel von B anschließend möglichst nur einmal kurz an- und mitnehmen und sofort abschließen.

THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT UND OHNE BALL



HAUPTTEIL 2:

1 GEGEN 1 NACH SPRINT IN DIE TIEFE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Anstelle der Stangen 2 Verteidiger aufstellen.
- ▶ Alle übrigen Spieler auf den Positionen verteilen.
- ▶ Die Spieler bei B haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- ▶ Mit dem finalen Zuspiel auf A startet der Verteidiger im Rücken nach und versucht, den Torabschluss von A zu verhindern.
- ▶ Anschließend tauschen sowohl die beiden Angreifer als auch die beiden Verteidiger die Positionen und Aufgaben.

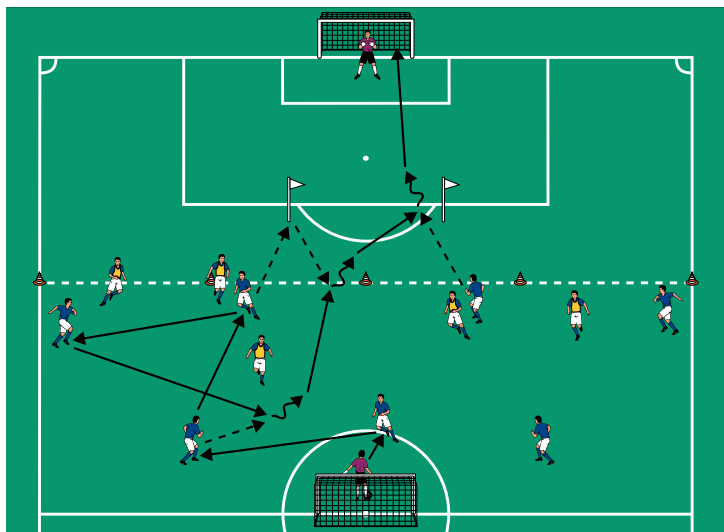
VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.
- ▶ Mit dem finalen Zuspiel auf A rücken auch B und beide Verteidiger zum 2 gegen 2 bis zum Torabschluss nach.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ablauf mit maximalem Tempo durchführen.
- ▶ A soll mit dem Prallenlassen sofort in Richtung Tor aufdrehen.
- ▶ Das finale Zuspiel einmal kurz an- und mitnehmen und anschließend sofort zielstrebig abschließen!

THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT UND OHNE BALL



SCHLUSSTEIL:

SPRINT IN DIE TIEFE IM 7 GEGEN 5

ORGANISATION

- ▶ Auf einer Spielfeldhälfte 2 Tore mit Torhütern errichten.
- ▶ 22 Meter vor einem Tor eine "Abseitslinie" markieren.
- ▶ An der Strafraumgrenze 2 Stangen aufstellen.
- ▶ 7 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen.

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Ein Spieler der Angreifer muss zunächst zu einer der beiden Stangen in die Tiefe starten und dann vor der "Abseitslinie" ein Zuspiel fordern, ehe auf das Tor mit Torhüter abgeschlossen darf.
- ▶ Mit dem Zuspiel zum Angreifer ist das Spiel bis zum Torabschluss geöffnet.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- ▶ Beide Stürmer müssen zunächst zur Stange laufen und wieder entgegenkommen, um den Angriff zu eröffnen.
- ▶ 2 Teams zu je 6 Spielern bilden und im 6 gegen 6 spielen.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Außenspieler sollen die Breite des Feldes vollständig nutzen, um im Zentrum Raum zu schaffen.
- ▶ Die Stürmer sollen den Zuspielen jeweils in offener Stellung im Sprint entgegenstarten.
- ▶ Dabei müssen sich jeweils beide Stürmer gegenseitig abstimmen.