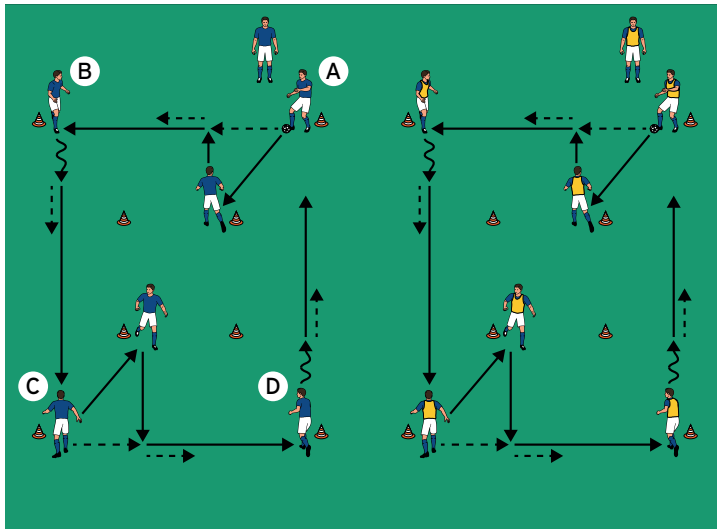


THEMA: REAKTIONSSPIELE ZUR FÖRDERUNG DER HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT



AUFWÄRMEN 1:

PASS-QUADRATE

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren und in deren Mitte je 1 weiteres Quadrat errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Spieler A jeweils mit Ball.

ABLAUF

- ▶ A passt zum ballnahen Spieler am kleinen Quadrat, der das Zuspiel prallen lässt.
- ▶ Anschließend passt A direkt zu B.
- ▶ B nimmt in die Bewegung mit und spielt zu C.
- ▶ C und D üben nach dem gleichen Muster wie A und B.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen wechseln.

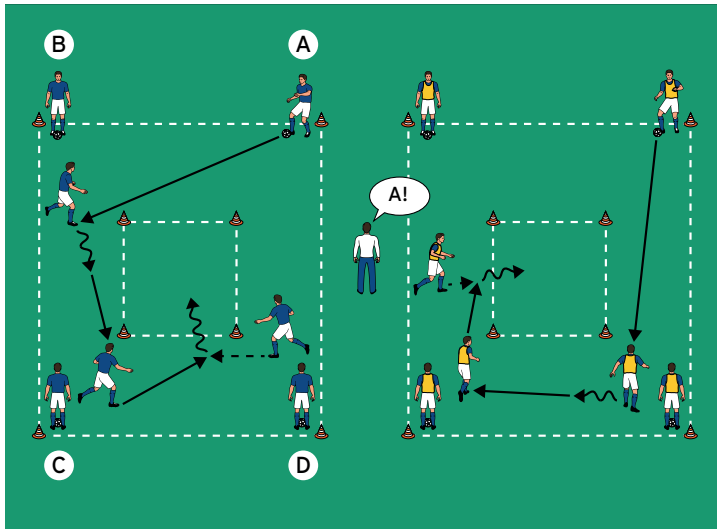
VARIATIONEN

- ▶ Auf ein Trainerkommando die Spielrichtung wechseln.
- ▶ Mit jeweils 2 Bällen passen.
- ▶ Nur direkt spielen.
- ▶ Nur mit rechts/links passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aktionen laufen in beiden Feldern gleichzeitig ab.
- ▶ Die Spieler am kleinen Quadrat werden nach jedem kompletten Durchgang ausgetauscht.
- ▶ Den Zuspielen stets aktiv entgegenstarten.
- ▶ Auf ein präzises Passspiel achten.

THEMA: REAKTIONSSPIELE ZUR FÖRDERUNG DER HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT



AUFWÄRMEN 2:

3-ER KOMBINATION

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Jeweils 3 Spieler pro Team verteilen sich im Feld.
- ▶ Die restlichen Spieler mit Bällen an den Eckhütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passt der aufgerufenen Spieler zu einem Mitspieler im Feld.
- ▶ Die Spieler passen sich schellstmöglich untereinander zu.
- ▶ Der Empfänger des letzten Passes dribbelt abschließend ins kleine Hütchenquadrat.
- ▶ Der Spieler, der zuerst das Quadrat durchdribbelt, erhält für sein Team 1 Punkt.
- ▶ Nach jeder Aktion wechselt der Schlussspieler mit dem äußeren Anspieler die Position.

