



COVID-19 MAßNAHMEN

ORGANISATIONSREGELN UND TIPPS FÜR DIE GESTALTUNG EINES STATIONSTRAININGS

Tipps für die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs unter
Einhaltung der Abstandsregeln gemäß der COVID-19 Maßnahmen.
Beachten Sie die Vorgaben der jeweiligen Länder und Behörden.

Beispiele möglicher Aufteilung des Spielfeldes (immer abhängig von den jeweiligen Vorgaben der Länder und Behörden):



**3 ZONEN –
Spielplatzhälfte**

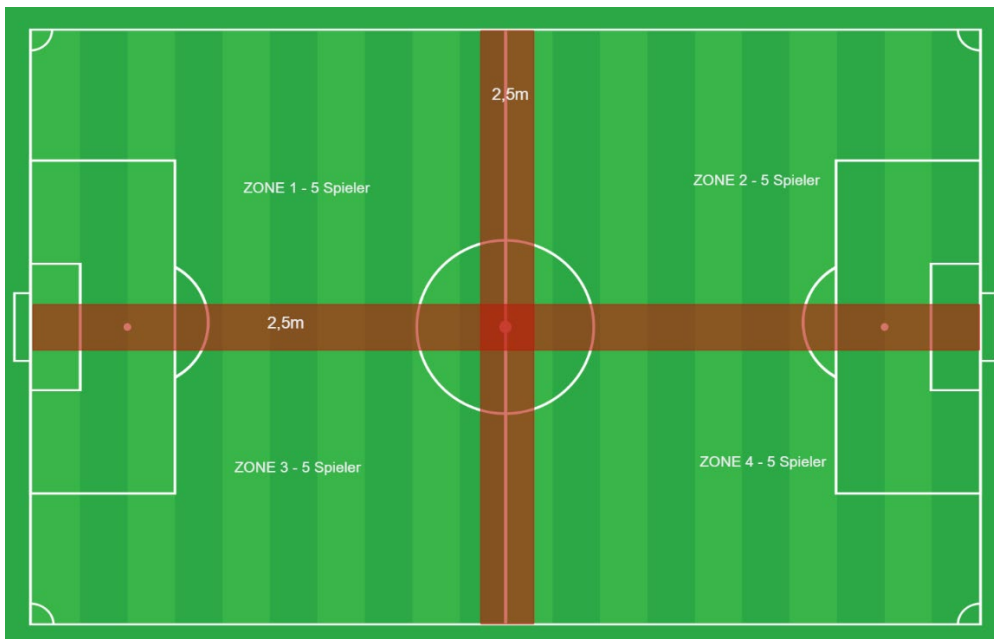
Spielfeld 1: 5 Spieler
Spielfeld 2 + Spielfeld 3:
5 Spieler

Rote Zone dient als
TABUZONE mit Breite
von mindestens 2,5m.



**3 ZONEN – ganzer
Spielplatz**

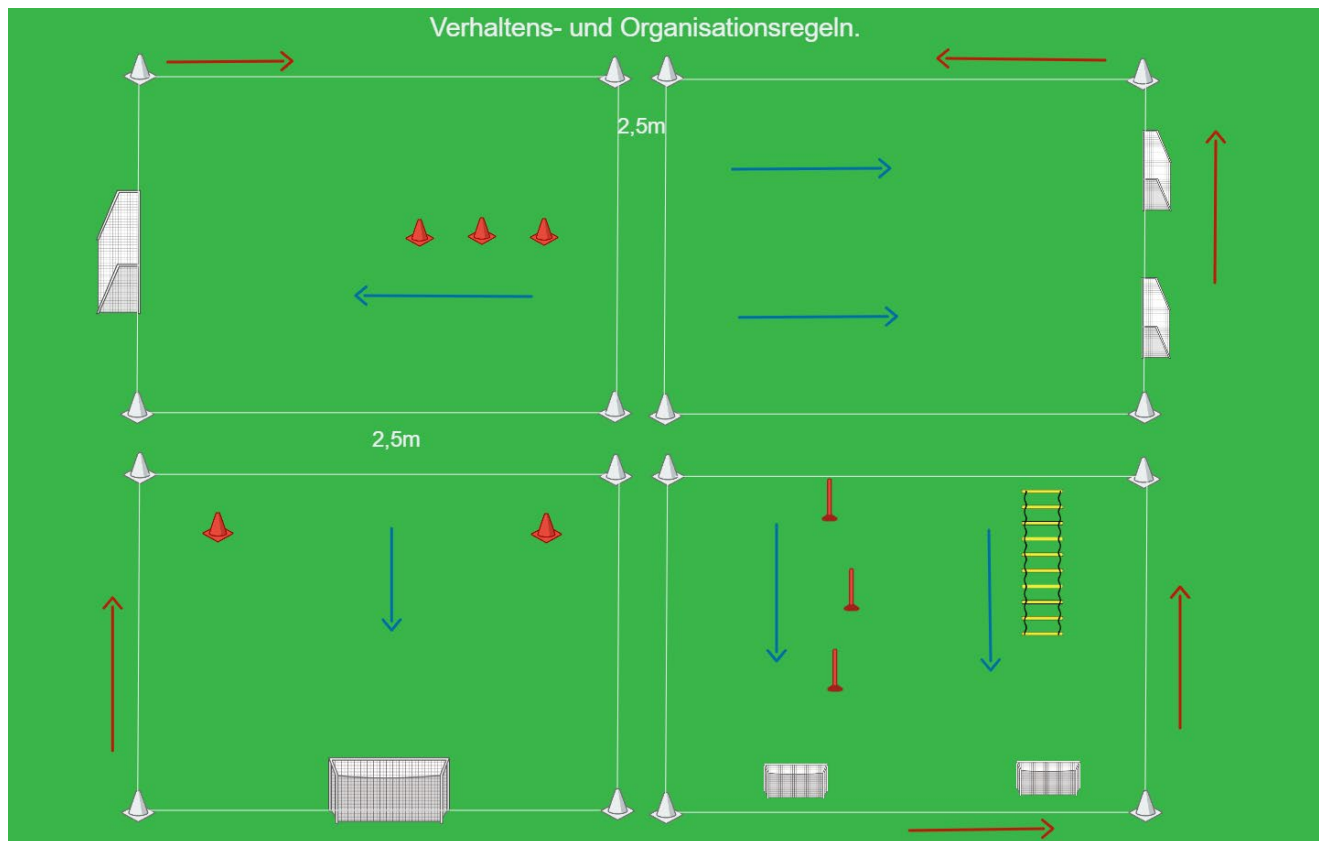
Rote Zone dient als
TABUZONE mit Breite
von mindestens 2,5m.



