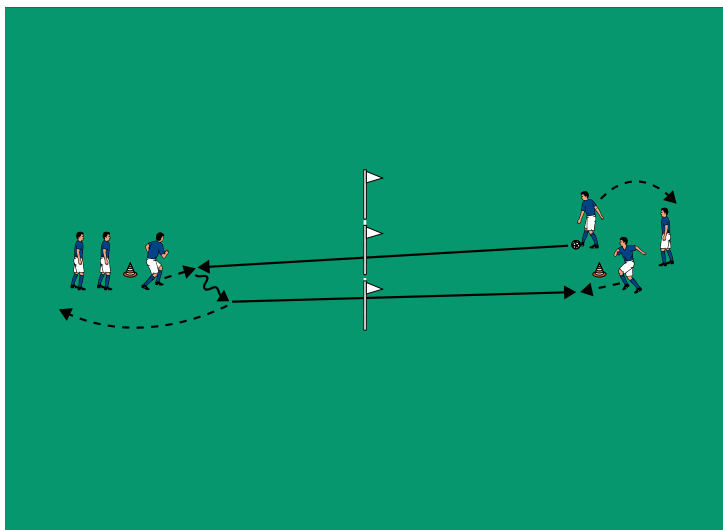


## THEMA: IN DEN FERIEN MIT KLEINEN GRUPPEN RECHNEN!



### AUFWÄRMEN 1:

#### STANGEN-ZUSPIELE I

##### ORGANISATION

- ▶ 3 Stangen in einem Abstand von 2 Metern so nebeneinander aufstellen, dass sich 2 Stangentore ergeben
- ▶ Mittig auf beiden Seiten je 1 Starthütchen errichten
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Der erste Spieler an einem Starthütchen hat 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer passt durch das rechte Stangentor zum ersten Spieler auf der gegenüberliegenden Seite.
- ▶ Dieser nimmt mit einem Kontakt zur Seite an und mit und passt durch das andere Stangentor zurück usw.
- ▶ Nach jedem Pass stellen sich die Spieler bei der eigenen Gruppe wieder an.

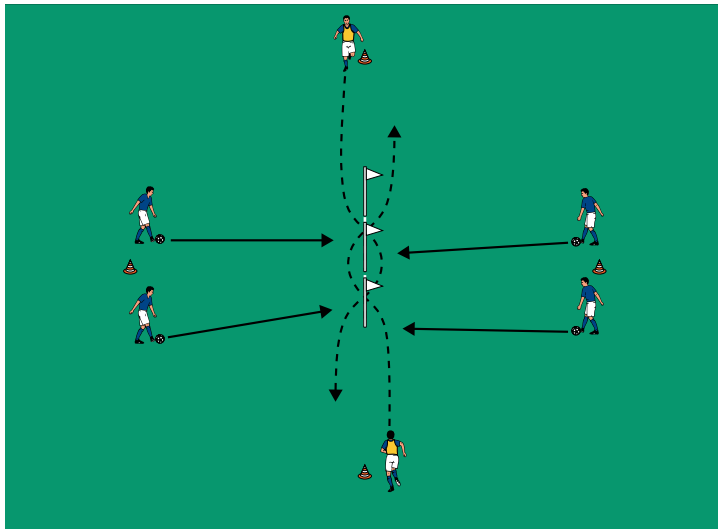
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler laufen dem Pass durch das Stangentor nach und stellen sich bei der Gruppe auf der jeweils anderen Seite wieder an.
- ▶ Die Spieler durchlaufen nach jedem Pass den Stangenslalom von rechts und stellen sich bei der eigenen Gruppe wieder an.
- ▶ Die Spielrichtung ändern: Jeweils durch das linke Stangentor passen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Abstände der Slalomstangen je nach Leistungsstärke der Spieler vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen)!
- ▶ Genaue Zuspiele mit der Fußinnenseite fordern. Darauf achten, dass der Fuß im Gelenk fixiert ist und die Fußspitze nach oben zeigt.
- ▶ Die Fußspitze des Standbeins muss in Spielrichtung zeigen und das Spielbein gerade nach vorne durchschwingen.
- ▶ Als Trainer die Zuspiele durch die Stangentore laut mitzählen.

## THEMA: IN DEN FERIEEN MIT KLEINEN GRUPPEN RECHNEN!



### AUFWÄRMEN 2:

### STANGEN-ZUSPIELE II

#### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Starthütchen nun neben den Stangen errichten
- ▶ An jedem Starthütchen 1 Spieler postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler verteilen sich mit Bällen an den Seiten

#### ABLAUF

- ▶ Die Spieler an den Starthütchen durchlaufen gleichzeitig den Stangenslalom.
- ▶ Alle übrigen Spieler versuchen, die Läufer mit einem flachen Pass zu treffen (= 1 Punkt).
- ▶ Nach jeweils 5 Durchgängen die Positionen und Aufgaben wechseln.
- ▶ Welcher Spieler gewinnt die meisten Punkte?

