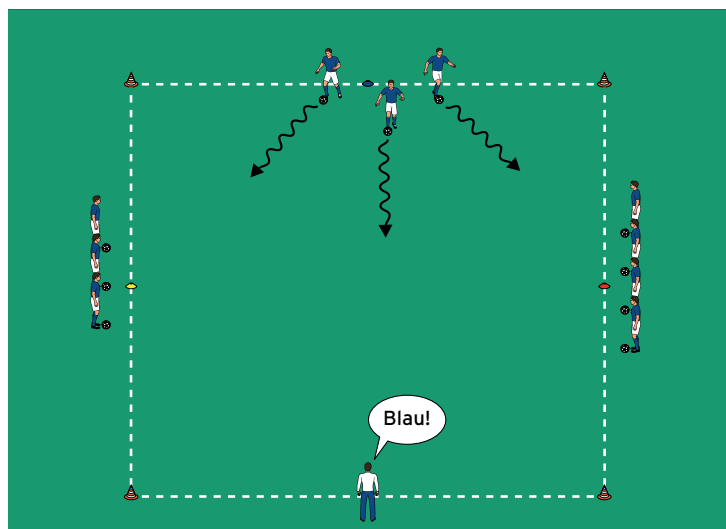


## THEMA: MIT DEM BALL AM FUSS AUSTOBBEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### FELD-DRIBBELN

##### ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Auf den Seitenlinien 3 verschiedenfarbige Starthütchen platzieren.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

##### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe eines Starthütchens auf.
- ▶ Die Spieler vom aufgerufenen Starthütchen dribbeln frei im Feld.
- ▶ Sobald der Trainer ein anderes Starthütchen aufruft, dribbeln die Spieler zu ihrem Starthütchen zurück.

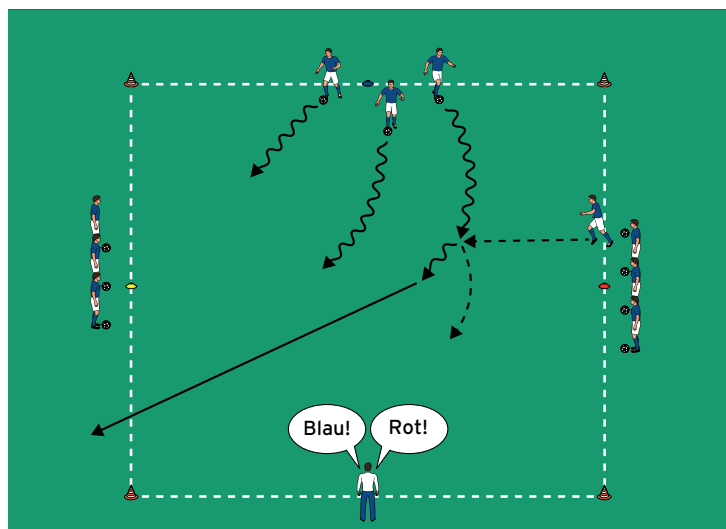
##### VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links, mit der Sohle, rückwärts/seitwärts dribbeln.
- ▶ Den Ball prellen/rollen.
- ▶ Zum zuletzt aufgerufenen Starthütchen aus dem Feld dribbeln.
- ▶ Die Starthütchen mit Zahlen, Buchstaben, Bundesligavereinen bezeichnen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Farben immer schneller nacheinander aufrufen.
- ▶ Den ganzen Raum im Feld nutzen und Mitspielern ausweichen.

## THEMA: MIT DEM BALL AM FUSS AUSTOBBEN



### AUFWÄRMEN 2:

### FELD-DRIBBELN MIT GEGNER

#### ORGANISATION

- Den Aufbau und die Organisation beibehalten.

#### ABLAUF

- Der Trainer ruft die Farben von zwei Starthütchen auf.
- Die Spieler vom zuerst aufgerufenen Starthütchen dribbeln ins Feld.
- Der erste Spieler vom zuletzt aufgerufenen Starthütchen läuft als Verteidiger ins Feld und versucht, alle Bälle zu erobern.
- Verliert ein Spieler seinen Ball, spielt er mit den Mitspielern weiter.

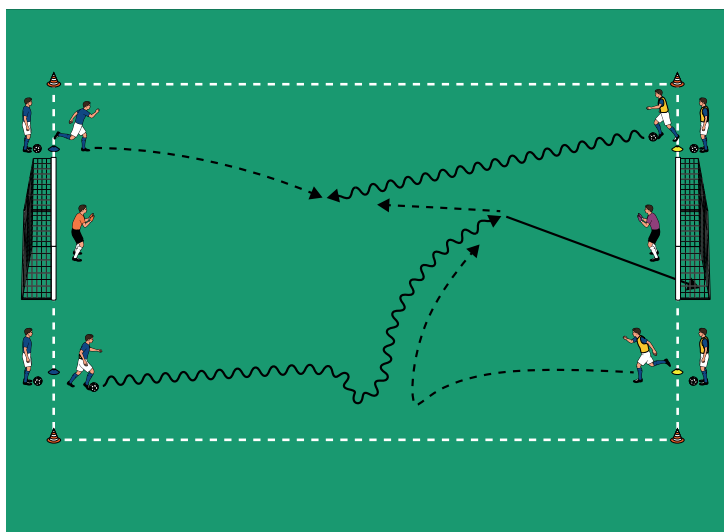
#### VARIATIONEN

- Verliert ein Spieler seinen Ball, verlässt er das Feld.
- 2 Verteidiger kommen ins Feld.
- Die Verteidiger spielen jeweils mit einem Spieler in Unterzahl.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- Als Verteidiger die Bälle aus dem Feld spielen.
- Dauert ein Durchgang zu lange, weitere Verteidiger ins Feld schicken.

