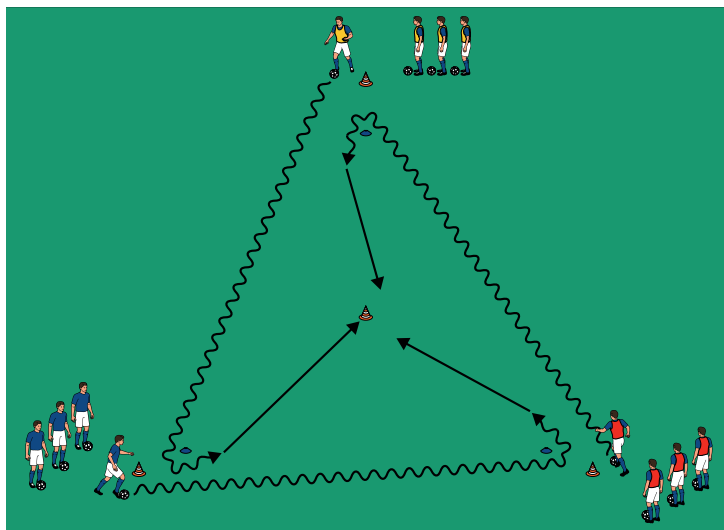


THEMA: SPIELEN IST DAS BESTE TRAINING



AUFWÄRMEN 1

DREIECK-ZIEL-PASS

ORGANISATION

- ▶ Mit 3 Starthütchen ein 20 Meter großes Dreieck markieren.
- ▶ 1 Meter vor jedem Starthütchen ein weiteres Hütchen aufstellen.
- ▶ In der Mitte 1 Hütchenkegel errichten.
- ▶ 3 Teams bilden.
- ▶ Die Teams mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Spieler zum rechten Hütchen und passen zum Hütchenkegel.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt einen Punkt.
- ▶ Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

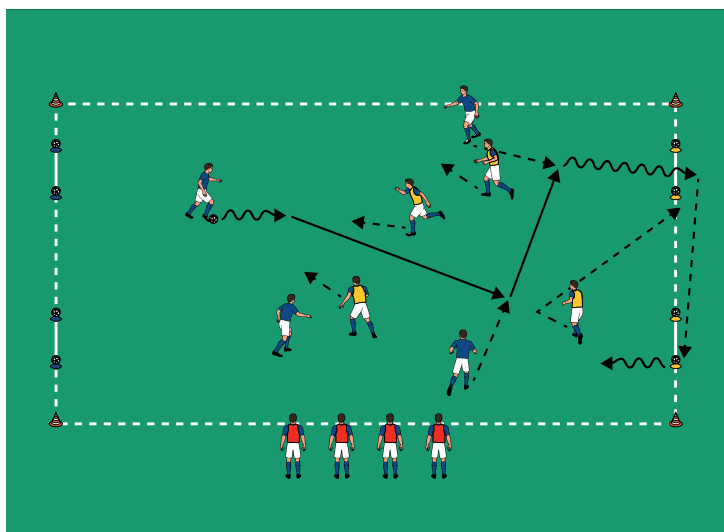
VARIATIONEN

- ▶ Mehrere Hütchenkegel errichten.
- ▶ Nach rechts zum zweiten Hütchen dribbeln.
- ▶ Nach links zum ersten/zweiten Hütchen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Immer vom Hütchen passen.
- ▶ Nach jedem Pass schnell den Ball holen und wieder anstellen.
- ▶ Jeden eigenen Treffer laut mitzählen.

THEMA: SPIELEN IST DAS BESTE TRAINING



AUFWÄRMEN 2

DRIBBEL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 40 Meter großes Spielfeld markieren.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 2 Meter breite Hütchentore errichten.
- ▶ Auf jedes Hütchen einen Ball legen.
- ▶ 3 Teams bilden.

ABLAUF

- ▶ 2 Teams spielen im 4 gegen 4 und das dritte Team pausiert.
- ▶ Jedes Team greift auf 2 Hütchentore an.
- ▶ Durchdribbelt ein Spieler ein Hütchentor, spielt er mit einem Ball von einem Hütchen in Gegenrichtung weiter.
- ▶ Ein Spieler des anderen Teams legt den bisherigen Spielball auf das freie Hütchen.
- ▶ Nach jeweils 3 Minuten wechseln die Teams.

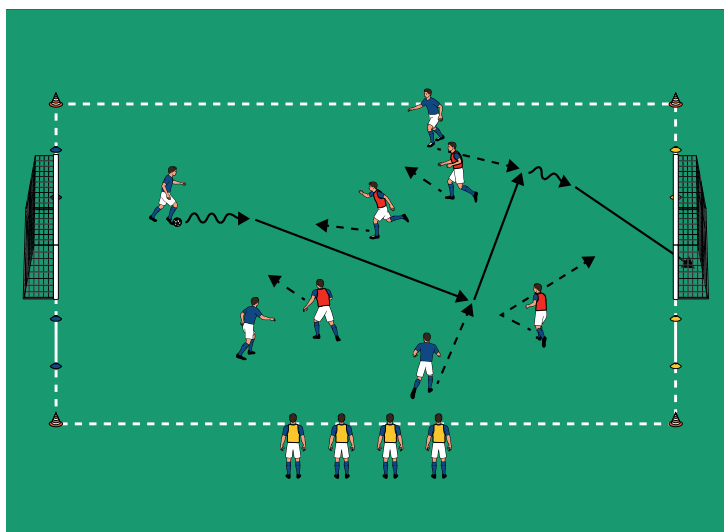
VARIATIONEN

- ▶ Nach Durchdribbeln eines Hütchentores ist das bisher verteidigende Team in Ballbesitz.
- ▶ Nach Durchdribbeln eines Hütchentores wechseln das verteidigende und wartende Team.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach Durchdribbeln des Hütchentores den Ball liegen lassen, nicht wegsspielen.
- ▶ Liegt der bisherige Spielball nicht auf dem freien Hütchen, kann das Team keine Treffer erzielen.

