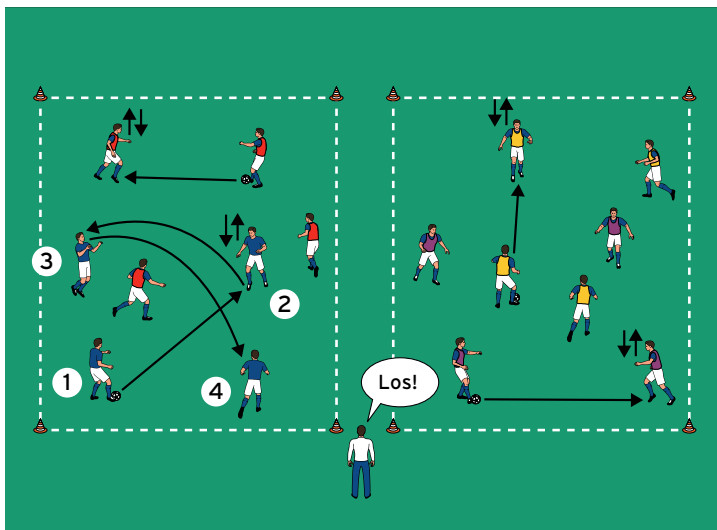


THEMA: IN WETTBEWERBEN DIE REAKTION DER SPIELER*INNEN VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

ZUSPIEL-VARIATIONEN

ORGANISATION

- ▶ Zwei 25 x 25 Meter große Felder markieren.
- ▶ 4 Gruppen bilden und in den Feldern verteilen.
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando passt der jeweilige Ballbesitzer flach zum nachfolgenden Spieler.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel, jongliert den Ball und spielt dem nächsten Spieler per Volleyschuss zum Kopfball zu.
- ▶ Dieser köpft zum letzten Spieler der Gruppe, der das Zuspiel kontrolliert und weiterdribbelt.
- ▶ Für jede gelungene Passfolge erhält das erfolgreiche Team 1 Punkt.

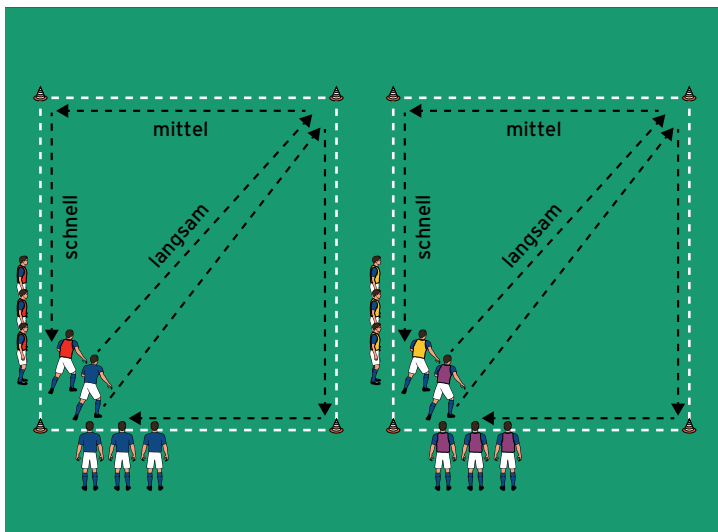
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer ruft eine Nummer auf und startet so die Aktion: Die Ballbesitzer müssen jeweils zum aufgerufenen Spieler passen, der die Aktion mit einem flachen Pass zum jeweils nächsten Spieler startet usw.
- ▶ Beim Jonglieren 10 Pflichtkontakte vorgeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler können zunächst frei in den eigenen Reihen kombinieren. Erst auf das Trainerkommando müssen die Zuspiele in der vorgegebenen Reihenfolge erfolgen.
- ▶ Sollten sich die Gruppe zu stark behindern, kann der Trainer die Felder entweder vergrößern oder nochmals unterteilen.

THEMA: IN WETTBEWERBEN DIE REAKTION DER SPIELER*INNEN VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

DREIECKS-LÄUFE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten.
- ▶ Die Spieler jeweils hintereinander an einer Ecke der Felder aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler laufen jeweils im Dreieck mit vorgegebenen Geschwindigkeiten.
 - Diagonale Strecke: sehr langsames Lauftempo;
 - Querbahn: mittleres Lauftempo;
 - Seitenlinien: Sprint.

