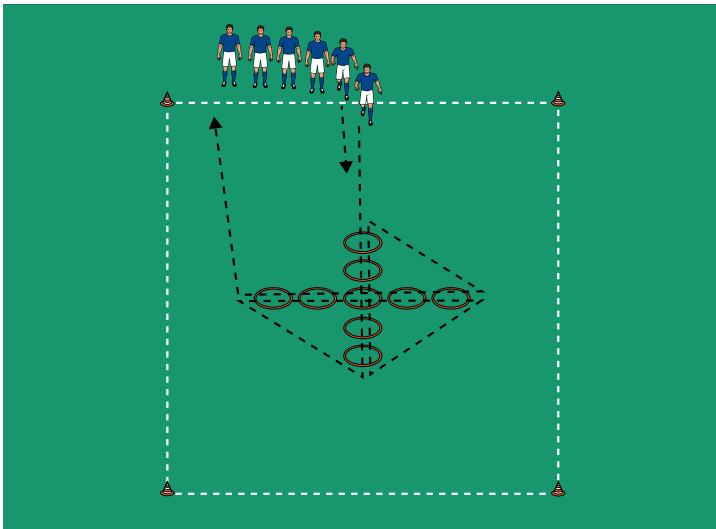


## THEMA: TRAINING GEHT DOCH IMMER



### AUFWÄRMEN 1:

## REIFEN-KREUZ-LÄUFE

### ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Mittig im Feld mit 9 Reifen ein Reifenkreuz errichten.
- ▶ Die Spieler hinter dem Reifenkreuz postieren.

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler durchlaufen das Reifenkreuz von allen 4 Seiten.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die ersten 5 Reifen durchlaufen hat.

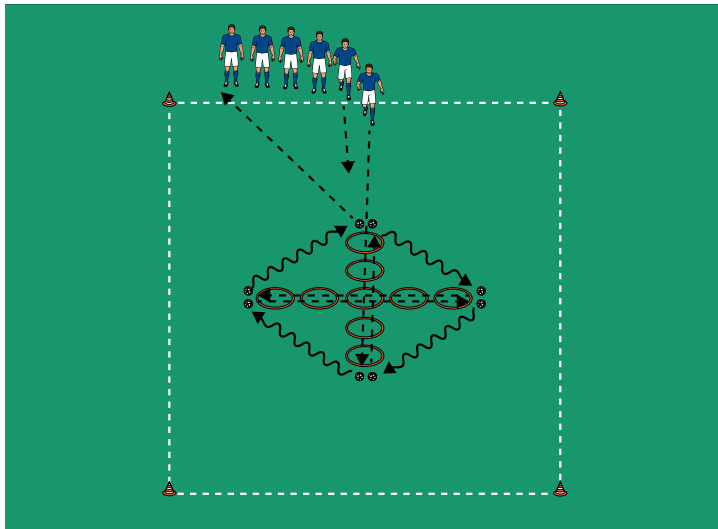
### VARIATIONEN

- ▶ Die Reifen mit 1, 2 Kontakten durchlaufen.
- ▶ Die Reifen vorwärts, seitwärts durchlaufen.
- ▶ Jeweils um das nächste Hütchen zum nächsten Startpunkt laufen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Reifenkreuz orientieren und anderen Spielern ausweichen.
- ▶ Die Laufrichtung immer wieder wechseln.

THEMA: TRAINING GEHT DOCH IMMER



AUFWÄRMEN 2:

REIFEN-KREUZ-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ An die Reifen jeweils 2 Bälle legen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler durchlaufen das Reifenkreuz von allen 4 Seiten.
- ▶ Nach Durchlaufen von einer Seite dribbeln die Spieler jeweils zum nächsten Startpunkt.

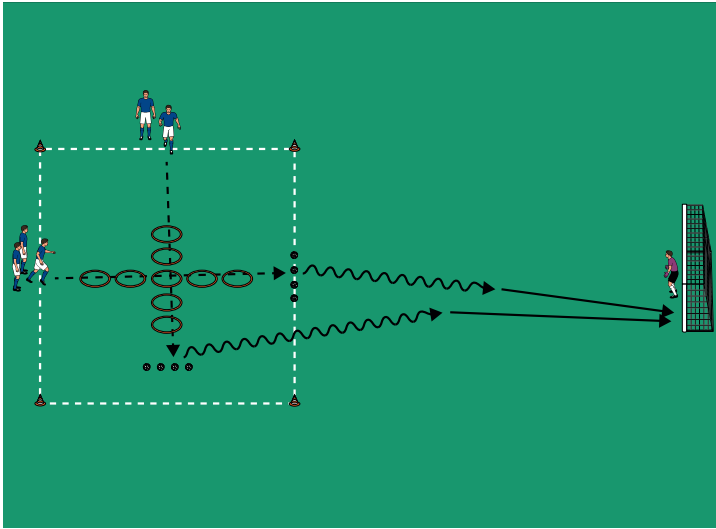
VARIATIONEN

- ▶ Die Reifen mit 1, 2 Kontakten durchlaufen.
- ▶ Die Reifen im Rhythmus 2 Reifen vor, einen Reifen zurück durchlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Reifenkreuz orientieren und anderen Spielern ausweichen.
- ▶ Die Dribbelrichtung wechseln und nach rechts/links mit links/rechts dribbeln.

