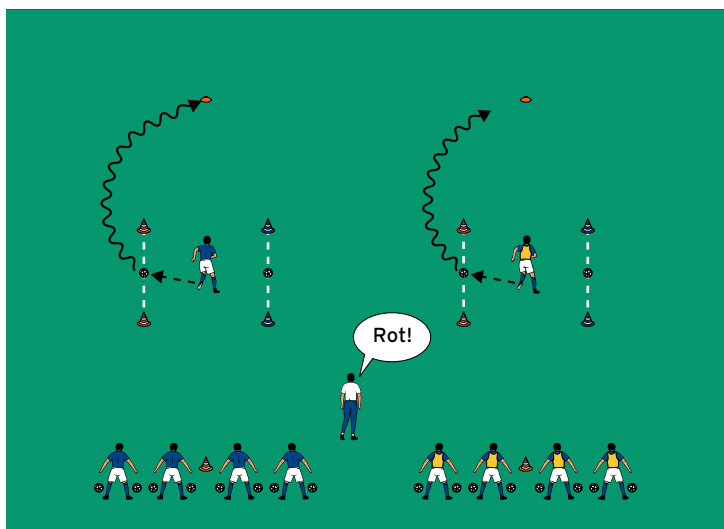


THEMA: SCHNELLIGKEIT ALS 'ASS' IM ÄRMEL!



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-TEMPO

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen nebeneinander markieren.
- ▶ Vor jedem Starthütchen 2 verschiedenfarbige Hütchentore sowie 1 Zielhütchen errichten.
- ▶ In den Hütchentoren je 1 Ball platzieren.
- ▶ 2 Teams bilden und mit Bällen an den Starthütchen verteilen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler ohne Ball zwischen den Hütchentoren aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- ▶ Die Spieler dribbeln mit dem Ball des aufgerufenen Hütchentors zum Zielhütchen und legen dort den Ball auf das Hütchen.
- ▶ Der Spieler, dessen Ball zuerst auf dem Zielhütchen liegt, gewinnt einen Punkt für sein Team.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team sammelt zuerst 10 Punkte?

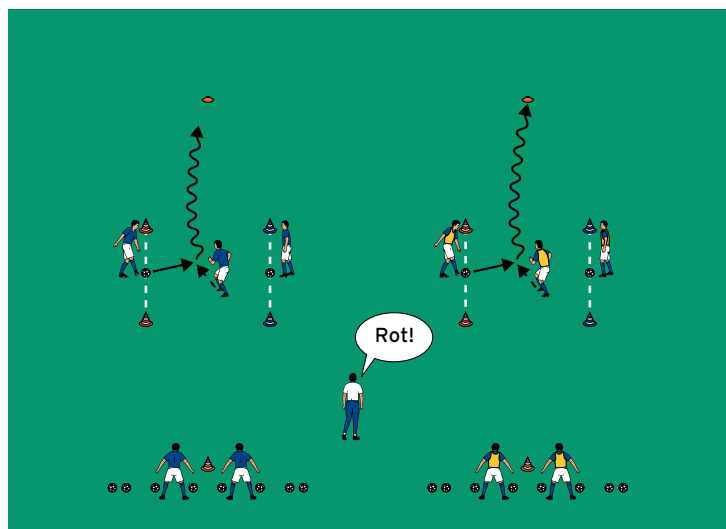
VARIATIONEN

- ▶ Mit dem Ball in der Hand zum Zielhütchen laufen.
- ▶ Mit dem Ball aus dem nicht aufgerufenen Hütchentor zum Zielhütchen dribbeln/laufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bis zum Zielhütchen dribbeln und erst dann den Ball mit den Händen darauflegen.
- ▶ Die nächsten Spieler ersetzen jeweils die fehlenden Bälle in den Hütchentoren.

THEMA: SCHNELLIGKEIT ALS 'ASS' IM ÄRMEL!



AUFWÄRMEN 2:

ZUSPIEL-TEMPO

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Grundorganisation beibehalten.
- In jedem Hütchentor 1 Spieler mit Ball postieren.