**4 ZONEN - ganzer
Spielplatz**

Rote Zone dient als
TABUZONE mit Breite
von mindestens 2,5m.

ORGANISATIONSREGELN beim STATIONSTRAINING



1. Die Spielfelder sollten mindestens 2,5m Abstand haben.
2. **Richtung der Übungen (blauer Pfeil)** so organisieren, dass die Bälle nicht in die benachbarten Spielfelder geschossen oder gepasst werden können!
3. **Rückweg (roter Pfeil)** so organisieren, dass sich die Laufwege der Spieler der verschiedenen Spielfelder nicht kreuzen!

ORGANISATIONSGESAMTREGELN ÜBUNGSFORMEN



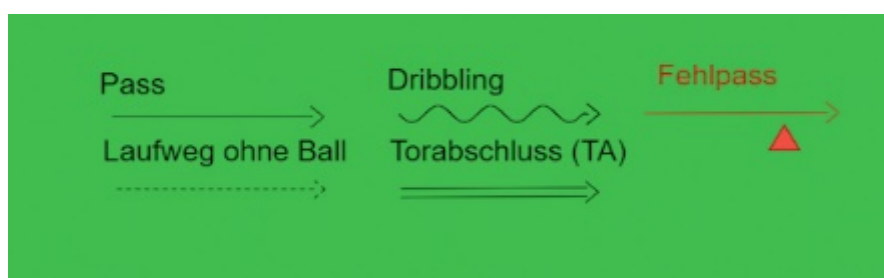
1. Hütchen als Markierung im Wartebereich organisieren, damit der Mindestabstand von 2m eingehalten wird. Erst wenn ein Hütchen vor einem Spieler frei wird, kann der nächste Spieler nachrücken.
 2. Abschlusslinie markieren. Situation '1 gegen Torwart' darf nie zustande kommen!
 3. Vor dem Tor wird eine TABUZONE markiert. In dieser Zone darf sich nur der Torwart aufhalten. Kein anderer Spieler darf in die TABUZONE! (alles nur falls Torwart im Trainingsbetrieb erlaubt)
 4. Liegt ein Ball im Tor oder innerhalb der TABUZONE, holt der Torwart den Ball und wirft ihn dem wartenden Spieler zu (in die rote Oval-Zone).
Bälle, die außerhalb der TABUZONE liegen, holen sich die Spieler selbst ab. Ausnahme: Der Ball landet in einem anderen Spielfeld.
 5. Nachdem Ball geholt wird, läuft der Spieler den vom Trainer vorgegeben Rückweg zurück.
Ball mit der Hand tragen oder halten sollte vermieden werden! Die Aussage, dass wir keinen Handball spielen, gilt momentan mehr als je zuvor!
- SPIELERANZAHL pro Spielfeld unterliegt den jeweiligen Vorgaben der Länder und Behörden! Die in den Abbildungen dargestellte Spieleranzahl sollte nur grobe Orientierung geben!

