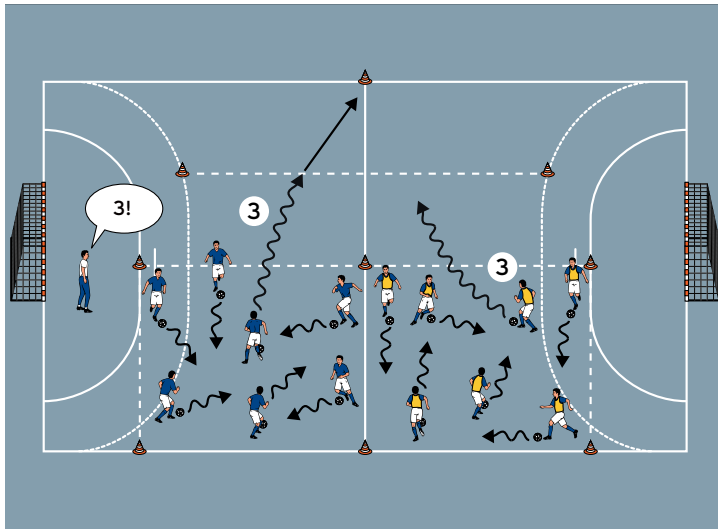


THEMA: BEIM ANTRITT SCHNELLER DURCHSTARTEN



AUFWÄRMEN 1:

FUSSBALL-BOCCIA

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen 2 Felder und 1 Linie markieren
- ▶ 1 Zielhütchen aufstellen
- ▶ 2 Gruppen bilden und die Spieler nummerieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich frei mit dem Ball im Feld.
- ▶ Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler dribbeln aus dem Feld und müssen den von der Hütchenlinie zu nah wie möglich an das Hütchen spielen.
- ▶ Der Spieler, dessen Ball dem Hütchen am nächsten ist, erhält für seine Mannschaft einen Punkt.

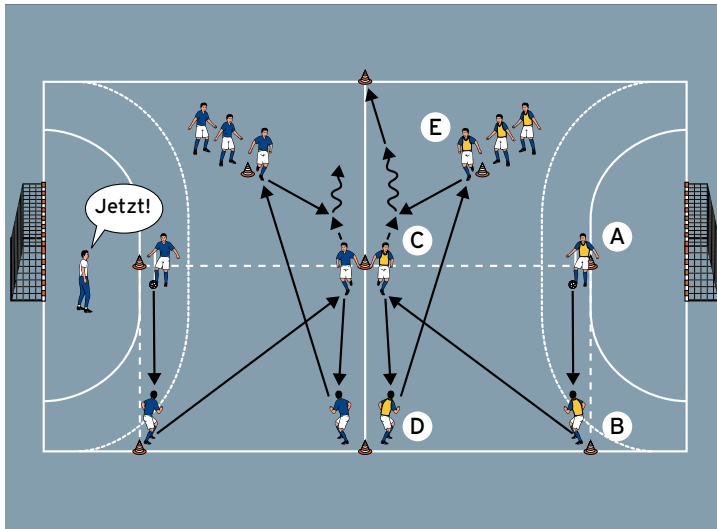
VARIATIONEN

- ▶ Die Gruppen erhalten jeweils nur einen Ball, den sich die Spieler in der Gruppe zuspielen.
- ▶ Der Trainer ruft zwei Zahlen auf, so dass pro Team zwei Spieler zum 'Fußball-Boccia' antreten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Alternative Spielideen sorgen für Abwechslung.
- ▶ Der Trainer achtet darauf, dass alle Spieler in Bewegung sind, um sich auf den Hauptteil der Trainingseinheit vorzubereiten.

THEMA: BEIM ANTRITT SCHNELLER DURCHSTARTEN



AUFWÄRMEN 2:

HÜTCHEN-TREFFER

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ Auf halber Strecke zwischen den Hütchenfeldern und dem Zielhütchen ein weiteres Hütchen positionieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.
- ▶ A passt zu B, der den Ball direkt zu C weiterleitet.
- ▶ C legt den Ball auf D ab, der ihn scharf zu E spielt.
- ▶ E lässt das Zuspiel auf C klatschen und dieser versucht, von der Hütchenlinie aus das Hütchen zu treffen.
- ▶ Der Spieler, der zuerst das Hütchen trifft, erhält für seine Mannschaft einen Punkt.
- ▶ Nach der Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

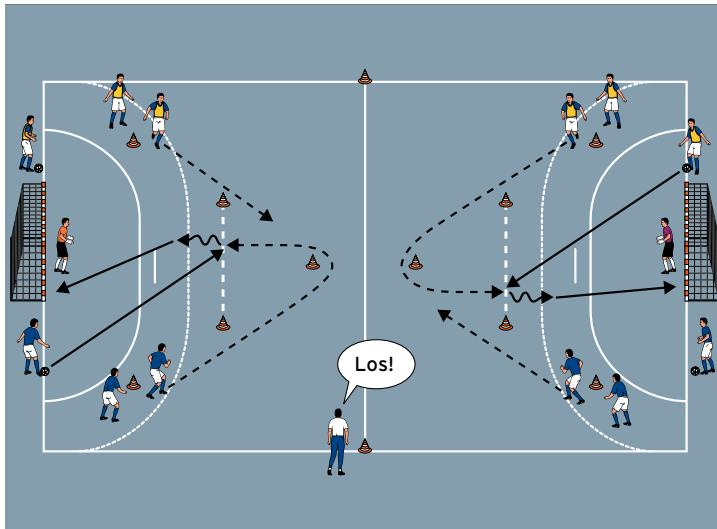
VARIATIONEN

- ▶ Einen Kasten als Ziel verwenden.
- ▶ Die Hütchenlinie entfällt und die Spieler dürfen aus jeder Distanz abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Abschlussspieler müssen taktieren, wie viel Risiko sie beim Zielstoß eingehen.
- ▶ Sollte der Schuss des Gegenspielers das Ziel verfehlen, kann der Spieler ohne großen Zeitdruck versuchen, das Hütchen zu treffen.