ABLAUF

- Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- Die Spieler aus dem aufgerufenen Hütchentor passen zum jeweiligen Spieler in der Mitte, der zum Zielhütchen an- und mitnimmt und den Ball auf das Zielhütchen legt.
- Der Spieler, dessen Ball zuerst auf dem Zielhütchen liegt, gewinnt einen Punkt für sein Team.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

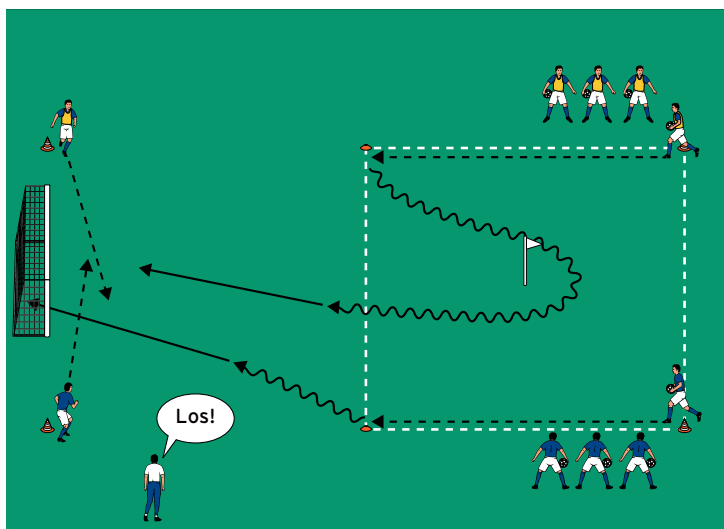
VARIATIONEN

- Zuwerfen und mit dem gefangenen Ball zum Zielhütchen laufen.
- Zuwerfen und den Ball zum Zielhütchen ins Dribbling mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Der Spieler, der zugespielt hat, rückt in die Mitte.
- Gegebenenfalls die Distanz der Hütchentore zueinander vergrößern.

THEMA: SCHNELLIGKEIT ALS 'ASS' IM ÄRMEL!



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS-TEMPO

ORGANISATION

- ▶ Etwa 15 Meter vor einem Tor ein 15 x 15 Meter großes Feld errichten.
- ▶ Mittig im Feld eine Stange aufstellen.
- ▶ 2 Teams mit Torhütern bilden.
- ▶ Jedes Team mit Bällen an einem torfernen Hütchen des Feldes postieren.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die ersten Ballbesitzer zum tornahen Hütchen gegenüber und legen dort ihren Ball darauf.
- ▶ Der Spieler, dessen Ball zuerst auf dem Hütchen liegt, spielt sich den Ball vor und schießt.
- ▶ Der andere Spieler dribbelt um die Stange und schießt danach ab.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt zuerst 5 Treffer?

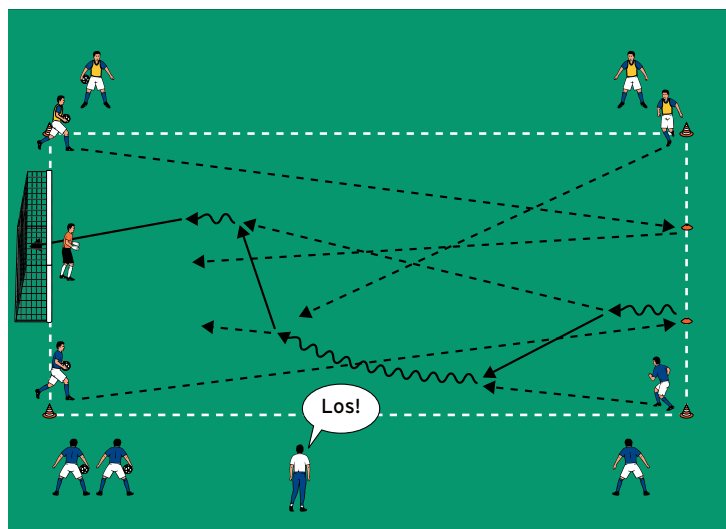
VARIATIONEN

- ▶ Zum jeweiligen Hütchen laufen.
- ▶ Zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen laufen, dribbeln oder passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torhüter agieren jeweils gegen den Spieler des anderen Teams.
- ▶ Die Torhüter innerhalb der Teams regelmäßig wechseln.