## THEMA: TRAINING GEHT DOCH IMMER



### HAUPTTEIL 1:

## REIFEN-KREUZ-TORSCHUSS

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ 15 Meter vor dem Feld ein Tor mit Torhüter errichten.
- ▶ Die Spieler hinter und auf einer Seite neben dem Reifen-Kreuz postieren.
- ▶ Vor und auf der anderen Seite neben dem Reifen-Kreuz Bälle auslegen.

### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und durchlaufen die Reifen vorwärts mit einem Kontakt bzw. seitlich mit 2 Kontakten.
- ▶ Nach Durchlaufen der Reifen dribbeln die Spieler zum Tor und schießen.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

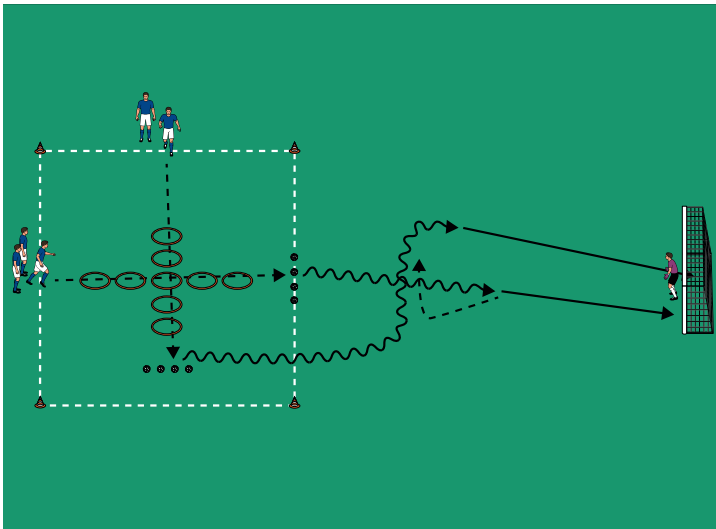
### VARIATIONEN

- ▶ Nach dem seitlichen Lauf durch die Reifen noch ein Hütchen umdribbeln.
- ▶ Seitlich die Reifen hin und zurück durchlaufen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler, der seitlich durch die Reifen läuft, soll zeitverzögert schießen.
- ▶ Nach jedem Durchgang den geschossenen Ball wieder zu den Reifen bringen.

## THEMA: TRAINING GEHT DOCH IMMER



### HAUPTTEIL 2:

## REIFEN-KREUZ-ZWEIKAMPF

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig.
- ▶ Der Spieler, der vorwärts durch die Reifen läuft, schießt und wird Verteidiger.
- ▶ Der Spieler, der seitlich durch die Reifen läuft, greift gegen den Verteidiger auf das Tor an.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

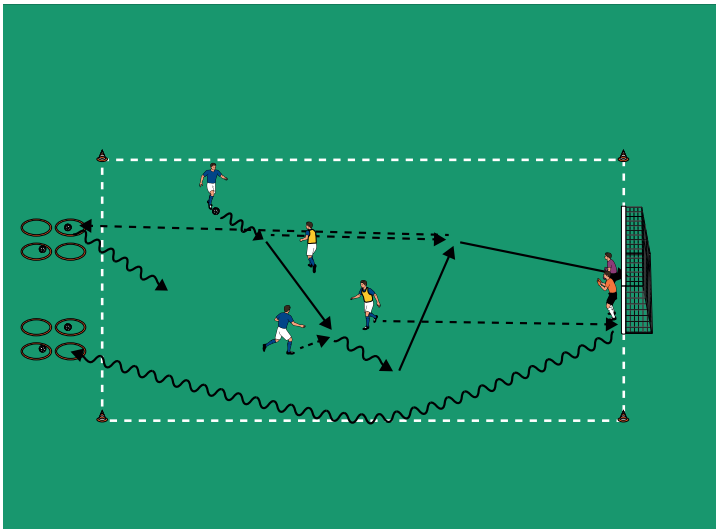
### VARIATIONEN

- ▶ Nach dem seitlichen Lauf durch die Reifen noch ein Hütchen umdribbeln.
- ▶ Seitlich die Reifen hin und zurück durchlaufen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls vor dem Tor ein Feld für das 1 gegen 1 markieren.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, greift er auf das Tor an.

## THEMA: TRAINING GEHT DOCH IMMER



### SCHLUSSTEIL:

## REIFEN-BÄLLE-SPIEL

### ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 30 Meter großes Spielfeld markieren.
- ▶ 2 Teams bilden.
- ▶ Hinter eine Grundlinie jeweils 4 Reifen mit jeweils 2 Bällen für jedes Team legen.
- ▶ Auf der anderen Grundlinie ein Tor mit 2 Torhütern errichten.

### ABLAUF

- ▶ Spiel im 2 gegen 2 auf das Tor mit einem weiteren Ball.
- ▶ Wird ein Treffer erzielt oder ins Aus gespielt, spielt das erfolgreiche bzw. ballbesitzende Team mit einem Ball aus den eigenen Reifen weiter.
- ▶ Ein Spieler des anderen Teams legt den verspielten Ball in einen eigenen Reifen.
- ▶ Welches Team hat nach 5 Minuten weniger Bälle in den Reifen?

### VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der Bälle erhöhen/verringern.
- ▶ Nur nach einem Treffer die Bälle in die Reifen legen, bei ausgespielten Bällen mit Einwurf weiterspielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gehaltene Bälle spielen die Torhüter neutral ins Feld ein.
- ▶ Hat ein Team keine Bälle mehr in den eigenen Reifen, hat es gewonnen.