THEMA: BEIM ANTRITT SCHNELLER DURCHSTARTEN



HAUPTTEIL 1:

AUFTAKT-SPRINT I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils einem Tor und einem Hütchendreieck errichten
- ▶ 4 Gruppen bilden
- ▶ Pro Gruppe 1 Anspieler benennen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler sprinten ohne Ball ins Feld, umlaufen das Wendehütchen und rennen zur Hütchenlinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Hütchenlinie überquert, erhält von seinem Anspieler das Zuspiel und schießt auf das Tor ab.

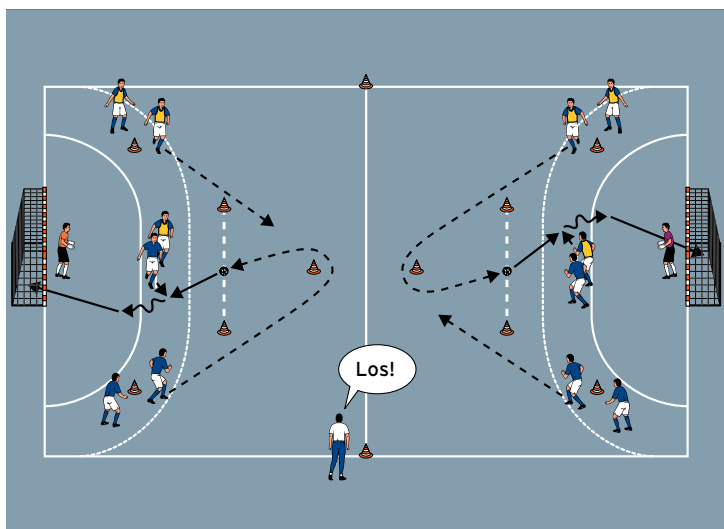
VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler, der zuerst die Linie überquert, geht 1 gegen 1 gegen den Torwart.
- ▶ Direkt abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler, der zuerst das Wendehütchen erreicht, sollte geschickt seinen Körper nutzen, damit sein Gegenspieler einen größeren Bogen laufen muss.
- ▶ Die Anspieler nach 5 Aktionen austauschen.

THEMA: BEIM ANTRITT SCHNELLER DURCHSTARTEN



HAUPTTEIL 2:

AUFTAKT-SPRINT II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ Einen Ball auf jede Hütchenlinie legen
- ▶ Von jeder Mannschaft postiert sich zusätzlich ein Spieler vor jedem Tor

ABLAUF

- ▶ Die Spieler starten, umlaufen das Wendehütchen und sprinten zur Hütchenlinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Linie überquert, passt zum Mitspieler und rückt zum 2 gegen 1 nach.

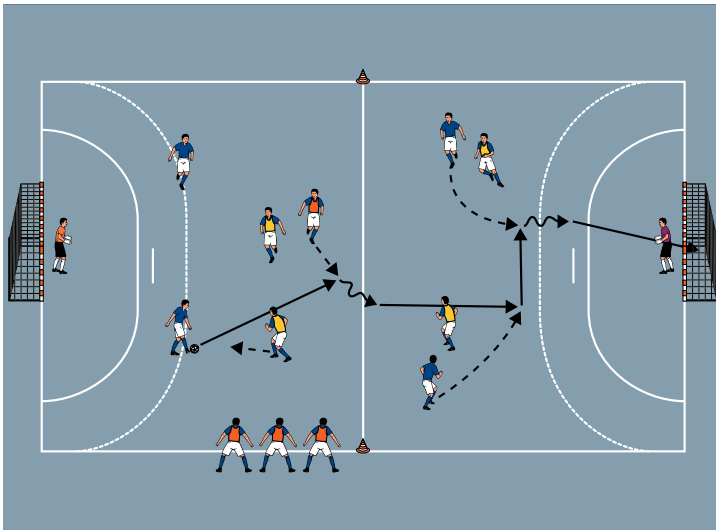
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler dribbeln um das Wendehütchen.
- ▶ Der unterlegene Spieler rückt zum 2 gegen 2 nach.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ausreichend Bälle nahe der Hütchenlinie bereitlegen, um schnell die nächste Aktion zu starten.
- ▶ Nach 3 Aktionen die Spieler vor dem Tor austauschen.

THEMA: BEIM ANTRITT SCHNELLER DURCHSTARTEN



SCHLUSSTEIL:

ÜBERZAHL-ANGRIFFE

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld mit 2 Toren errichten
- ▶ 3 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4.
- ▶ Die pausierende Mannschaft stellt einen neutralen Spieler, der in den Angriff mit einbezogen werden kann.

VARIATIONEN

- ▶ Der neutrale Spieler muss direkt spielen.
- ▶ Ein zweiter neutraler Spieler darf an der Außenlinie angespielt werden.
- ▶ Mit zwei neutralen Spielern spielen.
- ▶ Für jede Mannschaft einen neutralen Spieler fest bestimmen, der in der gegnerischen Hälfte positioniert wird, so dass beim Angreifen Überzahl entsteht.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach fünf Minuten die Teams wechseln.
- ▶ Die Spiele sind intensiv, deswegen kurze Pausen gewährleisten.