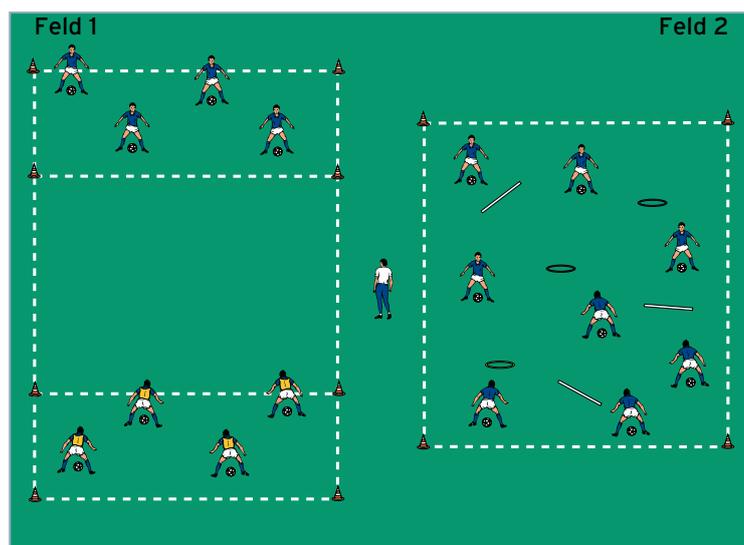
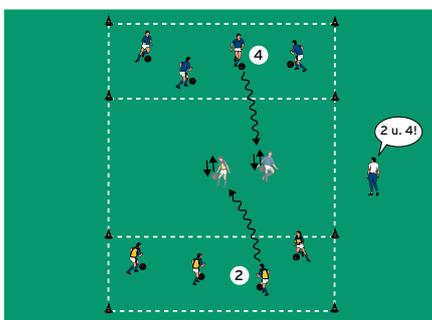


# AUFWÄRMEN 1: Fighten oder Kneifen I

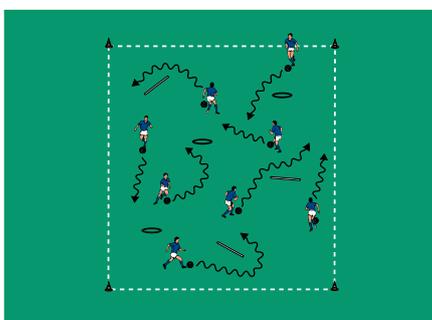
von Frank Engel (30.06.2015)



Feld 1



Feld 2



## Organisation

- Feld 1: 1 Feld markieren und in 3 Zonen unterteilen
- Feld 2: In einem Bewegungsfeld Stangen und Reifen auslegen
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

## Ablauf

### Feld 1

- 2 Mannschaften bilden und jeweils einer Endzone zuweisen.
- Die Spieler durchnummerieren.
- Jeder Spieler hat 1 Ball.
- Die Spieler dribbeln frei in ihrer Endzone.
- Der Trainer ruft laut je 1 Spieler beider Teams auf. Diese dribbeln in die Mittelzone und treten zum Jonglierduell gegeneinander an.
- Welcher Spieler jongliert zuerst 20-mal, ohne dass der Ball herunterfällt (= 2 Punkte für die Mannschaftswertung).
- Alternativ kann ein Spieler auf das Jonglierduell verzichten, indem er sich auf seinen Ball setzt. In diesem Fall erhält das gegnerische Team lediglich 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Welche Mannschaft hat zum Schluss die meisten Punkte?

### Feld 2

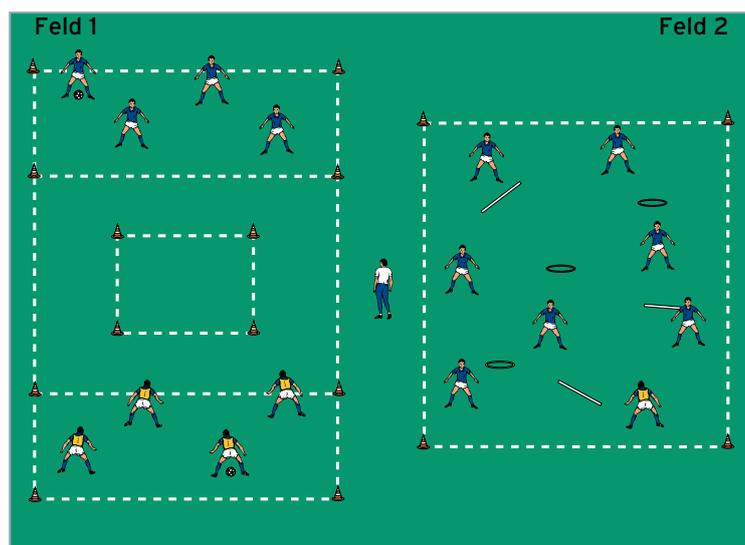
- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Dabei sollen sie die im Feld verteilten Materialien möglichst kreativ nutzen (z.B. durch die Reifen hüpfen, über die Stangen lupfen usw.).