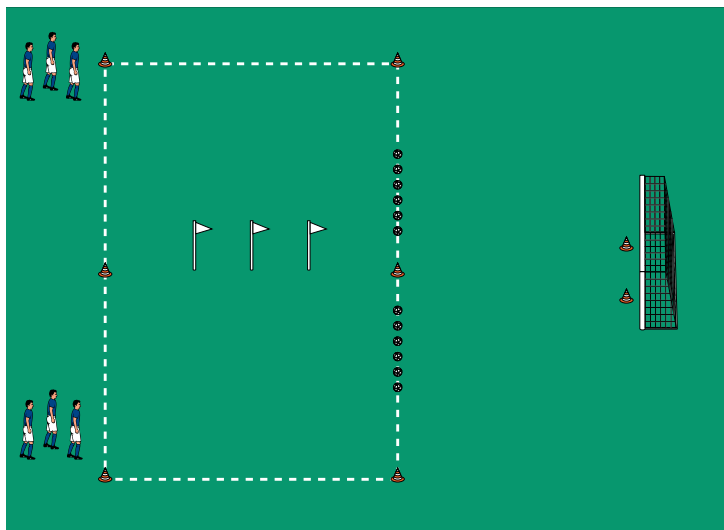
#### VARIATIONEN

- ▶ Den Ball mit den Händen rollen.
- ▶ Die Spieler werfen sich den Ball selbst zum Kopfball zu und versuchen so, die Läufer zu treffen.
- ▶ Den Slalomparcours rück-/seitwärts durchlaufen.

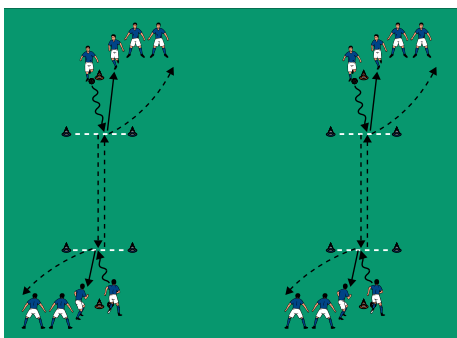
#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Abstände der Slalomstangen je nach Leistungsstärke der Spieler vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Beim Durchlaufen der Stangen dem entgegenkommenden Mitspieler ausweichen.
- ▶ Die Schützen dürfen die Läufer nur mit flachen Pässen treffen.

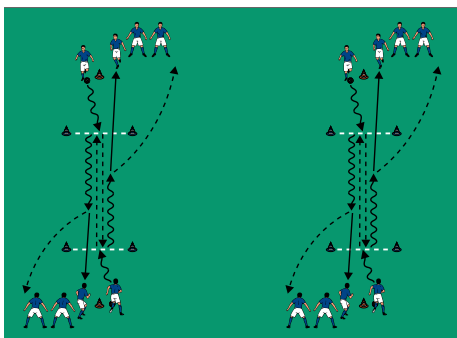
## THEMA: IN DEN FERIEEN MIT KLEINEN GRUPPEN RECHNEN!



Übung 1



Übung 2



### HAUPTTEIL 1:

#### STANGENLAUF UND PASSEN

##### ORGANISATION

- ▶ 10 Meter vor einem Tor ein 15 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig im Feld 3 Slalomstangen in einem Abstand von 2 Metern hintereinander errichten
- ▶ In den Torecken mit Hütchen zwei 1,5 Meter breite Treffflächen markieren
- ▶ An den vorderen Eckhütchen jeweils 6 Bälle bereitlegen
- ▶ Die Spieler an den hinteren Eckhütchen des Feldes verteilen

##### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Der erste Spieler von einem Eckhütchen durchläuft den Slalomparcours und passt anschließend in eine der Torecken.
- ▶ Anschließend umläuft er die hintere Stange und passt von der jeweils anderen Seite erneut.
- ▶ Danach startet der erste Spieler vom jeweils anderen Eckhütchen usw.

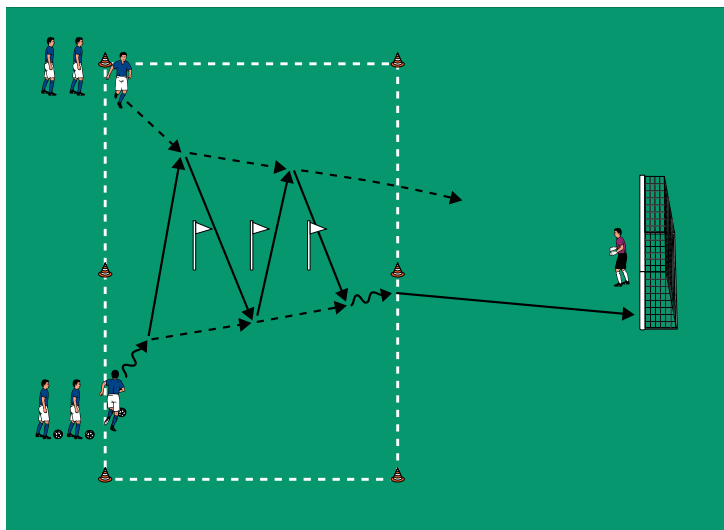
##### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt laufen die Spieler vor jedem Pass auf die Torecken durch den Slalomparcours.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Abstände der Slalomstangen je nach Leistungsstärke der Spieler vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Vom rechten vorderen Eckhütchen mit rechts und vom linken mit links auf die Torecken passen.
- ▶ Die Slalomstangen mit möglichst hohem Tempo durchlaufen und den Stangen geschickt ausweichen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Jeder Treffer in eine Torecke ergibt 1 Punkt. Welcher Spieler gewinnt die meisten Punkte?