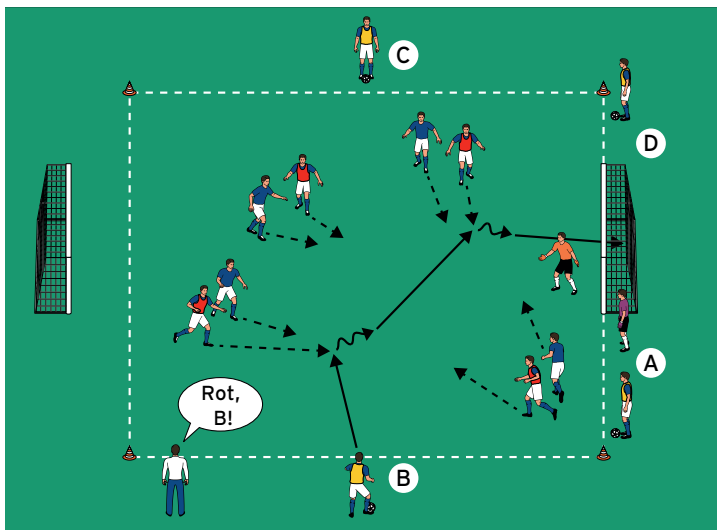
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- ▶ Der letzte Spieler muss im kleinen Quadrat 5x jonglieren.
- ▶ Innerhalb des Feldes nur mit rechts/links passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler im Feld dürfen nicht durch das kleine Quadrat passen.
- ▶ Die Außenspieler können sich an den Seitenlinien des Feldes aufhalten.
- ▶ Auf ein präzises Passspiel achten.
- ▶ Als Trainer die erzielten Punkte jeweils laut mitzählen.

THEMA: REAKTIONSSPIELE ZUR FÖRDERUNG DER HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT



HAUPTTEIL 1:

NUMMERN-ZUSPIEL I

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit Großtoren markieren.
- ▶ Ein Tor mit Torwart besetzen.
- ▶ Ein zweites Tor außerhalb des Feldes gegenüber aufstellen und unbesetzt lassen.
- ▶ 3 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden und 2 Teams im Feld aufstellen.
- ▶ Die Spieler des pausierenden Teams nummerieren und jeweils mit Ball außerhalb des Feldes verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passt der aufgerufene Zuspieler zu einem Angreifer der angesagten Farbe im Feld.
- ▶ Anschließend versuchen die Angreifer im 4 gegen 4 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf das leere Tor außerhalb des Feldes.

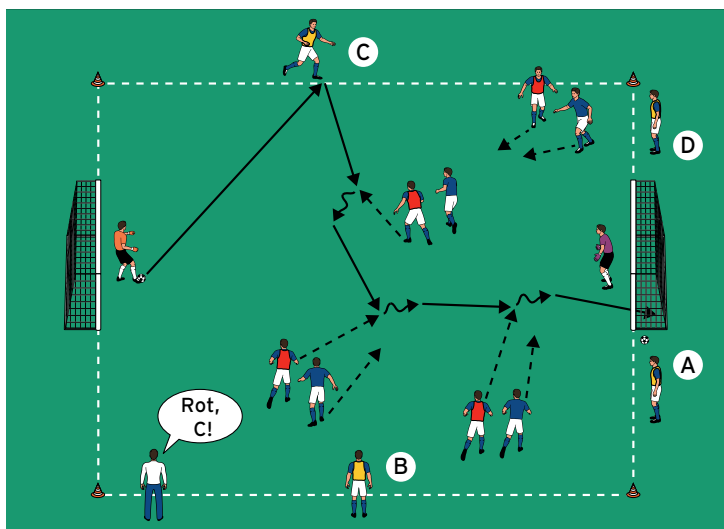
VARIATIONEN

- ▶ Der Zuspieler startet ins Feld nach, sodass die Angreifer in Überzahl agieren.
- ▶ Ohne Kontertor spielen: Die Verteidiger passen nach Balleroberung zu einem Mitspieler.
- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die Angreifer dürfen die Außenspieler ins Spiel einbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jedes von der Angriffsmannschaft erzielte Tor zählt doppelt.
- ▶ Kontertore zählen einfach.
- ▶ Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten austauschen.
- ▶ Die Torhüter wechseln selbständig.