## Tipps und Korrekturen

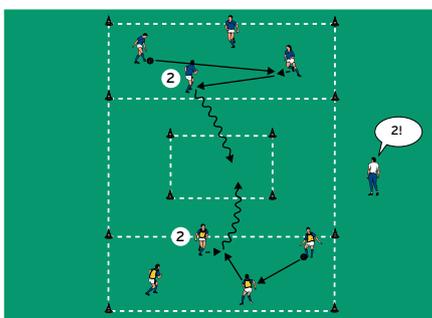
- Die Spieler müssen entscheiden, ob sie sich ein Jonglierduell gegen den jeweiligen Gegenspieler zutrauen oder ob sie kampflös 1 Punkt abgeben.
- Beim Aufrufen der Spieler darauf achten, dass immer wieder unterschiedliche Jonglierpaarungen gebildet werden.

# AUFWÄRMEN 2: Fighten oder Kneifen II

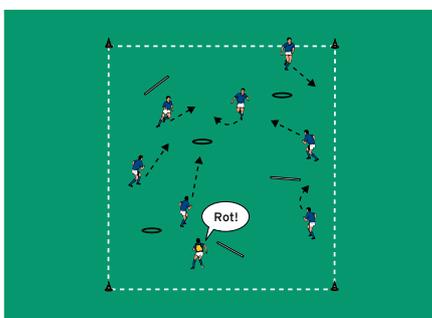
von Frank Engel (30.06.2015)



**Feld 1**



**Feld 2**



## Organisation

- Die Gruppen und den Grundaufbau beibehalten
- In Feld 1 zusätzlich 1 kleines Hütchenquadrat im Zentrum der Mittelzone errichten

## Ablauf

### Feld 1

- Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- Jetzt passen sich die beiden Teams in freier Reihenfolge zu.
- Der Trainer ruft erneut zwei Spieler auf, die daraufhin in die Mittelzone dribbeln.
- Jetzt treten sie im kleinen Hütchenquadrat gegeneinander an und versuchen, den Ball der jeweils gegnerischen Mannschaft aus dem Feld zu spielen.
- Der Sieger jedes Duells erhält 2 Punkte für die Mannschaftswertung.
- Alternativ kann auch hier auf das Duell verzichtet werden (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung des Gegners).

### Feld 2

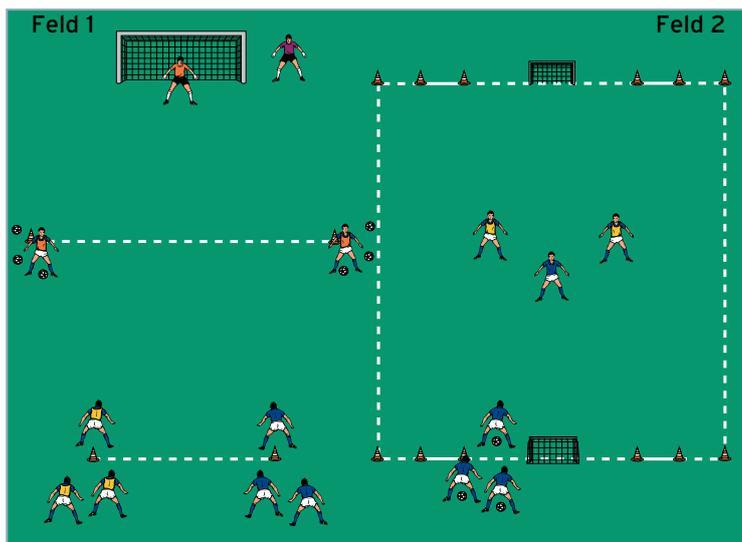
- 1 Fänger bestimmen, der für 30 Sekunden das Fangrecht erhält.
- Alle übrigen Spieler ohne Ball frei im Feld verteilen.
- Der Fänger ruft einen Reifen auf, den die Läufer in diesem Durchgang als 'Freiinsel' benutzen dürfen und startet anschließend das Fangspiel.
- Für jeden gefangenen Spieler erhält der Fänger 1 Punkt vergeben.
- Anschließend 1 neuen Fänger bestimmen und erneut starten usw.

