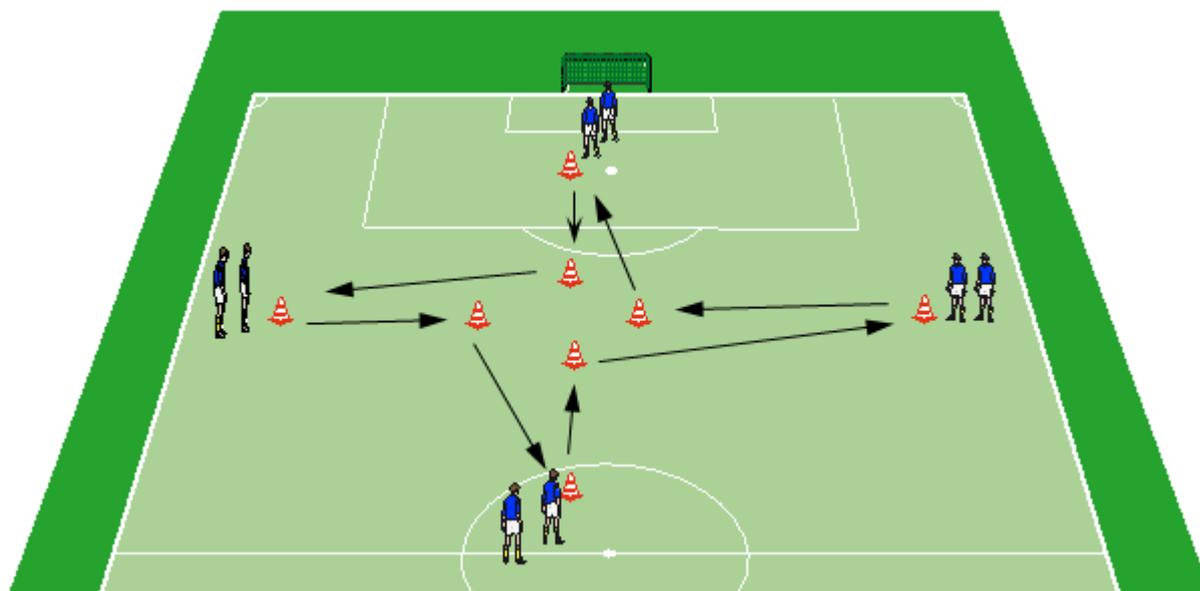


| | |
|---------------------|--|
| Dauer: | 60 Minuten |
| Materialien: | 8 Hütchen, 4 Minitore, 6 Reifen, 3 Stangen |

Übung 1: Fintenrundlauf
Kategorie: Warm-Up / fußballspezifisch



Organisation:

- An den 4 äußeren Hütchen verteilen sich die Spieler gleichmäßig.
- Jeder Spieler hat einen Ball.

Beschreibung:

- Der erste Spieler jedes Hütchens startet in Richtung Mitte.
- Dort wird eine Finte in eine vorgegebene Richtung durchgeführt.
- Danach stellen sich die Spieler bei der nächsten Gruppe hinten an.

Varianten:

- Finten im Wechsel auf beide Seiten.
- Verschiedene Hütchenfarben in der Mitte, dann verschiedene Fintenvorgaben für verschiedene Farben.

Dauer: 10 Minuten

Übung 2: Farbenpassspiel/Farbenfangspiel
Kategorie: fußballspezifisch, Koordination



Organisation:

- Ein quadratisches Feld mit 4 Hütchen begrenzen.
- 2 Teams (oder mehr) mit verschiedenen Farben markieren.
- Jedes Team hat einen Ball.

Beschreibung:

- Die Teams werfen/passen sich die Bälle nur innerhalb ihres Teams zu.
- Der Ball vom anderen Team darf nicht abgefangen werden.
- Jeder Spieler ist ständig in Bewegung.
- Zusatzaufgaben nach Passspiel/Wurf (Purzelbaum, Rad, etc.).
- Nach einem Kommando (akustisch/optisch) wird eine Mannschaft Fänger, die andere Mannschaft (oder die anderen Mannschaften) laufen vor den Fängern weg. Wer gefangen worden ist, wartet kurz außerhalb des Vierecks.

Varianten:

- Spieler werfen/passen sich den Ball untereinander zu, es muss aber immer ein Spieler angespielt werden, der noch nicht den Ball hatte. Dann wieder von vorne mit neuer Reihenfolge!
- Ball darf nur nach hinten / mit einer Hand / per Einwurf geworfen werden.

