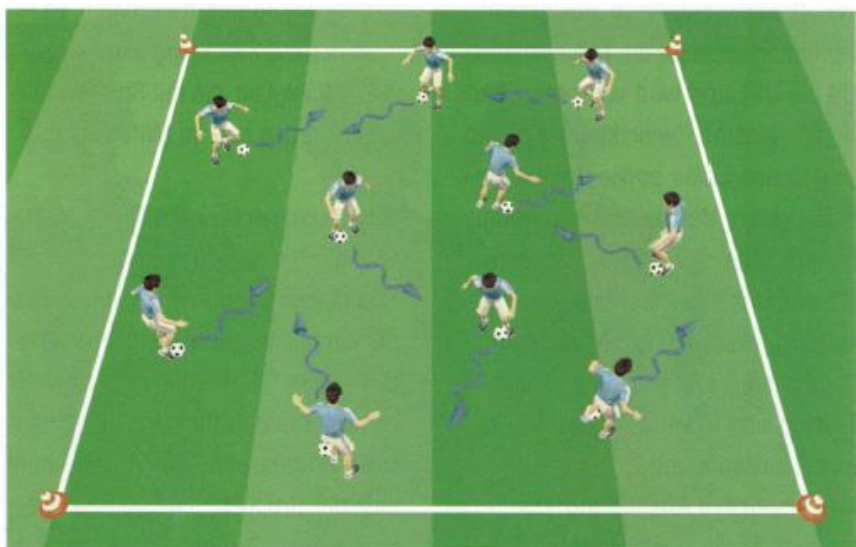


Auftakt:



Organisation

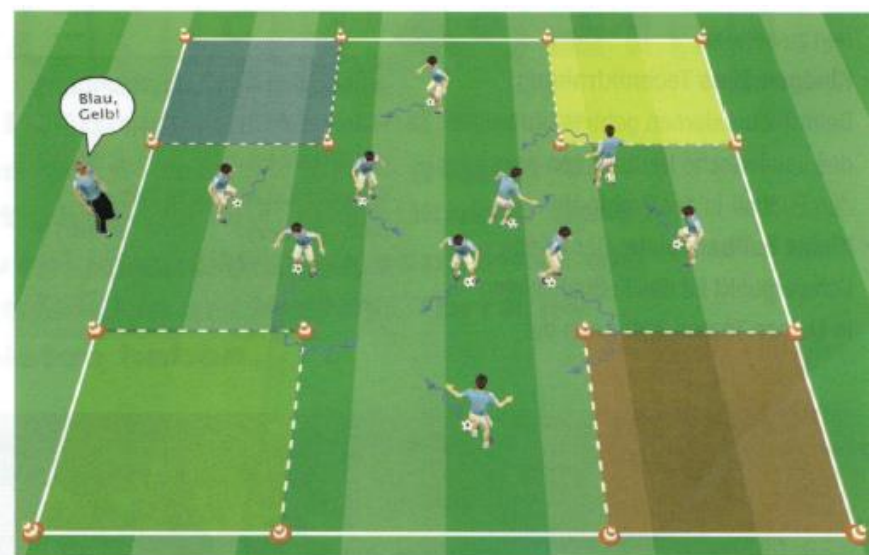
- Ein 10 x 10 Meter großes Feld errichten.
- Die Spieler verteilen sich mit Ball frei im Feld.

Ablauf

- Zunächst dribbeln alle Spieler frei im Feld, dann je nach Trainervorgabe nur mit dem linken bzw. rechten Fuß.
- Nach 1 bis 2 Minuten gibt der Trainer in regelmäßigen Abständen Kommandos für Finten vor, die den

Spielern vorher erläutert werden:

- Kommando '1': Übersteiger
- Kommando '2': Zidane-Trick (360 Grad-Drehung)
- Kommando '3': Den Ball abkappen
- Kommando '4': Rivelino-Trick
- Übungszeit: ca. 15 Minuten



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
- In jeder Ecke ein weiteres 5 x 5 Meter großes Quadrat abstecken.
- Alle Spieler mit 1 Ball.