ORGANISATIONSREGELN einer Übungsform ohne Torwart

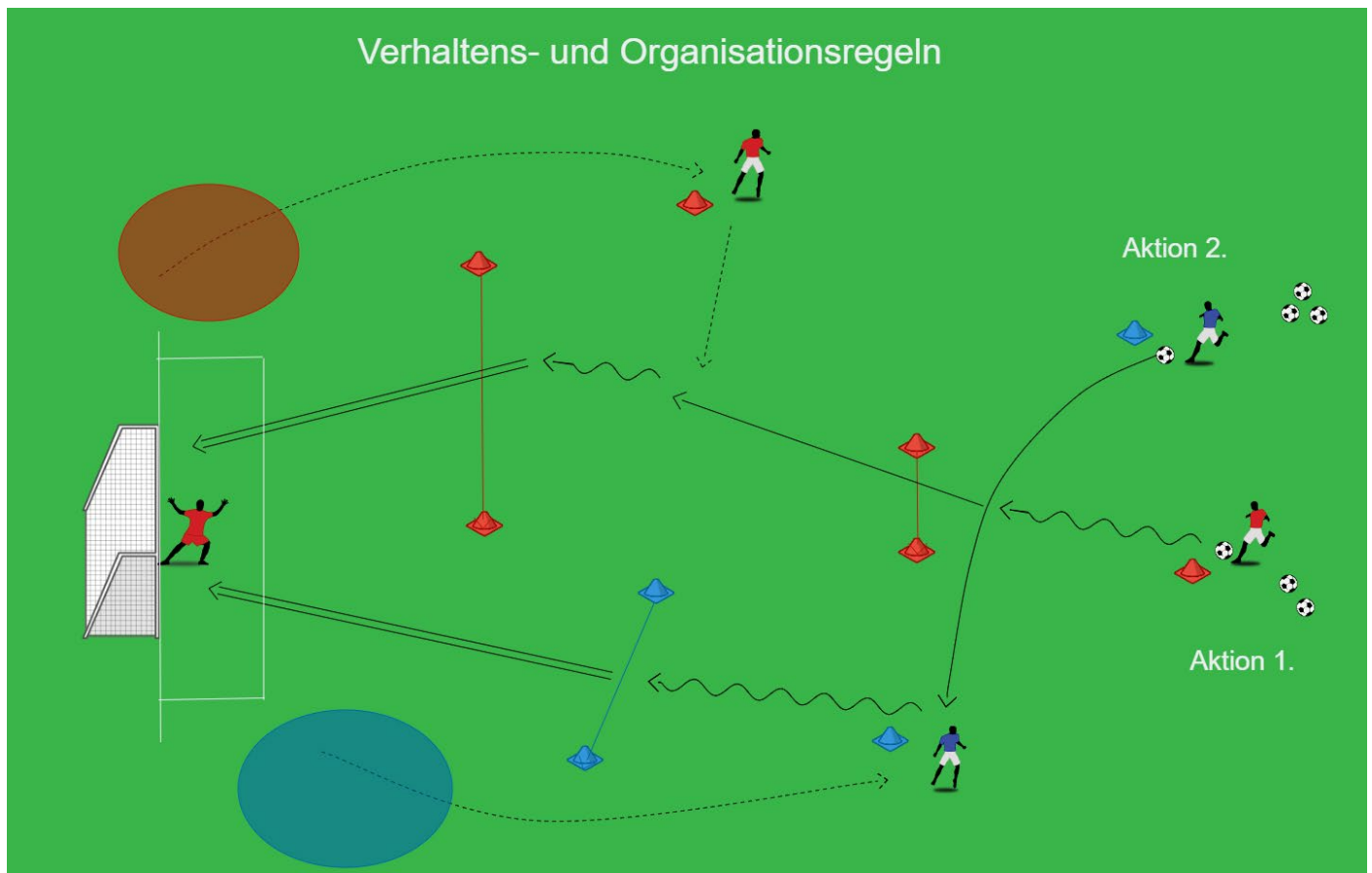


1. Hütchen als Markierungen im Wartebereich organisieren (1 weißes Hütchen = 1 Spieler), damit der Mindestabstand von mindestens 2m eingehalten wird. Erst wenn ein Hütchen vor einem Spieler frei wird, kann der nächste Spieler nachrücken.
2. Es wird abwechselnd von rotem und blauem Hütchen gestartet. Start rotes Hütchen = Abschluss auf rotes Tor / Start blaues Hütchen = Abschluss blaues Tor.
3. Der Spieler, der auf das rote Tor geschossen oder gepasst hat, läuft den roten Weg zurück und umgekehrt (Schuss auf blaues Tor = blauer Rückweg).

Erklärung zu folgenden Abbildungen:



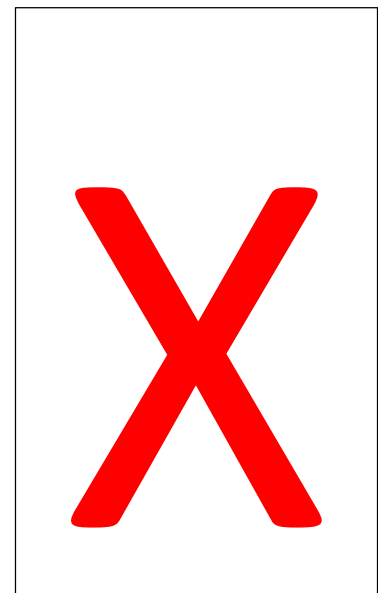
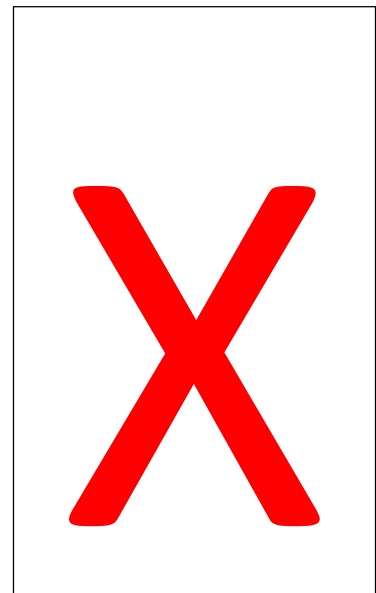
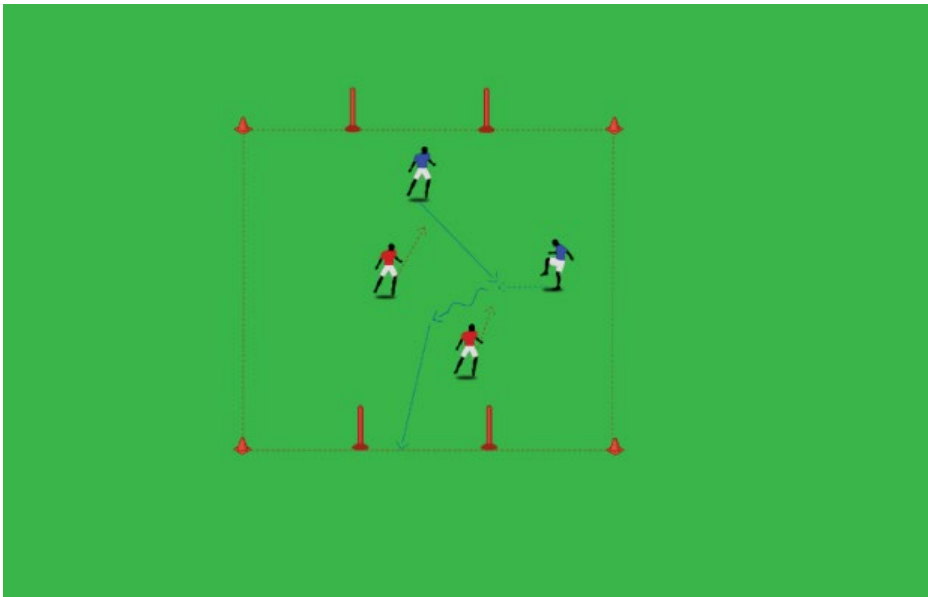
ORGANISATIONSREGELN einer Übungsform mit Torwart



1. Vor der Übung die Festpositionen klar jedem Spieler zuweisen.
2. Die Positionen spielnah gestalten.
3. Die Spieler behalten ihre Positionen. Ein Wechsel findet erst statt nachdem Trainer dazu auffordert und für kontaktfreie Positionswechsel sorgt!
4. Wartezeiten minimieren, indem 2 Aktionen ausgeführt werden, die nacheinander starten.
5. Torschusslinien bzw. TABUZONE vor Tor markieren (5-Meter-Raum).
6. Rückwege festlegen sowie Wartezonen, um den Ball vom Torwart aus der TABUZONE zugeworfen zu bekommen.
7. Genügend Bälle bereitstellen.