Dauer: 10 Minuten

Übung 3: Heidelberger Ballschule

Kategorie: Koordination mit Ball



Beschreibung:

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

Einzelübungen:

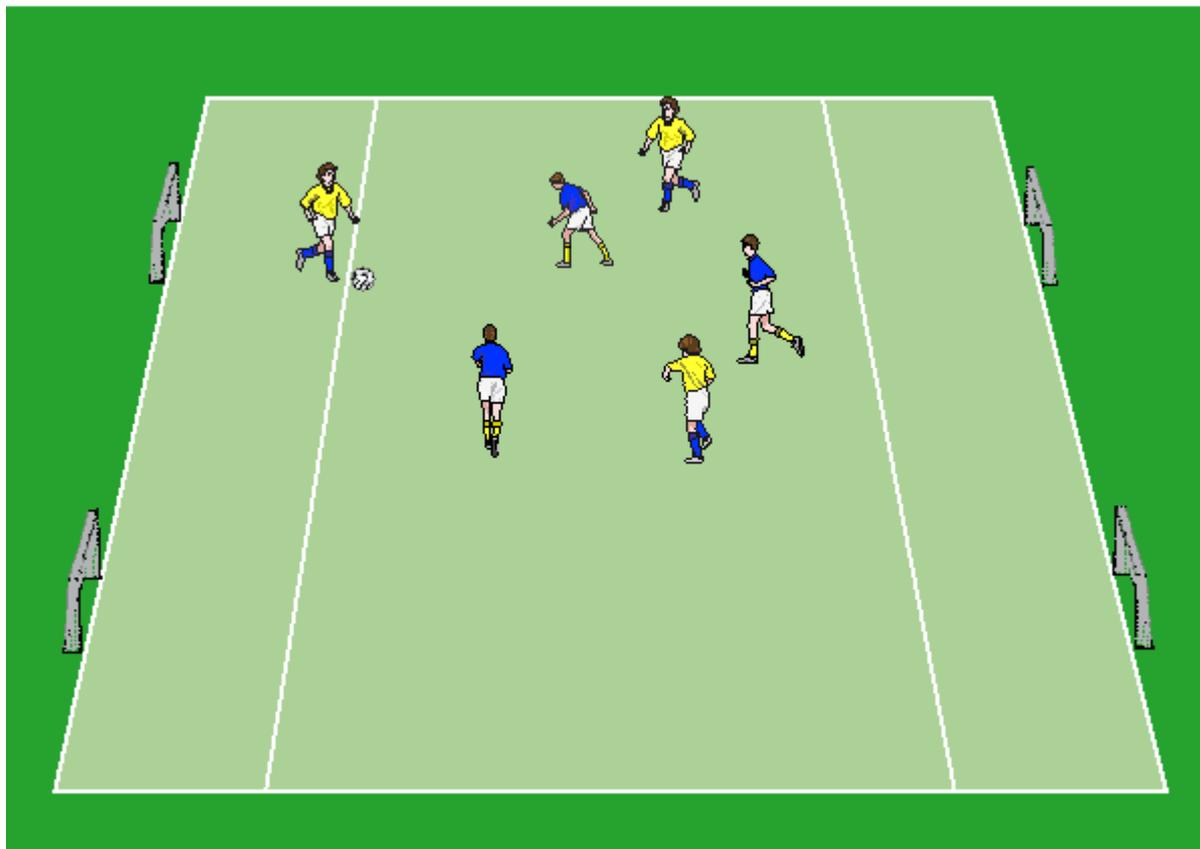
- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball um die Hüfte kreisen (im/gegen den Uhrzeigersinn).
- Mit dem Ball eine Acht durch die Beine rollen.
- Den Ball hoch werfen, eine halbe Drehung vollführen und in dieser Position den Ball fangen.

Partnerübungen:

- Sich gegenseitig und gleichzeitig jeweils einen Ball zuspieren (Ball A wird von Spieler A mit dem Fuß zu Spieler B gepasst, gleichzeitig wirft Spieler B den Ball B zu Spieler A).
- Die Partner stellen sich hintereinander auf. Der vordere Spieler steht breitbeinig da und blickt nach vorne unten. Der hintere Spieler spielt durch die Beine des vorderen einen Pass. Sobald der vordere Spieler den Pass/Ball sieht, rennt er diesem hinterher und stoppt ihn. Nach drei bis fünf Durchgängen wechseln (Krafteinsatz regulieren).
- Wie oben, nur wird der Ball über den Kopf des vorderen Spielers geworfen (Krafteinsatz regulieren).

