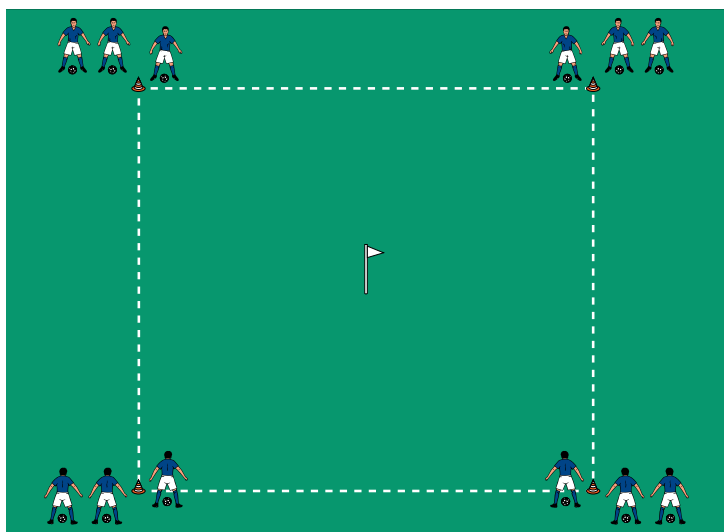


THEMA: KREATIVITÄT IM 1 GEGEN 1



AUFWÄRMEN 1:

ZENTRALE STANGE

ORGANISATION

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig im Feld 1 Stange aufstellen
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Hütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- Die ersten Spieler von jedem Hütchen starten gleichzeitig, dribbeln auf die Slalomstange in der Feldmitte zu, wechseln die Richtung und dribbeln zum Starthütchen zurück.

Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann wieder am Hütchen angekommen ist.

ABLAUF ÜBUNG 2

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt kappen die Spieler vor der Stange in der Feldmitte zur Seite ab und dribbeln im Gegenuhreigersinn zum jeweils nächsten Eckhütchen.

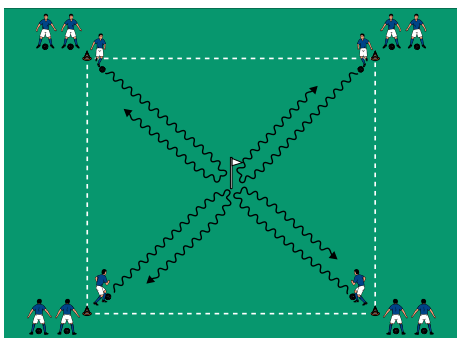
ABLAUF ÜBUNG 3

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt umdribbeln die Spieler die mittlere Stange jeweils von rechts und dribbeln zum diagonal gegenüberliegenden Eckhütchen.

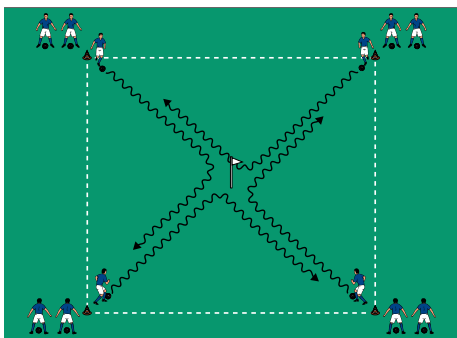
TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Dribbelrichtung selbstständig mit vielen verschiedenen Varianten wechseln: z. B. den Ball mit der Sohle zurückziehen, verschiedene Finten ausführen oder den Ball mit der Innen-/Außenseite abkappen.
- Beim Dribbling den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und Zusammenstöße mit Mitspielern vermeiden.

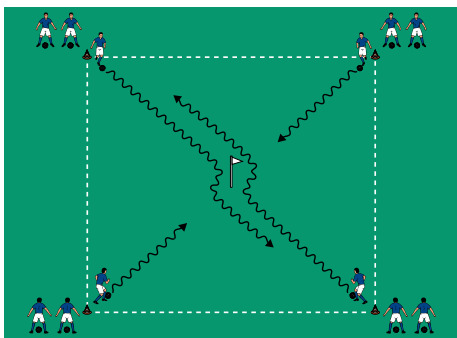
Übung 1



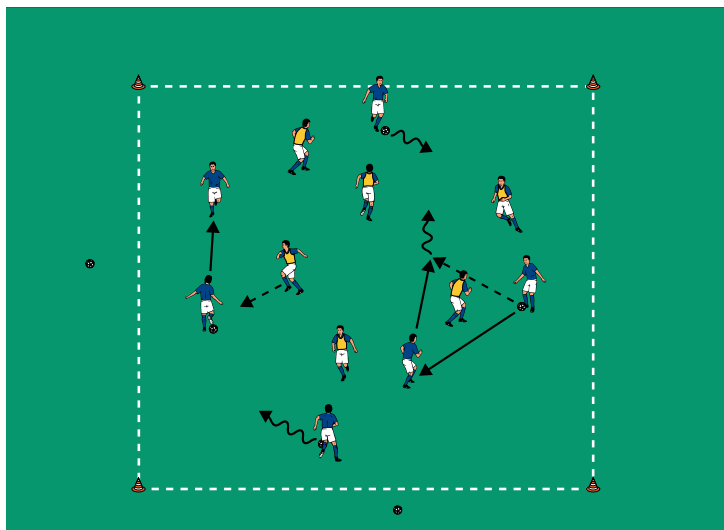
Übung 2



Übung 3



THEMA: KREATIVITÄT IM 1 GEGEN 1



AUFWÄRMEN 2:

TEAM-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Das Feld beibehalten
- ▶ Die mittlere Stange entfernen
- ▶ 1 Angreifer- und 1 Verteidiger-Team benennen
- ▶ Die Angreifer haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer dribbeln durch das Feld.
- ▶ Die Verteidiger versuchen, die Bälle zu erobern und aus dem Feld zu spielen.
- ▶ Sobald ein Angreifer seinen Ball verloren hat, darf er sich seinen Mitspielern zum Kombinationsspiel anbieten.
- ▶ Wie lange dauert es, bis alle Bälle aus dem Feld gespielt wurden?
- ▶ Die Aufgaben nach jedem Durchgang wechseln.

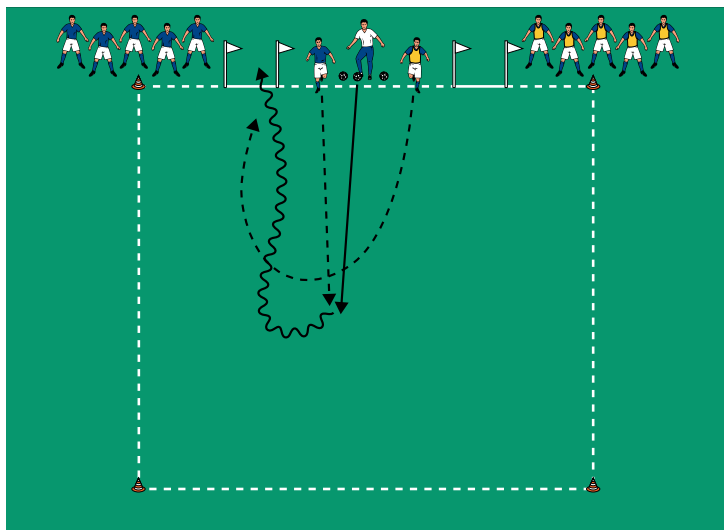
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer prellen mit den Händen durch das Feld und werfen sich gegenseitig zu.
- ▶ Die Hälfte der Angreifer dribbelt, die andere Hälfte prellt durch das Feld.
- ▶ Die Verteidiger bewegen sich als 'Krebse' rücklings auf allen Vieren.
- ▶ Die Verteidiger agieren als 'Torhüter' und können die Bälle mit den Händen erobern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Team-Spiel scheidet kein Spieler aus. Ins Aus gespielte Bälle sind verloren, allerdings kann der jeweilige Spieler im Kombinationsspiel weiter mitwirken.
- ▶ Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Ein größeres Spielfeld erleichtert die Aufgabe für die Angreifer und verlängert jeden Durchgang.
- ▶ Die Angreifer entscheiden selbst zwischen einer effektiven Einzelaktion oder einem zweckmäßigen Zusammenspiel.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler die Bälle kontrolliert aus dem Feld spielen und sie nicht weit wegschießen.

THEMA: KREATIVITÄT IM 1 GEGEN 1



HAUPTTEIL 1:

STÜRMER-SPIEL I

ORGANISATION

- Das Feld und die Mannschaften weiter verwenden
- Auf einer Grundlinie zwei 2 Meter breite Stangentore errichten
- Die Teams zwischen den beiden Stangentoren aufstellen
- Der Trainer postiert sich mit Bällen zwischen den beiden Mannschaften

ABLAUF

- Der Trainer spielt neutral ins Feld ein.
- Daraufhin starten die jeweils ersten Spieler zum 1 gegen 1 ins Feld.
- Der Ballbesitzer darf bei beiden Toren Treffer erzielen.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Welcher Spieler erzielt insgesamt die meisten Treffer?