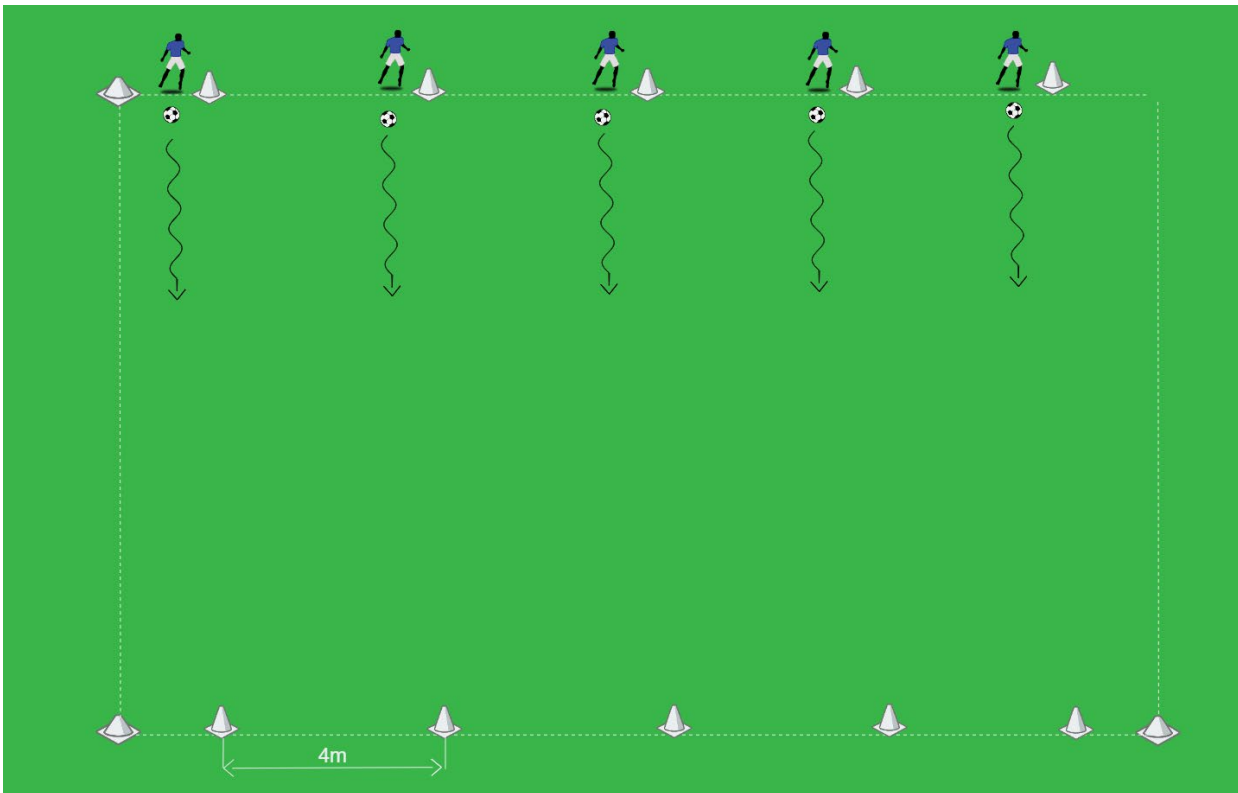
Übungsformen mit aktivem Torwart sind nur erlaubt, falls es die Vorgaben der jeweiligen Länder und Behörden (oder Vereine) zulassen.

KEINE SPIELFORMEN und 1 gegen 1 Situationen trainieren!



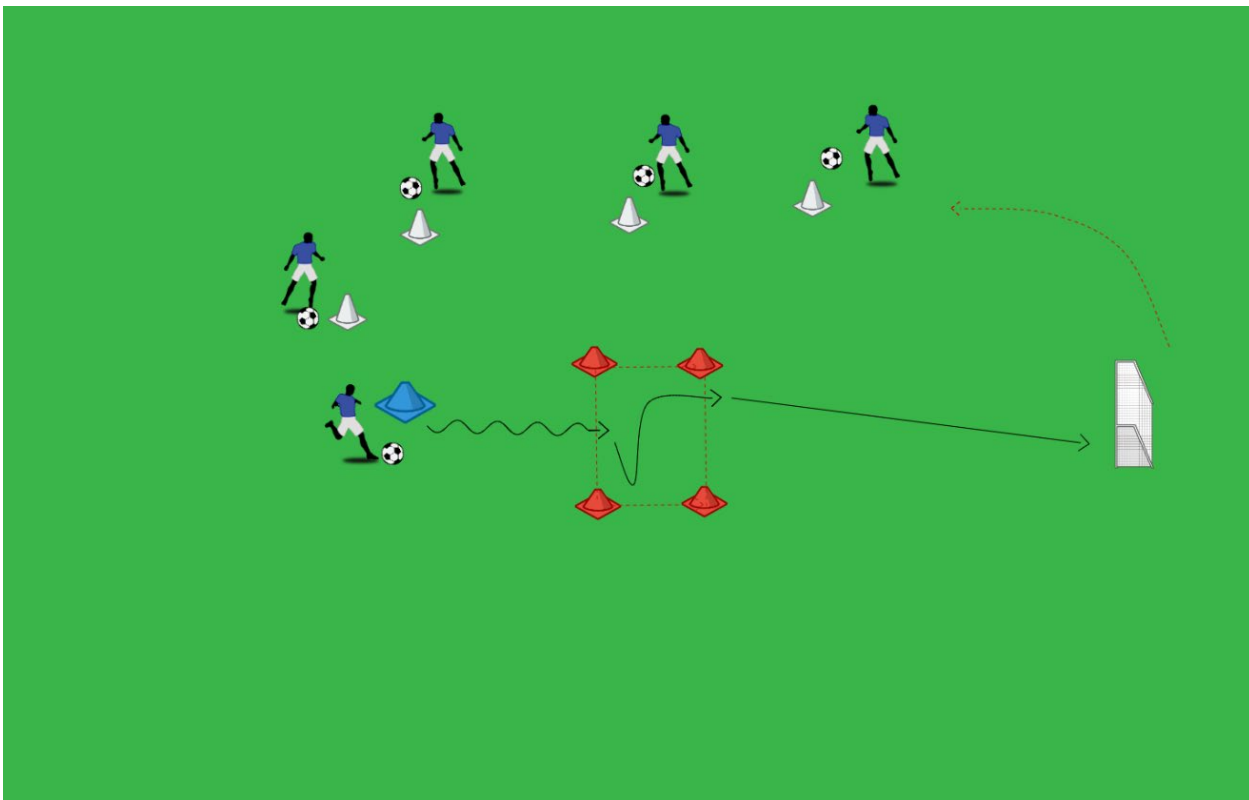
Es sind keine Spielformen und Übungsformen erlaubt, bei denen der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann! Für die Einhaltung des minimalen Abstandes steht vor Ort der Trainer/Betreuer in Verantwortung!