## Tipps und Korrekturen

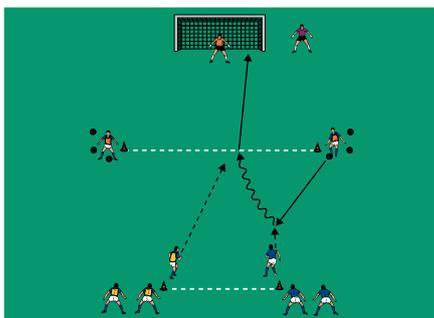
- In Feld 1 gegebenenfalls weitere Vorgaben machen: Z.B. mit höchstens 2 Kontakten zuspieren, Finten auf dem Weg zum mittleren Hütchenquadrat ausführen usw.
- Die Duelle im mittleren Feld sollten nicht länger als 20 Sekunden dauern.
- Um die Spannung ein wenig zu erhöhen, muss die Verlierermannschaft eine kleine 'Zusatzaufgabe' absolvieren.

# HAUPTTEIL 1: Schnelle Entscheidung I

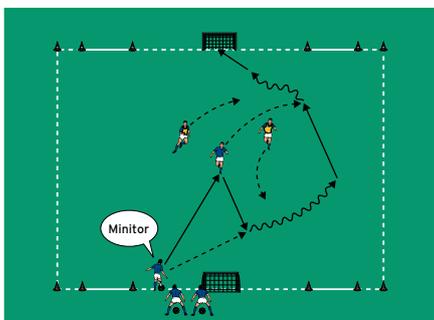
von Frank Engel (30.06.2015)



**Feld 1**



**Feld 2**



## Organisation

- Feld 1: 1 großes Tor mit Torhüter sowie 1 große und 1 kleine Hütchenlinie markieren
- Feld 2: 1 Spielfeld errichten und auf den Grundlinien jeweils 1 Minitor und 2 Hütchentore aufstellen
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

## Ablauf

### Feld 1

- 2 neutrale Anspieler benennen und mit Bällen an der großen Hütchenlinie postieren.
- 2 Mannschaften bilden und an den Starthütchen aufstellen. Beide Teams stellen im Wechsel Angreifer und Verteidiger.
- Ein Anspieler passt zum ersten Angreifer.
- Dieser kann nun entweder einen Doppelpass mit dem Anspieler spielen und anschließend frei auf das Tor abschließen (Torerfolg = 1 Punkt für die Mannschaftswertung) oder zum 1 gegen 1 gegen den Verteidiger ins Feld dribbeln (Torerfolg = 2 Punkte für die Mannschaftswertung).
- Nach jeder Aktion passt der jeweils andere Anspieler zum ersten Angreifer der jeweils anderen Mannschaft usw.

### Feld 2

- 2 Mannschaften bilden.
- Beide Teams stellen im Wechsel Angreifer und Verteidiger zum 2 gegen 2.
- 1 Angreifer und 2 Verteidiger im Feld postieren.
- Der zweite Angreifer startet die Aktion von der Grundlinie aus mit einem Pass zu seinem Mitspieler.
- Gleichzeitig gibt er per Zuruf vor, ob auf das Minitor (Torerfolg = 2 Punkte für die Mannschaftswertung) oder auf die beiden Hütchentore (Torerfolg = 1 Punkt für die Mannschaftswertung) angegriffen werden soll.

## Tipps und Korrekturen

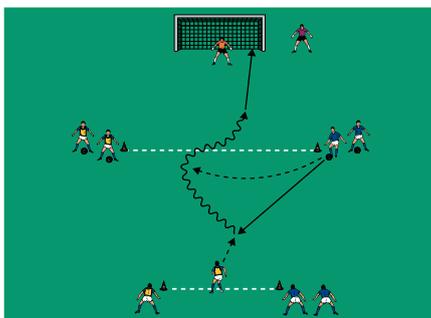
- In Feld 1 sollen die Angreifer zudem entscheiden, ob sie von der Torschusslinie auf das Tor schießen oder alternativ nach Überdribbeln der Linie im 1 gegen 1 gegen den Torhüter antreten wollen.
- Die neutralen Anspieler nach jeweils 2 Durchgängen wechseln. Gleichzeitig entstehen so auch neue Spielerpaare.

# HAUPTTEIL 2: Schnelle Entscheidung II

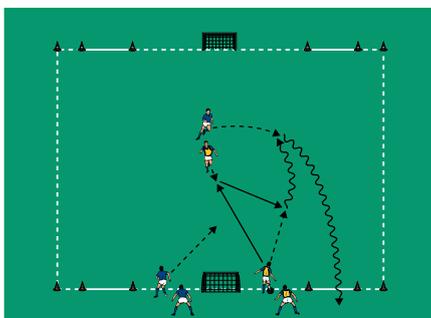
von Frank Engel (30.06.2015)



**Feld 1**



**Feld 2**



## Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

## Ablauf

### Feld 1

- 2 Mannschaften bilden
- Die Verteidiger mit Bällen an der großen und die Angreifer ohne Bälle an der kleinen Hütchenlinie aufstellen
- Der jeweils erste Verteidiger startet die Aktion durch einen Pass zum ersten Spieler des Gegners.
- Dieser kann nun entweder direkt auf den Verteidiger prallen lassen und nach einer Torschussauflage auf das Tor mit Torhüter abschließen (Torerfolg = 1 Punkt für die Mannschaftswertung) oder ins Feld dribbeln und versuchen, die große Hütchenlinie im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger zu überdribbeln sowie anschließend den Torhüter auszuspielden (Torerfolg = 2 Punkte für die Mannschaftswertung).
- Die Aufgaben nach jedem kompletten Durchgang wechseln.
- Welche Mannschaft hat zum Schluss die meisten Punkte?