## THEMA: IN DEN FERIEEN MIT KLEINEN GRUPPEN RECHNEN!



### HAUPTTEIL 2:

## STANGEN-PASSEN UND SCHIESSEN

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ Die Treffflächen in den Toren entfernen
- ▶ 1 Torhüter bestimmen und im Tor postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler an den hinteren Eckhütchen verteilen
- ▶ Die Spieler am rechten Hütchen haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler von beiden Hütchen starten gleichzeitig und passen sich im Zickzack vor, zwischen und hinter dem Stangenparcours insgesamt 4-mal zu.
- ▶ Der Passempfänger des letzten Passes nimmt in Richtung Tor an und mit und schließt aus dem Feld ab.
- ▶ Der jeweils andere Spieler läuft zum Tor durch, um gegebenenfalls Abpraller im Nachschuss verwerten zu können.
- ▶ Anschließend die Positionen im Uhrzeigersinn wechseln.

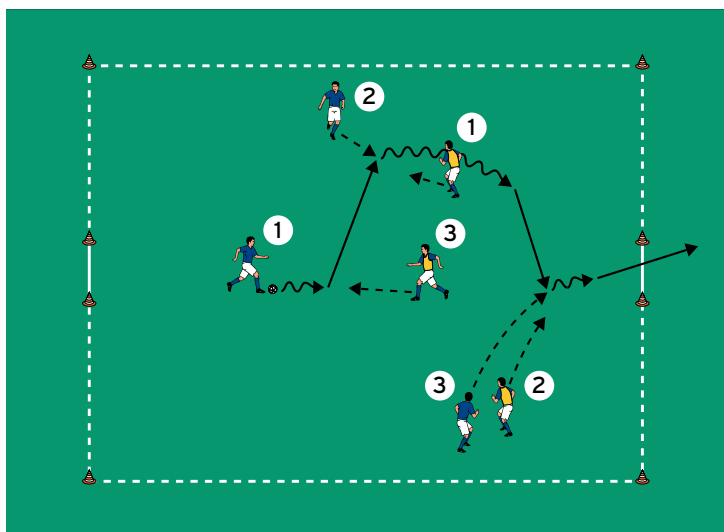
### VARIATIONEN

- ▶ Nur einen Doppelpass durch die beiden Stangentore spielen.
- ▶ Beim Passen durch die Stangen mit maximal 2 Kontakten agieren.
- ▶ Im Direktspiel durch die Stangen passen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Abstände der Slalomstangen je nach Leistungsstärke der Spieler vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Zur Schulung der Beidfüßigkeit darauf achten, dass sich die Spieler jeweils mit dem stangenfernen, äußeren Fuß zupassen.
- ▶ Nach einer Weile zudem von der jeweils anderen Seite starten, damit auch der Torabschluss mit dem jeweils anderen Fuß erfolgt.
- ▶ Beim Passen durch die Stangen agieren die Spieler zusammen. Darauf achten, dass sie daher nur so hart zupassen, dass der jeweilige Partner die Zuspiele auch kontrollieren kann.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Jeder Treffer ergibt 1 Punkt. Welcher Spieler gewinnt die meisten Punkte?

## THEMA: IN DEN FERIEEN MIT KLEINEN GRUPPEN RECHNEN!



### SCHLUSSTEIL:

### WECHSELNDE MANNSCHAFTEN

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein 2 Meter breites Hütchentor errichten
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren

#### ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 auf die beiden Hütchentore.
- ▶ Spielzeit: jeweils 3 Minuten.
- ▶ Nach dem ersten Durchgang wechseln die Spieler mit der Nummer 1 die Mannschaften, nach dem zweiten die Spieler mit der Nummer 2 usw.
- ▶ Jeder erzielte Treffer einer Mannschaft ergibt 1 Punkt für jeden Spieler.
- ▶ Welcher Spieler gewinnt insgesamt die meisten Punkte?

#### VARIATIONEN

- ▶ Gültige Treffer dürfen nur mit dem schwächeren Fuß erzielt werden.
- ▶ Treffer mit dem schwächeren Fuß zählen doppelt.
- ▶ Direkt erzielte Treffer zählen doppelt.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Größe der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Als Trainer darauf achten, dass die Spieler ausreichend Erfolgserlebnisse haben.
- ▶ Am Ende jedes Spiels die gewonnenen Punkte für jeden Spieler notieren.
- ▶ Spiele im 3 gegen 3 sind sehr belastungsintensiv. Daher ausreichend Pausen einplanen und diese ausgiebig zur Erholung nutzen.
- ▶ Anstelle der Hütchentore alternativ Stangen- oder Minitore verwenden.