FINTIEREN



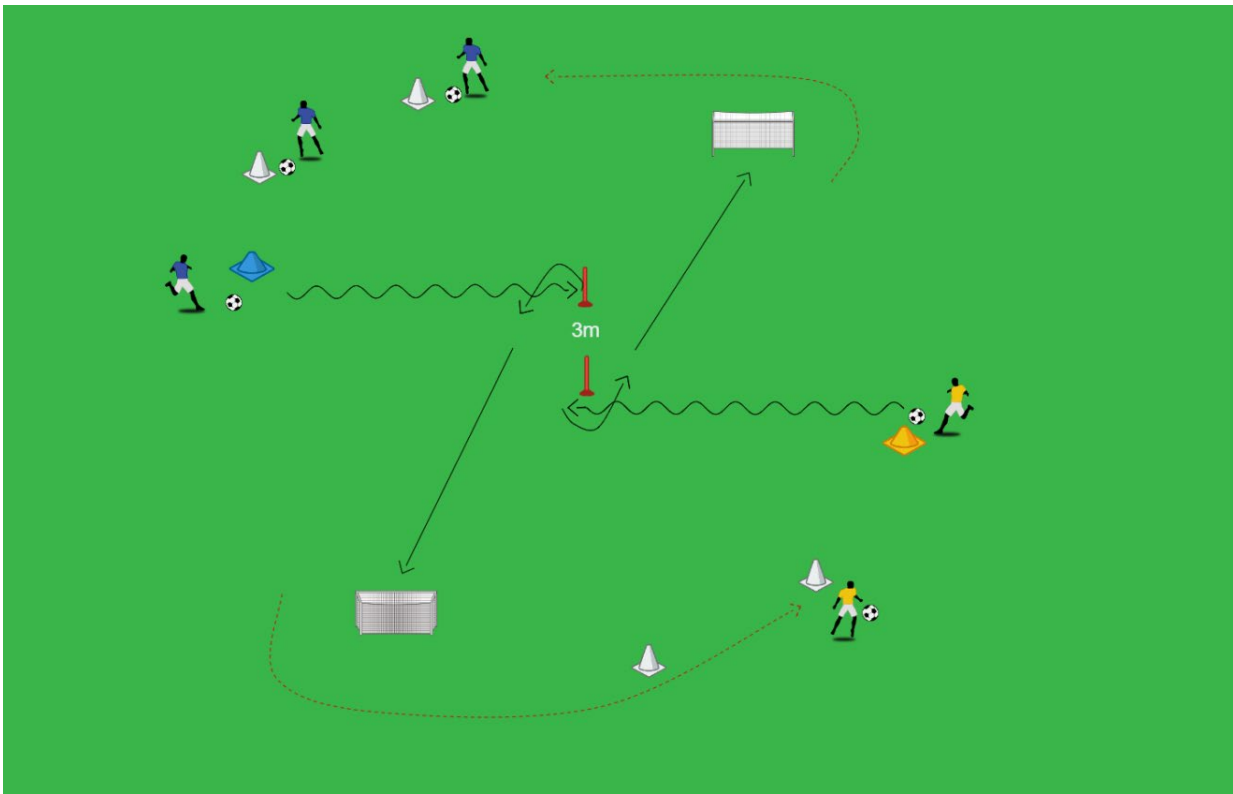
AUFWÄRMEN: Anders als sonst bietet sich unter momentanen Umständen das Anlaufen 'hoch und runter' zum Aufwärmen, Techniktraining oder koordinativem Training an. Jeder Spieler läuft zwischen zwei Hütchen geradeaus. Somit werden die Abstände zwischen Spielern eingehalten! Das Anlaufen bietet sich generell an bei Schwerpunkten Dribbling, Fintieren, Lauf ABC, Koordination.

ABLAUF: Spieler laufen sich am Ball warm. Der Trainer gibt verschiedene Aufgaben vor.



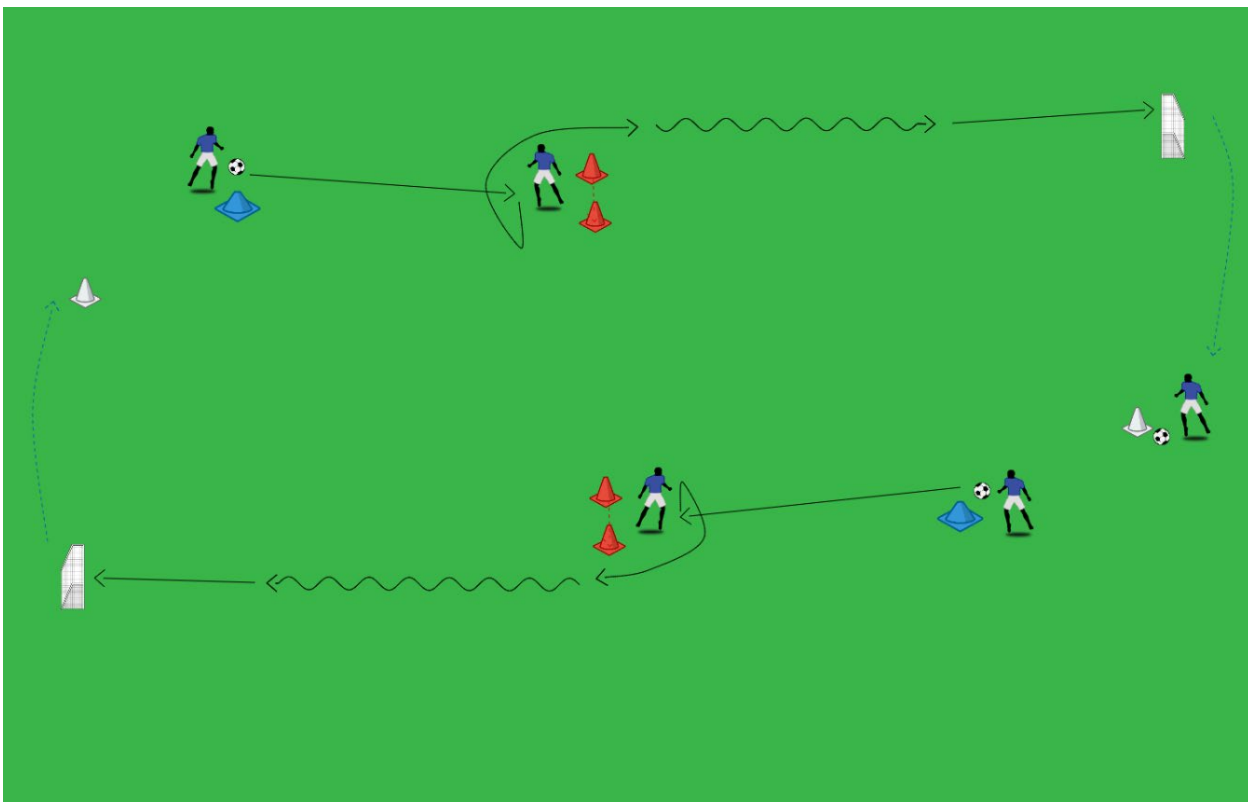
ABLAUF: Spieler dribbelt im Tempo ins Viereck, führt eine Finte (freiwillige oder vom Trainer vorgegebene) aus und passt/schießt auf das Minitor.