## THEMA: MIT DEM BALL AM FUSS AUSTOBBEN



### HAUPTTEIL 1:

#### DOPPEL-ZWEIKAMPF

##### ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld von etwa 15 x 30 Metern mit 2 Toren errichten.
- ▶ Auf jeder Grundlinie 2 Starthütchen aufstellen.
- ▶ 2 Teams mit Torhütern bilden.
- ▶ Jedes Team besetzt die Starthütchen einer Grundlinie.
- ▶ Die Spieler an 2 diagonal gegenüberliegenden Starthütchen haben Bälle.

##### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler laufen gleichzeitig ins Feld und starten so zwei separate 1-gegen-1-Duelle.
- ▶ Wird ein Treffer erzielt oder ins Aus gespielt, spielen die Spieler mit dem anderen Ball im 2 gegen 2 weiter.
- ▶ Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler am anderen Starthütchen an.

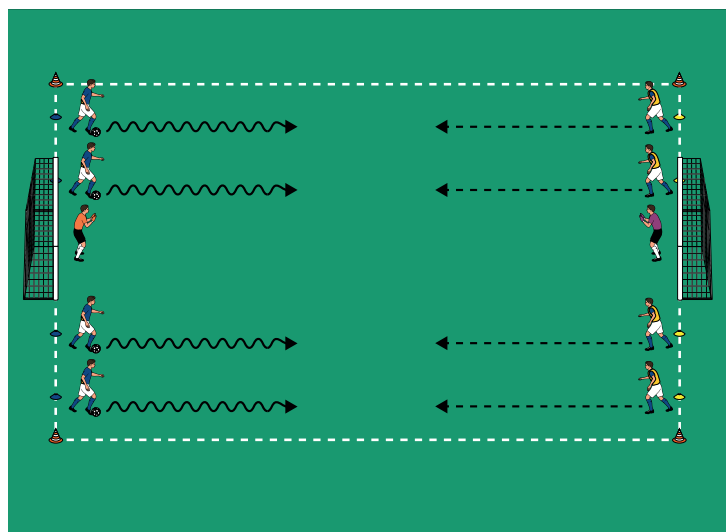
##### VARIATIONEN

- ▶ Zunächst zum Spieler gegenüber passen.
- ▶ Dem Spieler gegenüber hoch zuwerfen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim 1 gegen 1 nur gegen den jeweiligen Spieler gegenüber spielen und nicht in den anderen Zweikampf eingreifen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

## THEMA: MIT DEM BALL AM FUSS AUSTOBBEN



### HAUPTTEIL 2:

### VIERER-ZWEIKAMPF

#### ORGANISATION

- Den Grundaufbau und -organisation beibehalten.
- Auf jeder Grundlinie 4 Starthütchen aufstellen.
- Die Spieler eines Teams haben Bälle.

#### ABLAUF

- Die jeweils ersten Spieler laufen gleichzeitig ins Feld und starten so vier separate 1-gegen-1-Duelle.
- Wird ein Treffer erzielt oder ins Aus gespielt, spielen die Spieler bis hin zum 4 gegen 4 mit den anderen Bällen weiter.
- Nach jedem Durchgang den Ballbesitz wechseln.

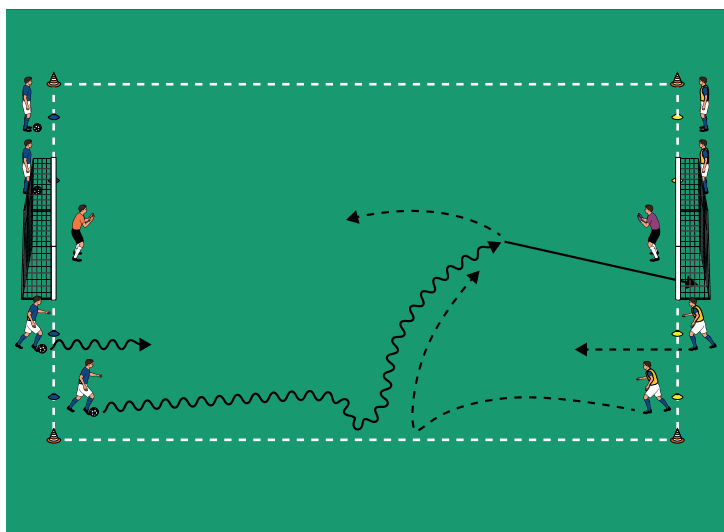
#### VARIATIONEN

- Von den inneren Starthütchen zum Spieler gegenüber passen/werfen.
- Von den äußeren Starthütchen zum Spieler gegenüber passen/werfen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- Beim 1 gegen 1 nur gegen den jeweils gegenüberliegenden Spieler spielen.
- Wurde der Ball verspielt, mit jedem anderen Ball weiterspielen.
- Die Torhüter nach jedem Durchgang wechseln.

## THEMA: MIT DEM BALL AM FUSS AUSTOBBEN



### SCHLUSSTEIL:

### SPIEL ZUM 4 GEGEN 4

#### ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten.

#### ABLAUF

- Die ersten Spieler von 2 gegenüberliegenden Starthütchen starten zum 1 gegen 1 ins Feld.
- Wird ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt, kommen die nächsten Spieler zum 3 gegen 3 und letztlich 4 gegen 4 ins Feld.
- Nach jedem kompletten Durchgang den Ballbesitz wechseln.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt mehr Durchgänge?

#### VARIATIONEN

- Beim 4 gegen 4 weitere Bälle einspielen.
- Ein Team hat an den äußeren Starthütchen Bälle, das andere Team an den inneren Starthütchen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- Gegebenenfalls die Hütchen von 1 bis 4 nummerieren.
- Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler an einem anderen Starthütchen an und die Teams wechseln die Torhüter.