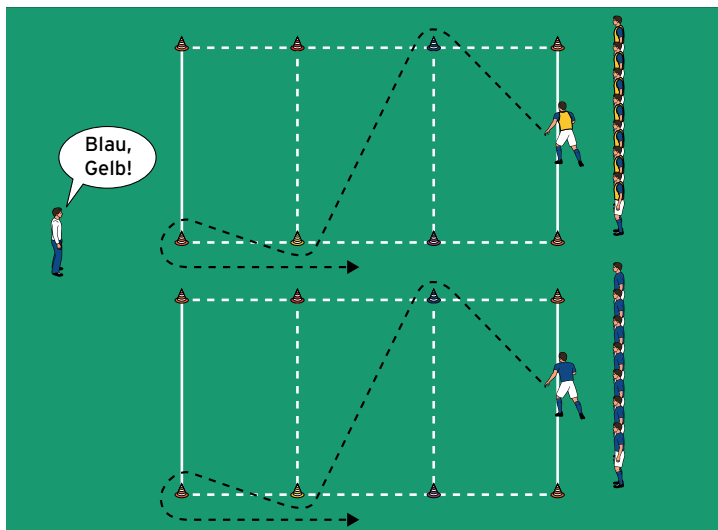
VARIATIONEN

- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball: Mit den vorgegebenen Geschwindigkeiten um das Feld dribbeln.
- ▶ Auf den Querbahnen Übungen aus dem Lauf-ABC oder verschiedene Dribbelaufgaben ausführen (z. B. Hopslerlauf, Sidesteps, zwischen den Innenseiten pendeln, mit der Sohle ziehen usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im zweiten Teil des Aufwärmens kommen bewusst isolierte Läufe zur Anwendung, um die Spieler ausreichend auf die Belastungen des Hauptteils vorzubereiten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Führungsposition der Gruppe wechseln.
- ▶ Darauf achten, dass die Tempoänderungen der Spieler deutlich erkennbar sind.

THEMA: IN WETTBEWERBEN DIE REAKTION DER SPIELER*INNEN VERBESSERN



HAUPTTEIL 1:

FARBEN-SPRINT

ORGANISATION

- ▶ 2 identische Laufparcours errichten.
- ▶ Mit verschiedenfarbigen Hütchen jeweils aneinandergrenzend 3 Felder markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Parcours zuweisen.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet durch Zuruf von 2 Farben die Aktion.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler umlaufen die vorgegebenen Hütchen in der Reihenfolge und sprinten anschließend über die gegenüberliegende Ziellinie.
- ▶ Danach starten die jeweils nächsten Spieler auf ein weiteres Trainerkommando usw.

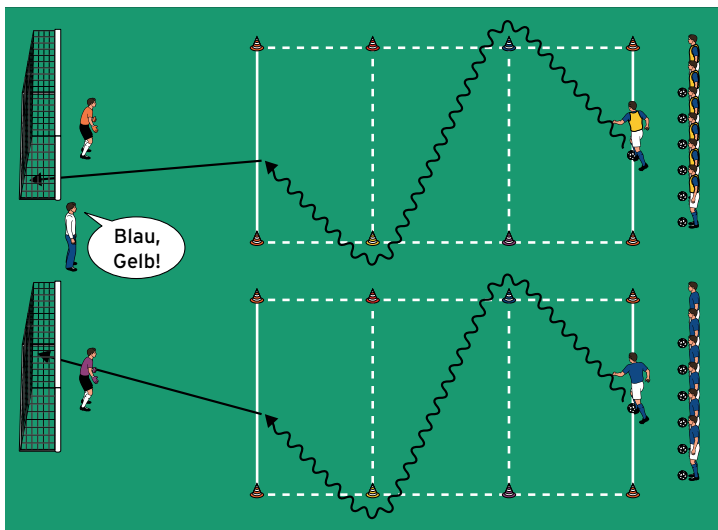
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen die aufgerufenen Hütchen mit einer vollen Drehung umlaufen.
- ▶ Die Spieler müssen bei den Hütchen jeweils 3 Liegestütze ausführen.
- ▶ Bei den Hütchen je 1 Purzelbaum ausführen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Der Spieler, der zuerst die Ziellinie überquert, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jedes Hütchen muss mindestens mit einer halben Drehung umlaufen werden.
- ▶ Nach ihrem Lauf verbleiben die Spieler auf der gegenüberliegenden Seite. Sobald alle Spieler ihre Läufe absolviert haben, startet der Trainer die jeweils nächste Runde in entgegengesetzter Richtung.
- ▶ Pro Durchgang können die Spieler 4 Sprints absolvieren. 2 bis 3 Durchgänge durchführen.
- ▶ Die Dauer der einzelnen Läufe sollte maximal 3 bis 4 Sekunden betragen.
- ▶ Die Laufpaare nach jedem Durchgang wechseln, damit nicht immer die gleichen Spieler gegeneinander antreten.