!!! Der nächste Spieler startet erst dann, wenn der Vordermann seinen Ball geholt hat und sich auf dem Rückweg befindet.



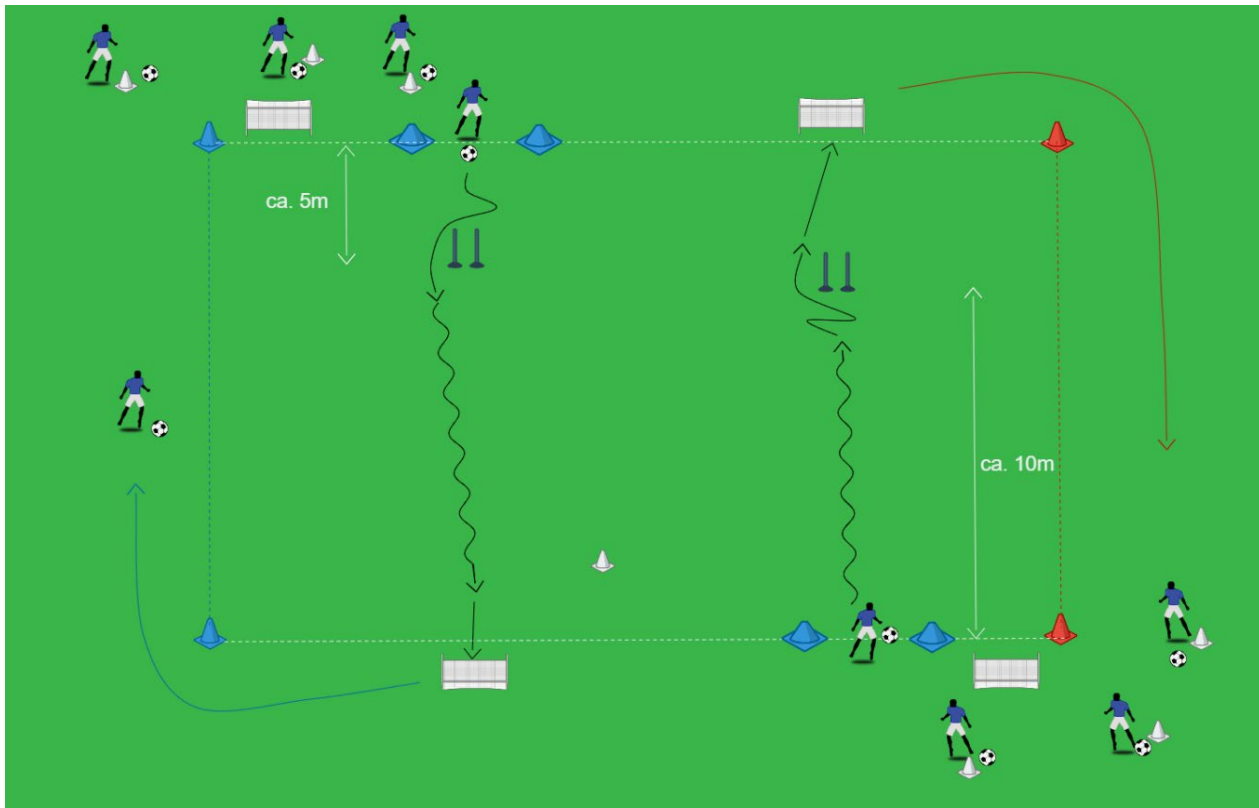
ABLAUF: In einem Rundlauf führen die Spieler eine Finte - Gegner seitlich - aus. Nach der Finte passen sie in das Minitor.

!!! Die nächsten Spieler starten gleichzeitig erst dann, wenn die Vordermänner ihre Bälle geholt haben und sich auf dem Rückweg befinden.



ABLAUF: In einem Rundlauf führen die Spieler, nachdem der Ball vom Mitspieler zugepasst wurde, eine Finte - Gegner im Rücken - aus. Nach der Finte passen sie in das Minitor.

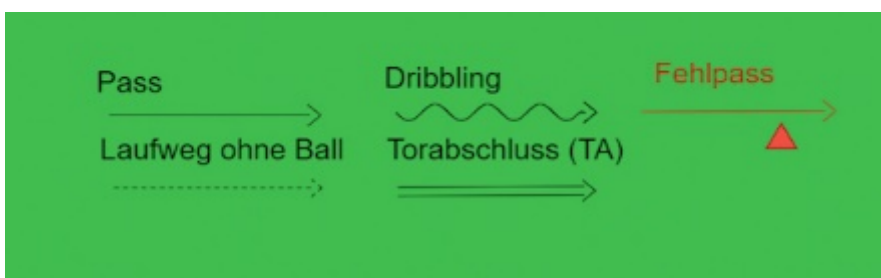
!!! Die nächsten Spieler starten gleichzeitig erst dann, wenn die Vordermänner ihre Bälle aus dem Minitor geholt haben und sich auf dem Rückweg befinden.