Dauer: 10 Minuten

Übung 4: Minifußball
Kategorie: Spielform



Organisation:

- Gespielt wird im 3-gegen-3 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Minifußballtoren sowie den Regeln des Minifußballs.

Beschreibung:

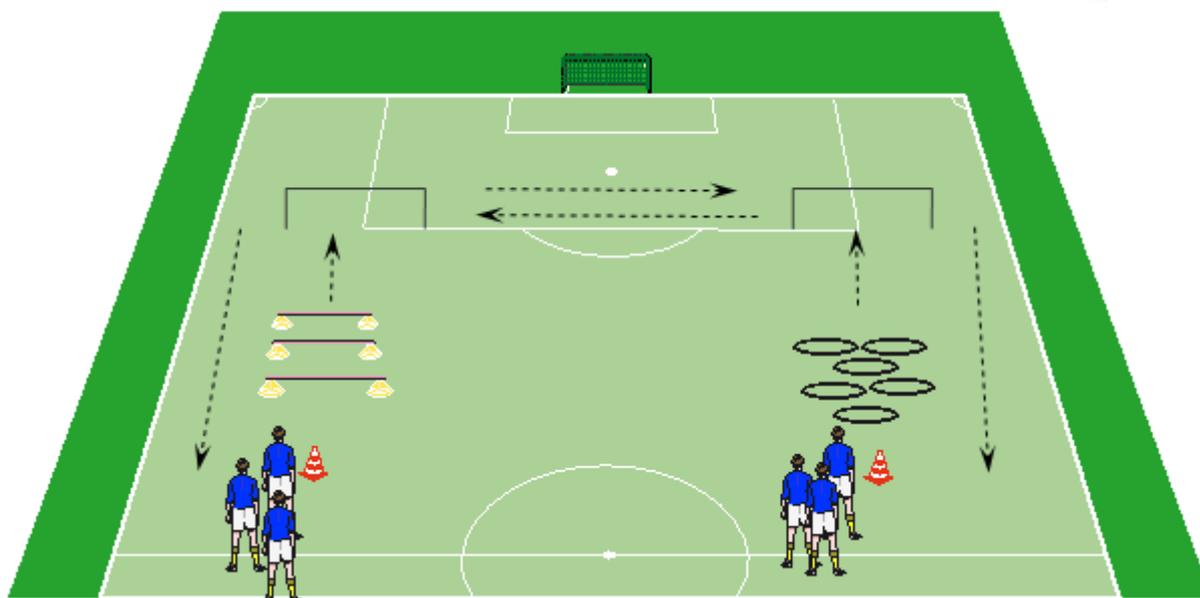
- Jede der Mannschaften versucht ein Tor zu erzielen.
- Gespielt wird ohne Torhüter.

Varianten:

- Minifußball als Übung oder Wettkampf (meiste Punkte, meiste Tore etc.) spielen lassen.

Dauer: 10 Minuten

Übung 5: Torabschluss + Koordination als Rundlauf
Kategorie: Koordination (mit Ball), fußballspezifisch



Organisation:

- Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf die beiden Starthütchen.
- Jeder Spieler mit einem Ball.

Beschreibung:

- Die Spieler laufen mit dem Ball in der Hand durch die verschiedenen Koordinationsparcours.
- Anschließend legen sie den Ball vor sich auf den Boden und es erfolgt ein Torschuss.
- Nach dem Torschuss holen sie den Ball und stellen sich auf der anderen Seite an.
- Koordinationsaufgaben alle paar Minuten wechseln.

Varianten:

- Spieler halten den Ball über dem Kopf / hinter ihrem Rücken / seitlich mit einer Hand.
- Sie werfen sich den Ball hoch und schließen volley ab.
- Auf dem Weg zur anderen Station müssen sie Turnaufgaben machen.

Dauer: 10 Minuten

Übung 6: Abschlussspiel

Kategorie: Spielform



Organisation:

- Ein Spielfeld (oder mehrere) mit je zwei Toren aufbauen.
- In jedem Spielfeld steht sich die gleiche Anzahl an Spielern gegenüber.

Beschreibung:

- Jede der beiden Mannschaften versucht, ein Tor beim Gegner zu erzielen.
- Nach einem geschossenen Tor ist die gegnerische Mannschaft in Ballbesitz und das Spiel wird umgehend fortgesetzt.

Varianten:

- Nach einem Torerfolg muss sich die erfolgreiche Mannschaft zunächst in die eigene Hälfte zurückziehen. Gespielt wird dennoch ohne Anstoß.
- Wahlweise kann auf Minifußball-Tore, kleine oder große Tore gespielt werden.

Dauer: 10 Minuten