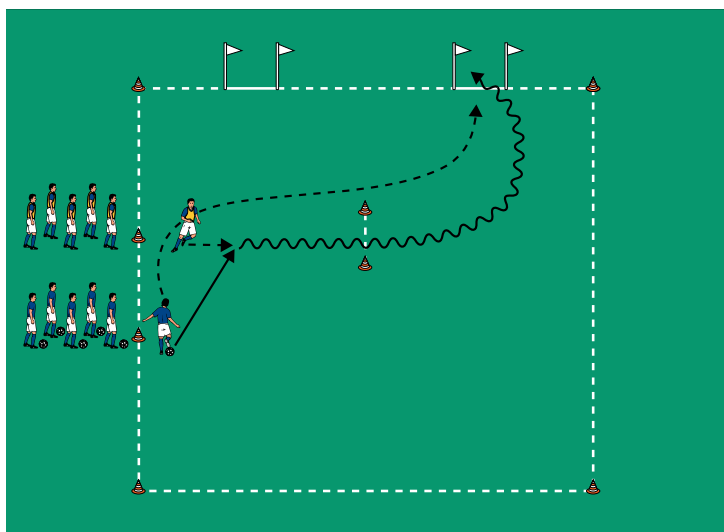
VARIATIONEN

- Von jedem Team starten 2 Spieler zum 2 gegen 2 ins Feld.
- Die Mannschaften stellen sich gegenüber von den Stangentoren bzw. an einer Seitenlinie des Feldes auf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Stehen keine Stangen zur Verfügung, lassen sich alternativ auch Hütchentore verwenden.
- Als Angreifer schnellstmöglich zu den Toren aufdrehen und die offene Stellung beibehalten.
- Die Spieler die Situationen selbst lösen lassen. Besonders gelungene Aktionen hervorheben und loben.

THEMA: KREATIVITÄT IM 1 GEGEN 1



HAUPTTEIL 2:

STÜRMER-SPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ Zusätzlich an den Seitenlinien 2 Starthütchen in einem Abstand von 5 Metern nebeneinander errichten
- ▶ Mittig vor einem Starthütchen 1 Hütchenlinie markieren
- ▶ Die Mannschaften jeweils an den Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler am Starthütchen ohne Hütchenlinie haben die Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer passt auf den vom anderen Starthütchen ins Feld startenden Spieler und hinterläuft diesen.
- ▶ Der Passempfänger nimmt das Zuspiel über die Hütchenlinie an und mit und versucht anschließend, im 1 gegen 1 gegen den Passgeber bei einem Stangentor zu treffen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, darf auch er bei beiden Stangentoren treffen.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

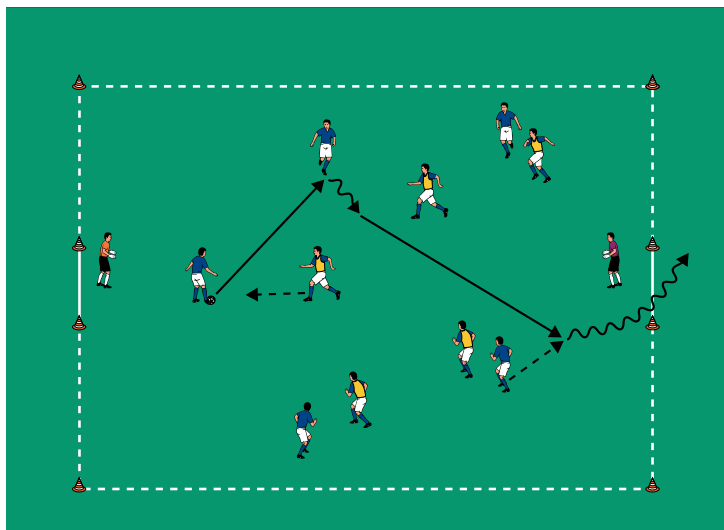
VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchenlinie vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Den Ball halbhoch/hoch zum Angreifer werfen.
- ▶ Den Ball per Torwartabschlag aus der Hand hoch zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gültige Treffer an den Stangentoren können nur erzielt werden, wenn zuvor über die Hütchenlinie gedribbelt wurde.
- ▶ Stehen keine Stangen zur Verfügung, lassen sich alternativ auch Hütchentore verwenden.
- ▶ Die Angreifer sollen stets in offener Stellung zu den Toren agieren. Dreht sich ein Angreifer von den Stangentoren ab, den Durchgang sofort abbrechen.
- ▶ Die Spieler die Situationen selbst lösen lassen. Besonders gelungene Aktionen hervorheben und loben.

THEMA: KREATIVITÄT IM 1 GEGEN 1



SCHLUSSTEIL:

DRIBBEL-SPIEL

ORGANISATION

- Ein 40 x 25 Meter großes Feld markieren
- Auf den Grundlinien je ein 5 Meter breites Stangentor errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- 5 gegen 5 auf die beiden Stangentore mit Torhütern.
- Gelingt es den Angreifern, das gegnerische Stangentor zu durchdribbeln, so zählt dieser Treffer dreifach.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 5 Treffer?

VARIATIONEN

- Die Stangentore vergrößern oder verkleinern.
- Die Spieler müssen mit mindestens 5 Kontakten agieren, ehe sie abspielen dürfen.
- Die Mindestzahl an Ballkontakten auf Trainerzuruf ständig variieren.
- Mit neutralen Torhütern spielen. Die Ballbesitzer dürfen bei beiden Toren Treffer erzielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Falls vorhanden gegebenenfalls auch auf Jugendtore spielen lassen.
- Die vorgegebene Mindestzahl an Ballkontakten (siehe Variationen) fördert Einzelaktionen der Spieler.
- Die Spieler die Situationen selbst lösen lassen. Besonders gelungene Aktionen hervorheben und loben.
- Keine festen Torhüter bestimmen, sondern die Torhüter regelmäßig wechseln.