THEMA: SPIELEN IST DAS BESTE TRAINING



HAUPTTEIL 1

PÄSSE-SPIEL

ORGANISATION

- Den Grundaufbau beibehalten.
- Auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen.

ABLAUF

- 2 Teams spielen im 4 gegen 4 und das dritte Team pausiert.
- Jedes Team greift auf 2 Hütchentore und das Tor auf einer Grundlinie an.
- Nach einem Treffer beim Tor wechselt der Ballbesitz.
- Nach Durchspielen der Hütchentore spielt das Team in Gegenrichtung weiter.
- Nach jeweils 3 Minuten wechseln die Teams.

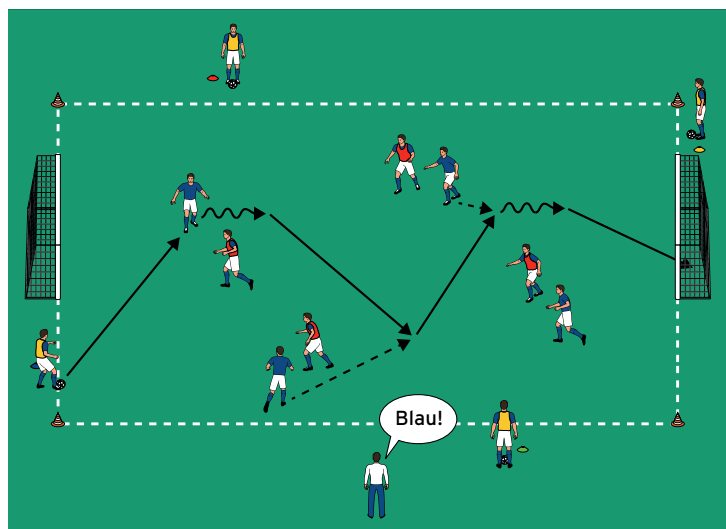
VARIATIONEN

- Die Hütchentore vergrößern/verkleinern.
- Mehr/weniger Hütchentore aufstellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Hütchentore gezielt durchpassen, nicht durchdribbeln.
- Nach einem Treffer bei den Hütchentoren sofort weiterspielen.

THEMA: SPIELEN IST DAS BESTE TRAINING



HAUPTTEIL 2

BALLKONTROLL-SPIEL

ORGANISATION

- Den Grundaufbau beibehalten.
- Die Hütchentore entfernen.
- 4 Zuspiel-Hütchen außerhalb des Feldes errichten.
- Ein Team mit Bällen an den Zuspiel-Hütchen postieren.

ABLAUF

- 2 Teams spielen im 4 gegen 4.
- Der Trainer ruft ein Zuspiel-Hütchen auf, von dem jeweils zu einem Team eingespielt wird.
- Sobald von jedem Hütchen eingespielt wurde, wechseln die Teams die Aufgaben.

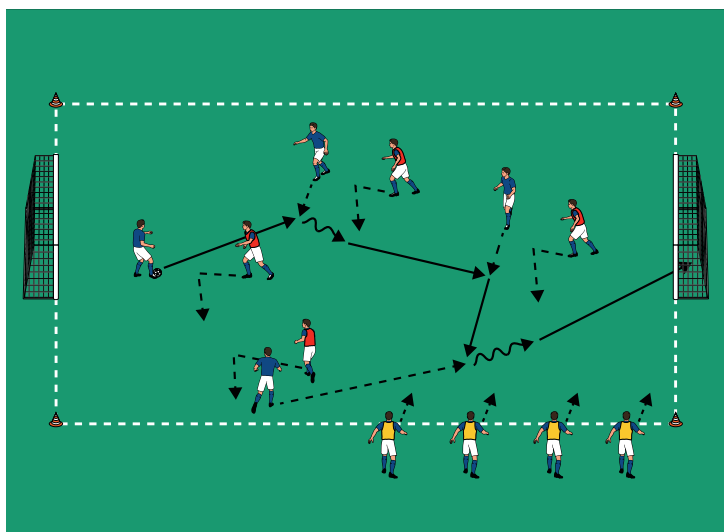
VARIATIONEN

- An jedem Zuspiel-Hütchen 2 bis 3 Bälle haben.
- Von den Zuspiel-Hütchen einwerfen/per Volley-schuss aus der Hand hoch einspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Nach einem Treffer mit dem bisherigen Ball weiterspielen.
- Nur bei ausgespielten Bällen einen neuen Ball vom Zuspiel-Hütchen einspielen.
- Verschiedenfarbige Zuspiel-Hütchen nutzen oder die Hütchen mit Zahlen, Buchstaben bezeichnen.

THEMA: SPIELEN IST DAS BESTE TRAINING



SCHLUSSTEIL

2-TORE-TURNIER

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Hütchen entfernen.

ABLAUF

- ▶ 2 Teams spielen im 4 gegen 4 und das dritte Team pausiert.
- ▶ Nach 2 Treffern wechselt das unterlegene oder bei Remis das länger spielende Team mit dem wartenden Team.

VARIATIONEN

- ▶ Nach jedem Treffer wechseln.
- ▶ Nach 3 Treffern wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei jedem Wechsel ist entweder das Team im Feld oder das wartende Team in Ballbesitz.
- ▶ Das Spiel jeweils direkt fortsetzen.
- ▶ Als wartendes Team das Spielgeschehen beobachten und direkt ins Spiel eingreifen.