### Feld 2

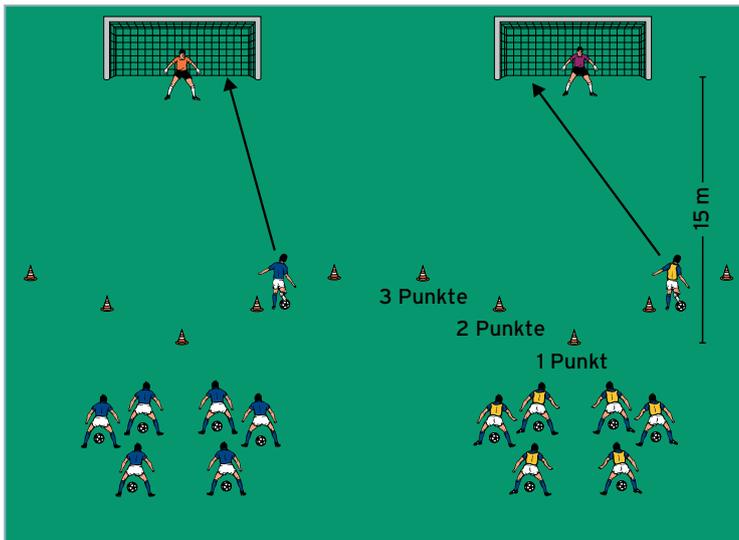
- 2 Mannschaften bilden.
- Die Teams stellen im Wechsel Angreifer und Verteidiger.
- 1 Angreifer und 1 Verteidiger im Feld postieren.
- Alle übrigen Spieler auf einer Grundlinie neben dem Minitor aufstellen.
- Der erste Angreifer hat 1 Ball.
- Er passt zu seinem Mitspieler ins Feld, der nun entweder im 1 gegen 1 auf das Minitor bzw. die Hütchentore abschließen möchte (Torerfolg = 2 Punkte für die Mannschaftswertung) oder lieber zurück auf den Passgeber prallen lässt. In diesem Fall rückt der Passgeber als zusätzlicher Angreifer sowie ein weiterer Verteidiger zum 2 gegen 2 ins Feld (Torerfolg = 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- Gelingt es den Verteidigern, in Ballbesitz zu kommen, kontern sie auf das gegenüberliegende Minitor bzw. die gegenüberliegenden Hütchentore und erhalten im Erfolgsfall ebenfalls 1 Punkt bzw. 2 Punkte für die Mannschaftswertung.

## Tipps und Korrekturen

- In Feld 2 das Angriffsrecht nach jeder Aktion wechseln.
- Jedes 1 gegen 1 bzw. 2 gegen 2 sollte nicht länger als 30 Sekunden dauern.
- Geht der Ball ins Aus, so ist die Aktion beendet und die nächsten Spieler starten.

# SCHLUSSTEIL: Schuss-Duell

von Frank Engel (30.06.2015)



## Organisation

- 2 große Tore mit Torhütern nebeneinander aufstellen
- Vor den Toren je 6 Schusspositionen markieren
- Für die Schusspositionen je nach Schwierigkeitsgrad verschiedene Wertungen festlegen
- 2 Mannschaften bilden und vor den Toren postieren

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler treten gleichzeitig zum Torschuss an.
- Vor dem Schuss wählen sie ihre Schussposition und damit die mögliche Anzahl der Punkte, die sie im Erfolgsfall für die Mannschaftswertung erzielen können.
- Welche Mannschaft hat zum Schluss die meisten Punkte erzielt?

## Variationen

- Der jeweilige Sieger im direkten Duell erhält 1 Zusatzpunkt für sein Team.
- Treffer mit dem schwachen Fuß zählen doppelt.
- Die Torschüsse erfolgen per Volleyschuss aus der Hand.
- Die Spieler müssen 3-mal jonglieren, ehe sie per Volleyschuss auf das Tor abschließen dürfen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Mannschaften sollten nach jedem Durchgang die Reihenfolge ihrer Spieler neu festlegen, um neue Paarungen herzustellen.
- Das jeweils führende Team muss dabei seine Reihenfolge zuerst bekanntgeben.
- Die Schützen müssen ihre Schussposition vor dem Zurechtlegen des Balles eindeutig festlegen und dürfen diese später nicht mehr verändern.