THEMA: REAKTIONSSPIELE ZUR FÖRDERUNG DER HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT



HAUPTTEIL 2:

NUMMERN-ZUSPIELE II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Das zweite Tor ebenfalls mit Torhüter besetzen.
- ▶ Die Bälle auf die Tore verteilen.

ABLAUF

- ▶ Eine Mannschaft erhält für jeweils 4 Minuten das Angriffsrecht.
- ▶ Auf ein Trainerkommando passt der Torhüter zum aufgerufenen Außenspieler, der das Zuspiel direkt ins Feld klatschen lässt.
- ▶ Die Angreifer versuchen nun, im 4 gegen 4 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

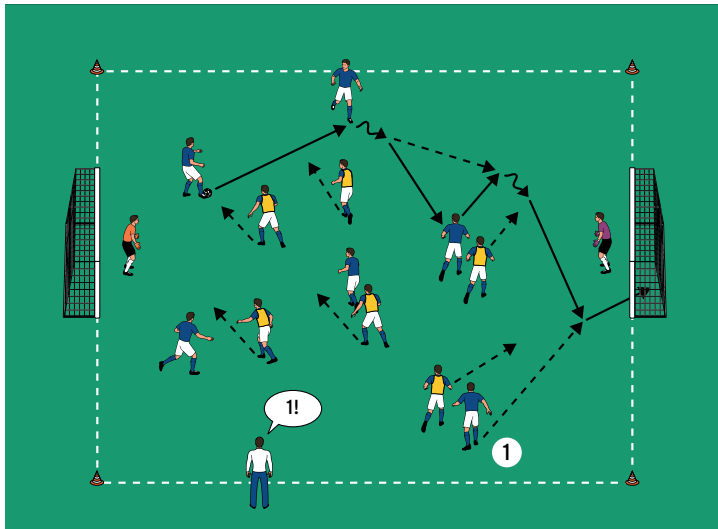
VARIATIONEN

- ▶ Auf das Kommando "frei", eröffnet der Torhüter das Spiel auf einen Mitspieler seiner Wahl.
- ▶ Die Anspieler können von den Angreifern in die Kombination einbezogen werden.
- ▶ Die Anspieler können von beiden Teams ins Spiel einbezogen werden.
- ▶ Mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach 4 Minuten wechseln die Mannschaften im Feld die Seiten und Aufgaben.
- ▶ Die Mannschaften treten in Turnierform jeder gegen jeden gegeneinander an.
- ▶ Der Pass des Torhüters auf den aufgerufenen Anspieler darf nicht abgefangen werden.
- ▶ Die Zuspiele auf die Anspieler auf der Grundlinie erfolgen als Flugball.

THEMA: REAKTIONSSPIELE ZUR FÖRDERUNG DER HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT



SCHLUSSTEIL:

NUMMERN-JOKER

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und den Spielern jeweils eine Nummer von 1 bis 6 zuweisen

ABLAUF

- ▶ Die Mannschaften treten im 6 gegen 6 gegeneinander an.
- ▶ Der Trainer gibt durch Zuruf einer Zahl die Jokerspieler bekannt.
- ▶ Von Jokerspielern erzielte Treffer zählen doppelt.
- ▶ Ansonsten freies Spiel.

VARIATIONEN

- ▶ Die Torhüter geben die Nummern der Jokerspieler vor.
- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen.
- ▶ Ein von einem Jokerspieler vorbereiteter Treffer zählt dreifach.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Abschlusspiel läuft bewusst sehr frei ab.
- ▶ Durch die Joker-Regel bekommt das Spiel einen besonderen Reiz.
- ▶ Die Jokerspieler sollten nach Zuruf des Trainers für 5 Sekunden die Hand heben, um von allen Spielern erkannt zu werden.
- ▶ Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.