THEMA: SCHNELLIGKEIT ALS 'ASS' IM ÄRMEL!



HAUPTTEIL 2:

ANGRIFFS-TEMPO

ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 30 x 15 Meter großes Feld mit Tor und Torhüter markieren.
- ▶ Neben dem Tor 2 Starthütchen sowie auf der gegenüberliegenden Grundlinie 4 weitere Hütchen errichten.
- ▶ 2 Teams bilden.
- ▶ Die Teams jeweils an 2 gegenüberliegenden Starthütchen aufstellen.
- ▶ Die Spieler neben dem Tor haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die ersten Ballbesitzer zum jeweiligen freien Hütchen gegenüber und legen den Ball darauf.
- ▶ Der Spieler, dessen Ball zuerst auf dem Hütchen liegt, dribbelt mit seinem Mitspieler vom anderen Starthütchen zum 2 gegen 2 auf das Tor ein.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so greifen sie ebenfalls auf das Tor mit Torhüter an.

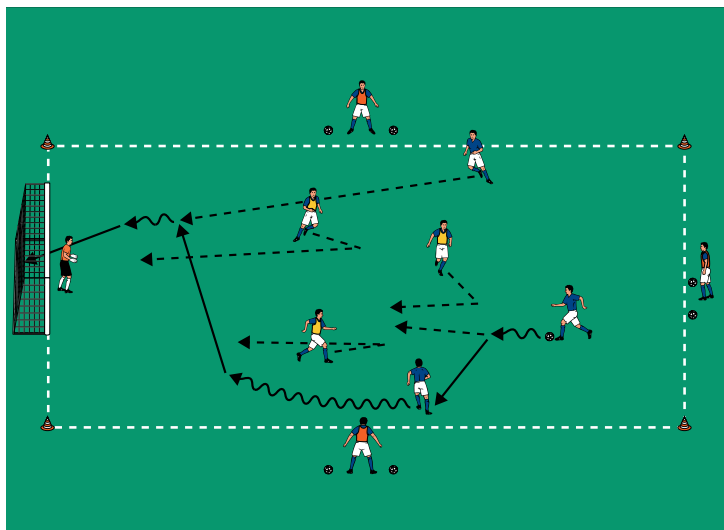
VARIATIONEN

- ▶ Zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen laufen/dribbeln.
- ▶ Wettbewerb: Welches Team erzielt zuerst 5 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Team aufrufen, das eindribbeln darf.
- ▶ Nach jedem Durchgang am anderen Starthütchen anstellen.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: SCHNELLIGKEIT ALS 'ASS' IM ÄRMEL!



SCHLUSSTEIL:

TOR-ANGRIFFE

ORGANISATION

- Den Grundaufbau beibehalten.
- Die Starthütchen entfernen.
- Einen Torhüter bestimmen und anschließend 3 Teams bilden.

ABLAUF

- Zwei Teams spielen im 3 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter.
- Das dritte Team pausiert.
- Nach jedem Treffer dribbelt das pausierende Team ein und das zuvor unterlegene Team pausiert.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- Die Teams wechseln nach 2 erzielten Treffern.
- Die Teams wechseln, wenn ein Team 2 Treffer erzielt hat.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Als wartendes Team um das Spielfeld verteilen, um schnell ins Spiel eingreifen zu können.
- Gehaltene Bälle spielt der Torhüter zum Trainer, der einen neuen Ball einspielt.
- Ausreichend Bälle um das Feld verteilen.
- Jede Möglichkeit zum Torschuss schnell und zielstrebig nutzen.