Ablauf

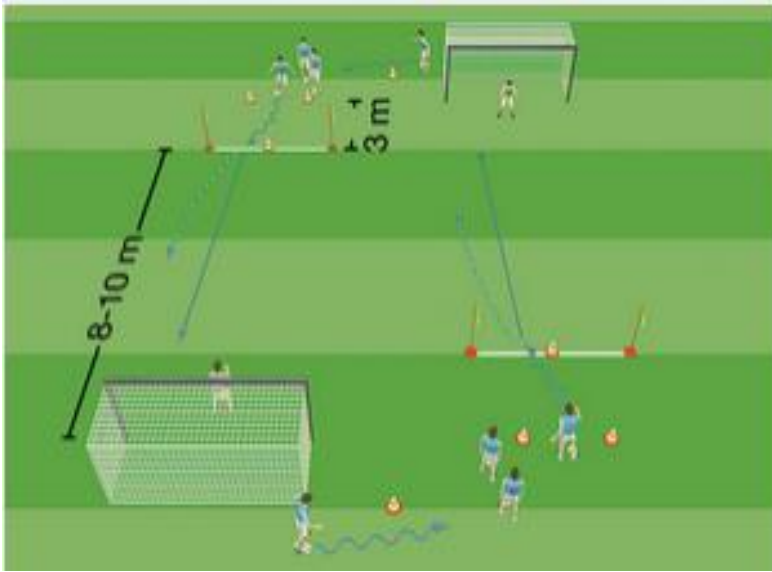
- Alle Spieler dribbeln zunächst im gesamten Feld. Der Trainer gibt dabei verschiedene Aufgaben vor:
 - während des Dribbelns mit der Hand ein Hütchen berühren,
 - die Hütchen mit der Innen- oder Außenseite einmal umdribbeln,

- vor jedem Hütchen 1 x fintieren.
- Nach 5 Minuten jedem Außenfeld 1 Farbe zuordnen.
- Nach Aufruf zweier Farben müssen die Spieler schnell durch die aufgerufenen Felder dribbeln. Der Langsamste bekommt 1 Zusatzaufgabe.
- Übungszeit: ca. 2 x 10 Minuten

Hauptteil 1:

TORE SCHIESSEN IN KLEINEN WETTBEWERBEN

TOREJAGD



Organisation und Ablauf

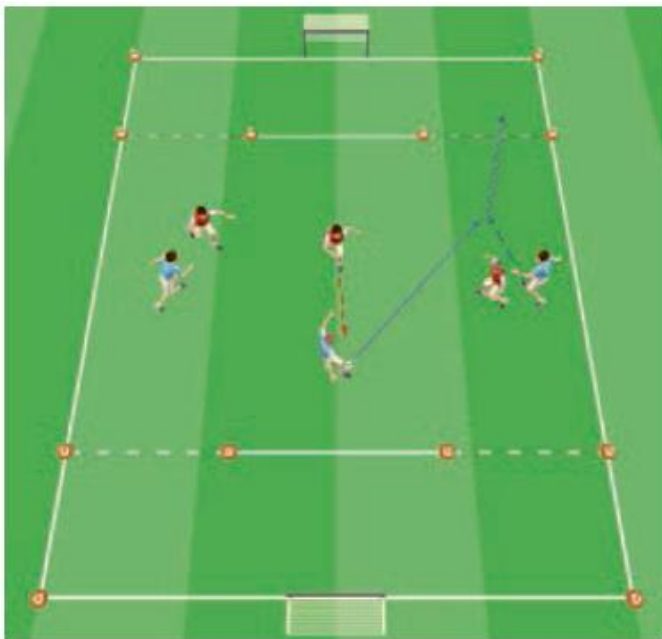
- Einen Torschuss-Rundlauf mit diagonaler Anordnung der Tore gemäß Abbildung errichten.
- Der jeweils erste Spieler einer Gruppe dribbelt zum Hütchen und geht mit einer Finte vorbei.
- Anschließend Torabschluss und Wechsel zum anderen Tor
- Spiel/Wettkampf: Wem gelingen die meisten Treffer?

Hinweis

- Am linken Tor mit dem rechten Fuß, am rechten Tor mit dem linken Fuß schießen.