THEMA: IN WETTBEWERBEN DIE REAKTION DER SPIELER*INNEN VERBESSERN



HAUPTTEIL 2:

FARBEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Hinter jedem Parcours 1 Tor aufstellen.
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter.

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler die aufgerufenen Hütchen und schließen von der Schusslinie auf die Tore mit Torhütern ab.
- ▶ Jeder gültige Treffer zählt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Zusatzpunkt.

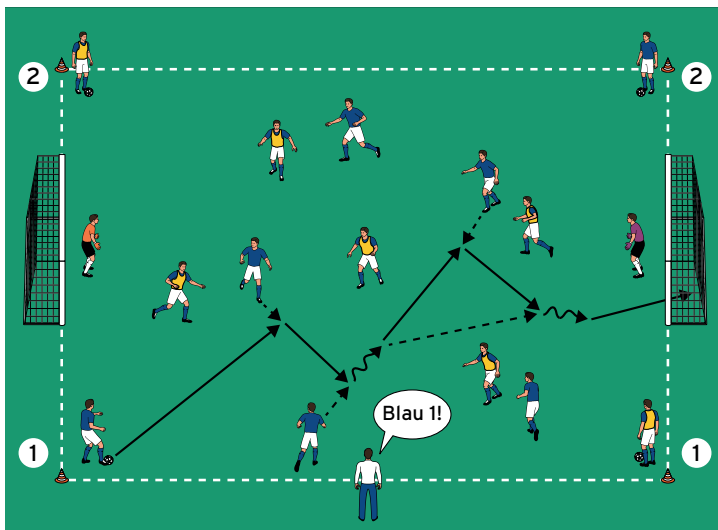
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen an jedem aufgerufenen Hütchen 5-mal jonglieren, ehe sie weiterdribbeln dürfen.
- ▶ Die Torhüter einige Meter vor den Toren postieren. Die Spieler müssen versuchen, die Torhüter zu überlupfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die Einbeziehung des Balls wird das Tempo etwas herabgesetzt.
- ▶ Die Reaktion und die Orientierung im Feld stehen dennoch auch weiterhin im Mittelpunkt.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Reihenfolge der Spieler wechseln, damit nicht immer die gleichen Spieler gegeneinander antreten müssen.

THEMA: IN WETTBEWERBEN DIE REAKTION DER SPIELER*INNEN VERBESSERN



SCHLUSSTEIL:

ANSPIELER-AUFTAKT

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 40 Meter großes Spielfeld mit 2 Toren errichten.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Jede Mannschaft stellt 1 Torhüter sowie 2 Anspieler.
- ▶ Die Anspieler haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft einen Anspieler auf und startet so die Aktion.
- ▶ Der aufgerufene Anspieler passt zum 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern ins Feld.
- ▶ Wurde der Ball verspielt, ruft der Trainer einen neuen Anspieler auf usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer müssen vor einem Torabschluss mindestens 5-mal in den eigenen Reihen zugespielt haben.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Anspieler rücken zum 7 gegen 7 ins Feld: Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Trainer sollte beim Aufrufen der Anspieler bedenken, welches Team im normalen Spiel in Ballbesitz gekommen wäre.
- ▶ Da das Anspiel von mehreren Seiten kommen kann, müssen sich die Spieler schnell im Feld orientieren.
- ▶ Die Anspieler regelmäßig wechseln.