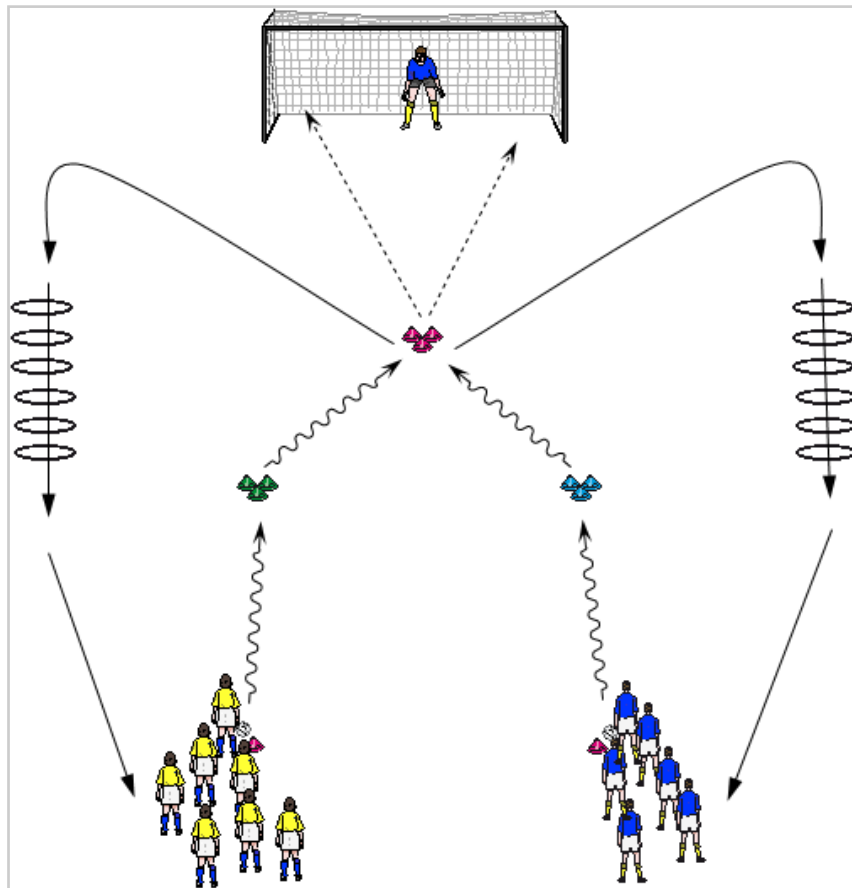


Dauer:	ca. 70 Minuten
Materialien:	5 rote Kegel, 3 grüne Kegel, 3 blaue Kegel, 12 Reifen, 6-8 Hütchen, pro Spieler einen Ball, 2 Tore, Leibchen

Übung 1: Rundlauf mit Finten und Koordination

Kategorie: Koordination/fußballspezifisch



Beschreibung:

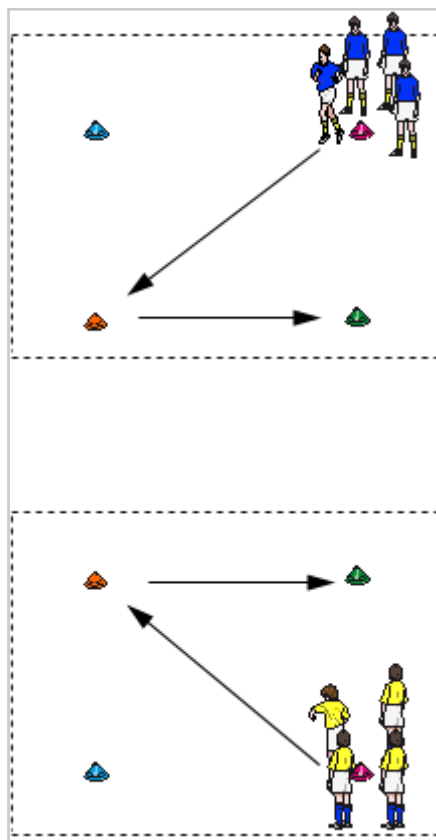
- die Spieler starten am ersten Hütchen (rot) mit Ball
- am zweiten Hütchen (grün bzw. blau) führen die Spieler eine erste Finte aus
- am dritten Hütchen (rot) führen die Spieler eine zweite Finte aus; anschl. Torschuss
- zurück über den Reifenparcours mit diversen Übungen

Varianten:

- Finten sind frei bzw. vom Trainer vorgegeben
- Übungen im Reifenparcours sind frei bzw. vom Trainer vorgegeben
- Seitenwechsel nach einer gewissen Zeit bzw. nach jedem Durchlauf / Torabschluss

Dauer: ca. 15 Minuten

Übung 2: Farbenfangspiel
Kategorie: Schnelligkeit



Organisation:

- zwei gleich große Vierecke mit vier verschiedenfarbigen Hütchen markieren
- Hütchen spiegelverkehrt aufstellen
- zwei Mannschaften stellen sich an jeweils eines der Hütchen in einem der Vierecke

Beschreibung:

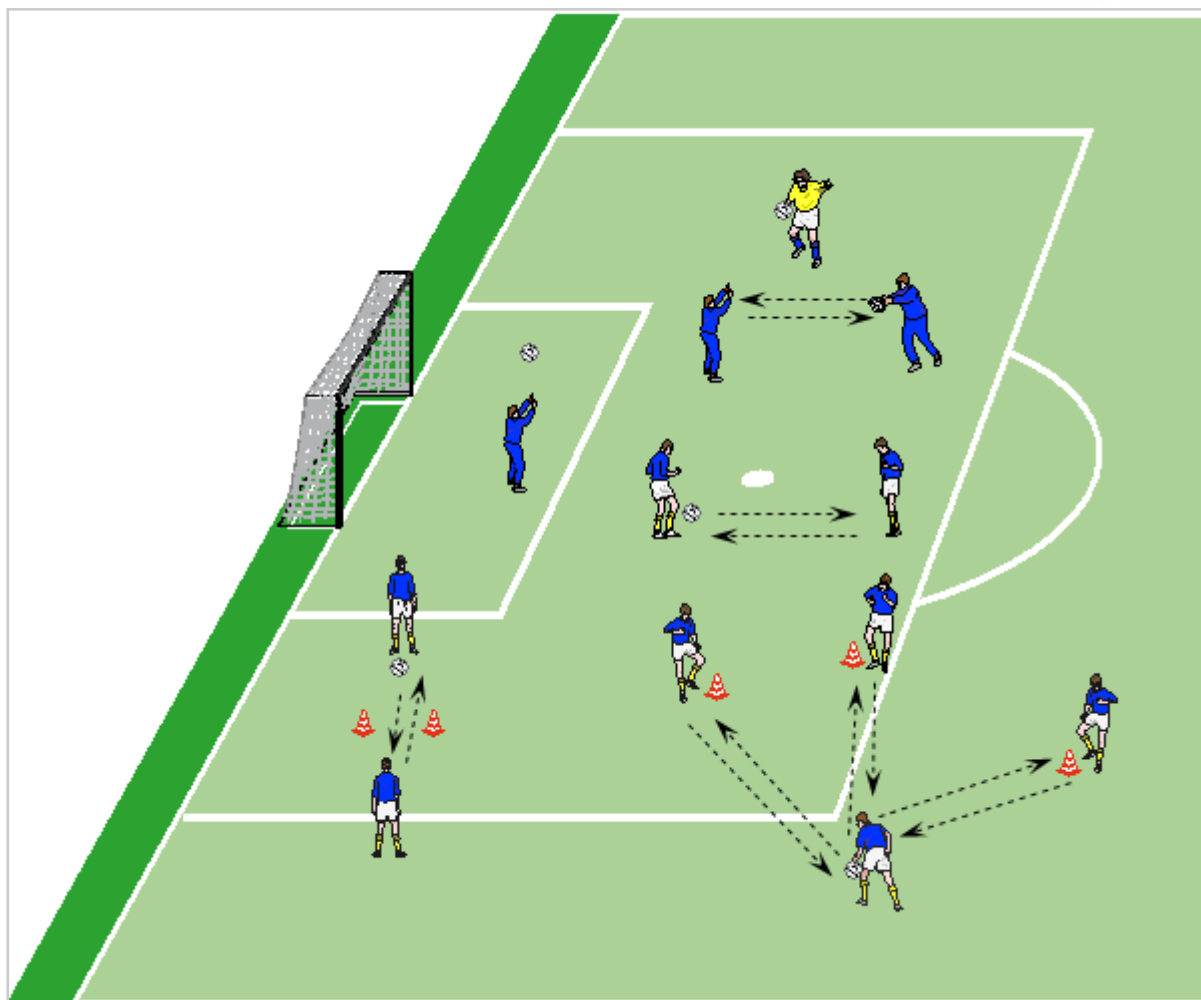
- erster Spieler einer Mannschaft läuft im Sprint ein weiteres Hütchen seiner Wahl an
- erster Spieler aus der gegnerischen Mannschaft läuft das gleichfarbige Hütchen an und versucht dabei schneller zu sein
- der schnellere Spieler gewinnt bzw. holt einen Punkt für seine Mannschaft