Aufbau auf dem Groß-Tor nebeneinander realisieren, mit einer Stange das Tor in zwei Hälften teilen und zuerst im freien Raum üben lassen – räumliche Begrenzung – vor einem Hindernis

Hauptteil 2:



6 Tore-Spiel

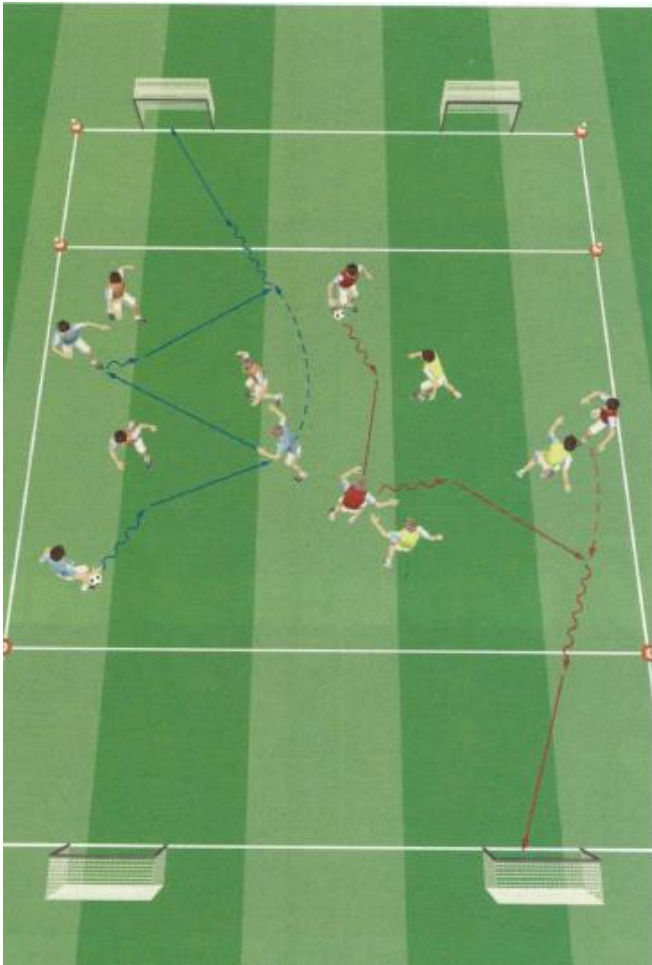
Organisation

- Ein 25 x 20 Meter großes Feld mit 2 Minitorren errichten.
- Im Feld außen 4 weitere Hütchentore (Breite: 4 Meter) gemäß Abbildung errichten.
- 2 Mannschaften à 3 Spieler einteilen.

Ablauf

- Freies Spiel: Das jeweils ballbesitzende Team versucht, durch eines der beiden äußeren, im Feld befindlichen Hütchentore (1 Punkt) zu dribbeln oder über die 'Mittellinie' zwischen den beiden Hütchentoren zu gelangen und dann schnell einen Treffer auf das Minitor zu erzielen (2 Punkte).

Schlussteil:



Abschlussspiel

Organisation und Ablauf

- Das Spielfeld, die Teams sowie die Paarungen aus Block 2 übernehmen.
- Im Feld finden gleichzeitig zwei 3-gegen-3-Spiele statt.

Spielschwerpunkte

- Spiel 1: Gegenüberstehende Tore bespielen – die Teams greifen jeweils nur in eine Zielrichtung an. So werden Seitenwechsel bzw. Verlagerungen provoziert. Die Gegner kommen oftmals von der Seite oder schräg von vorne (Finten 1 bis 3)
- Spiel 2: Diagonale Tore bespielen – die Teams können zwischen 2 Zielrichtungen wählen. So werden 180-Grad-Richtungswechsel provoziert, und die Gegner befinden sich seitlich neben dem Dribbler (Finten 4 bis 7).
- Spiel 3: Gegenüberstehende und diagonale Tore im Wechsel bespielen – die Trainer platzieren spiegelverkehrt rote und gelbe Hütchen in den Toren, sodass immer wieder neue Konstellationen entstehen. So werden zusätzlich Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Umschaltverhalten der Spieler geschult