Varianten:

- Anzahl der Hütchen vorgeben, die angelaufen werden müssen
- Mannschaft A beginnt ersten, Mannschaft B zweiten Durchlauf
- Mannschaft A und B wechseln sich nach jedem Spieler ab

Dauer: ca. 15 Minuten

Übung 3: Ballschule
Kategorie: Koordination mit Ball



Beschreibung:

- die Spieler führen diverse Übungen mit dem Ball aus
- Einzel- oder Partnerübungen

Einzelübungen:

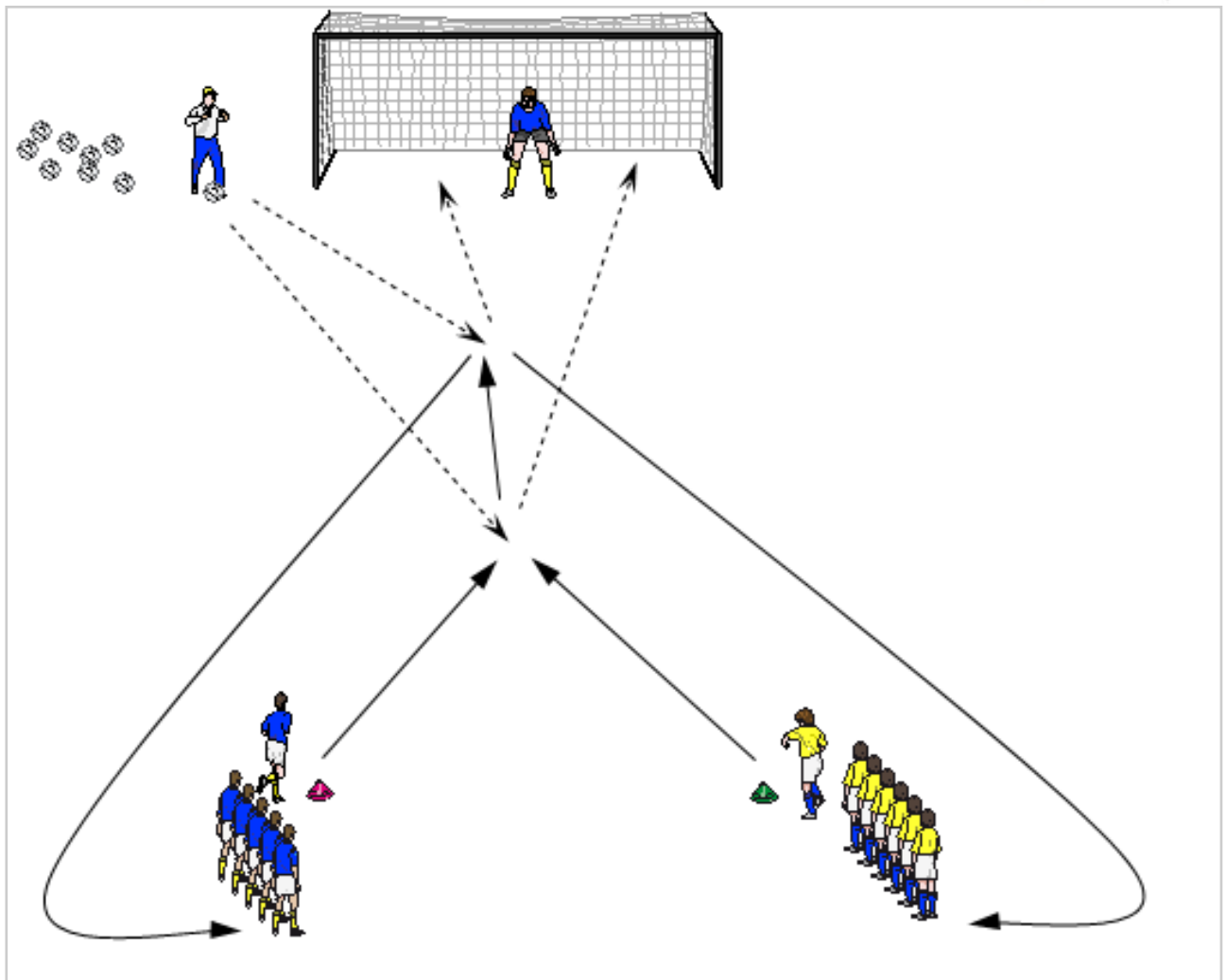
- mit dem Ball jonglieren
- den Ball hoch werfen und wieder fangen (Variation: während der Ball in der Luft ist, diverse Zusatzaufgaben lösen, z.B. in die Hände klatschen, in die Hocke gehen, um die eigene Achse drehen etc.)

Partnerübungen:

- den Ball sich gegenseitig zuwerfen und fangen (direktes / indirektes Zuspiel); dabei evtl. Zusatzaufgaben (s.o.) lösen
- den Ball sich gegenseitig mit dem Fuß zuspieren (Variation: Abstand / Position zueinander variieren, so dass Partner immer schauen muss, wo Gegenüber steht und Krafteinsatz regulieren muss)
- den Ball sich gegenseitig durch zwei Pylonen zuspieren (Variation s.o.)
- Mitspieler passt drei unterschiedlich positionierten Mitspielern den Ball zu (Krafteinsatz regulieren; Passrichtung ändern; Koordination zwischen Auge und Fuß)

Dauer: ca. 3-4 Minuten pro Übung (nicht alle Übungen auf einmal)

Übung 4: Challenge-Game
Kategorie: fußballspezifisch



Organisation:

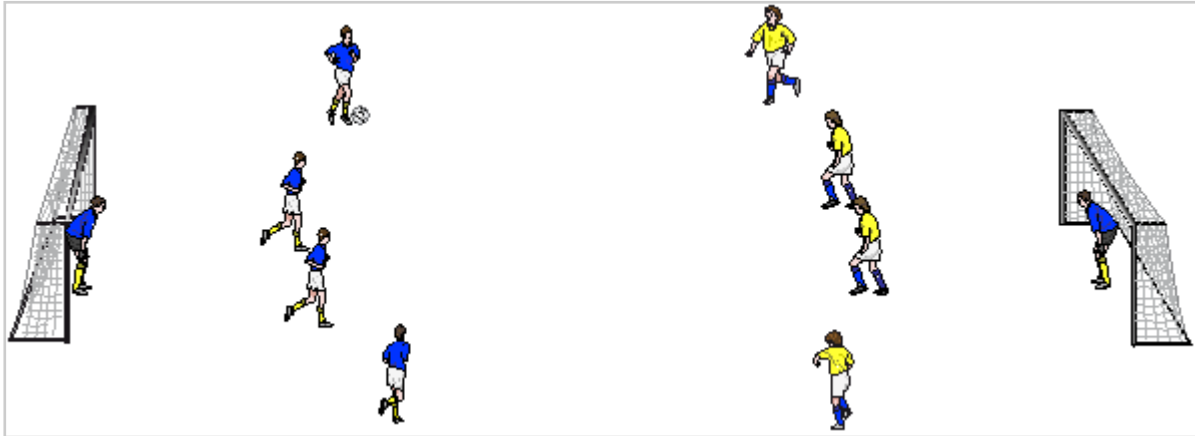
- zwei Hütchen werden in gleichem Abstand zu einem Tor aufgestellt
- an jedem Hütchen stehen Spieler einer Mannschaft
- der Trainer positioniert sich neben dem Tor

Beschreibung:

- der Trainer spielt einen Pass zwischen die beiden Hütchen
- der erste Spieler einer Mannschaft läuft dem Ball entgegen und schließt direkt mit einem Torschuss ab
- der Trainer spielt einen zweiten Pass auf den Spieler / in den Lauf des Spielers, der wiederum direkt abschließt
- trifft der Spieler beide Male, sucht er sich einen Spieler aus der gegnerischen Mannschaft aus, der seinerseits beide Male direkt verwandeln muss
- schafft es der selektierte Spieler nicht, scheidet er aus dem "Challenge Game" aus
- trifft er hingegen beide Male, sucht er sich einen Spieler aus der anderen Mannschaft aus, der verwandeln muss

Dauer: ca. 15 Minuten

Übung 5: Abschluss-Spiel
Kategorie: Spielform



Beschreibung:

- gespielt wird max. im 5 gegen 5 (+ Torwart) auf große Tore

Varianten:

- je nach Spielerzahl auf mehreren (Spiel-)Feldern spielen
- Turnierform möglich
- mit festem bzw. rotierendem Torwart spielen lassen (alternativ: letzter Mann ist Torwart)

Dauer: ca. 15 Minuten