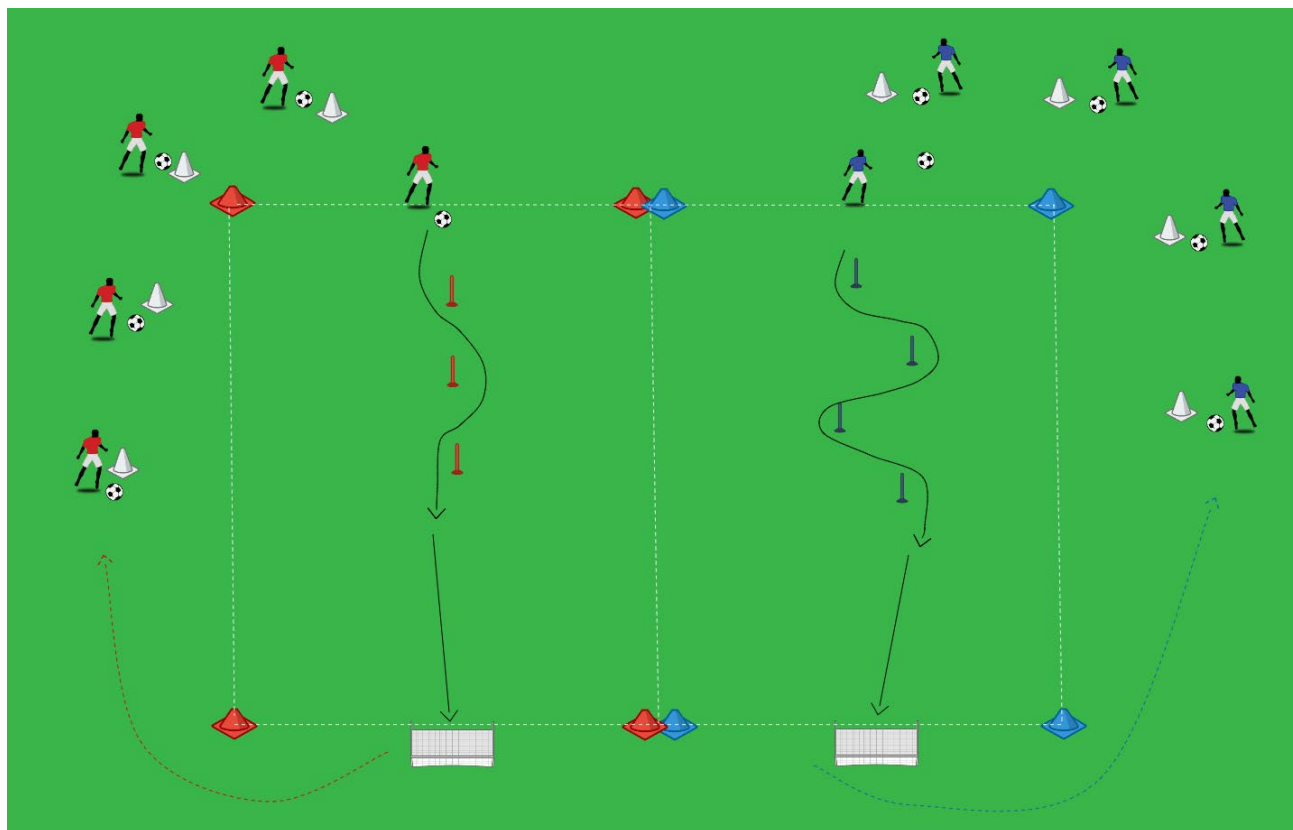
ABLAUF: Die Spieler führen eine Finte - Gegner frontal - aus. 1. Aktion Antippen + Finte + Tempo steigern und Schuss / 2. Aktion Tempodribbling + Finte + Schuss. Nach der Finte passen sie in das Minitor. Den Abstand der beiden Spielfelder beachten!

!!! Die nächsten Spieler starten gleichzeitig erst dann, wenn die Vormänner ihre Bälle aus dem Minitor geholt haben und sich auf dem Rückweg befinden.

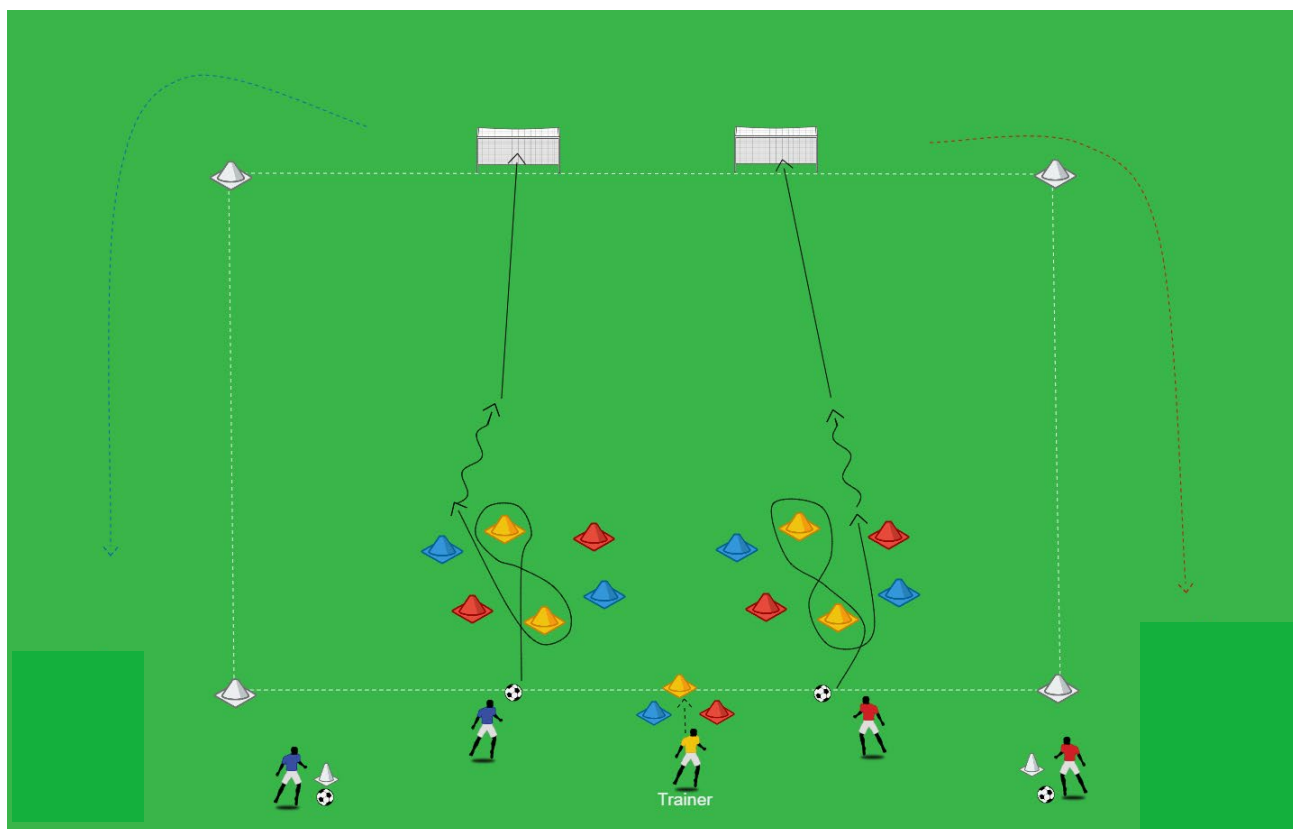
Erklärung zu folgenden Abbildungen:



DRIBBLING

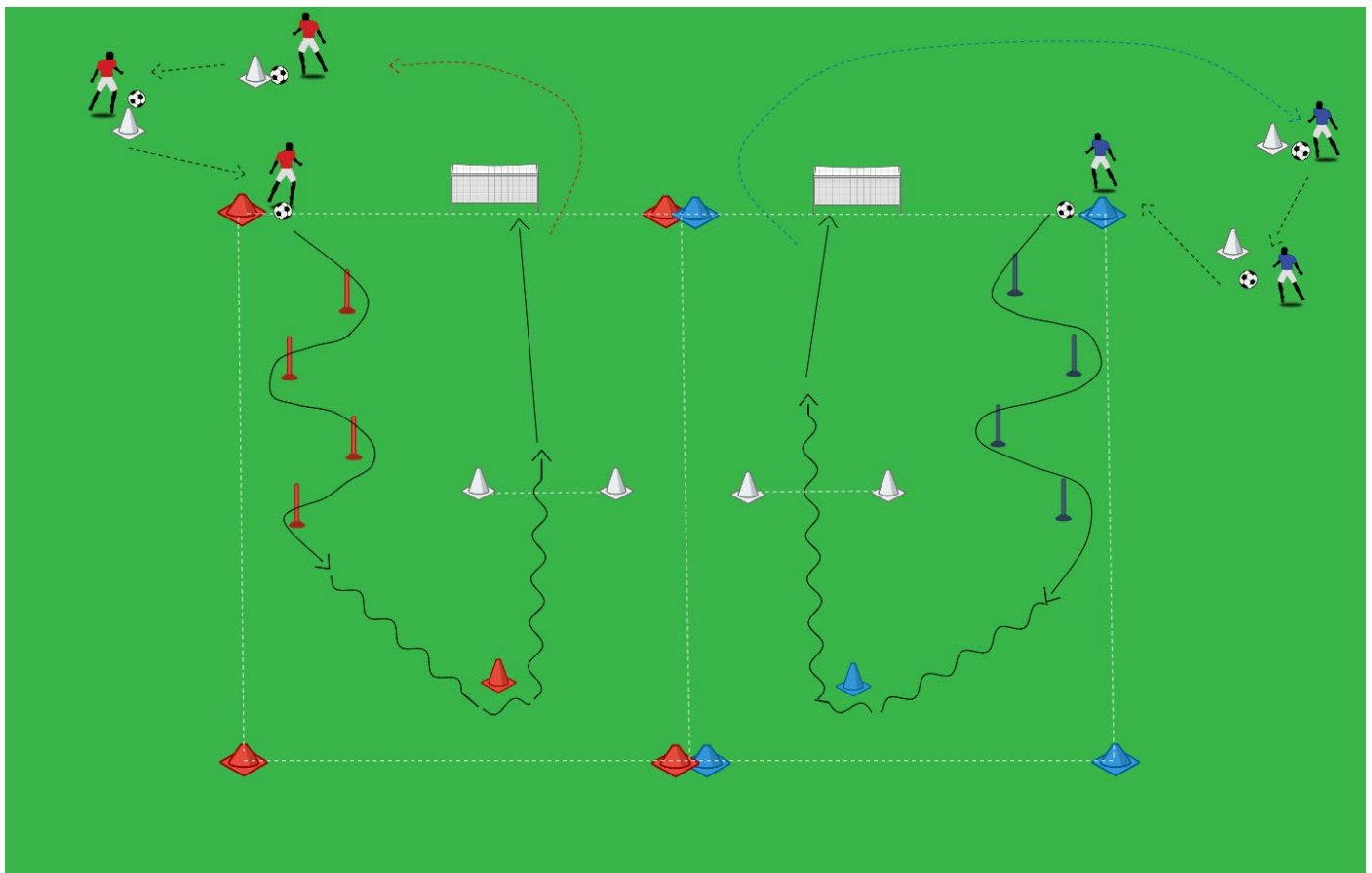


ABLAUF: 2 getrennte Stationen organisieren mit genügend Abstand! Spieler dribbeln im Slalom und passen/schießen in das Minitor.
!!! Der nächste Spieler startet erst dann, wenn der Vordermann seinen Ball geholt hat und sich auf dem Rückweg befindet.



ABLAUF: Der Trainer zeigt eine Farbe vor. Die Spieler dribbeln los, dribbeln um die je nach Trainervorgabe genannten Hütchen und passen in das Minitor.

Variation: Ohne Ball sprinten; 2 verschiedene Farben zeigen; Fuß/Technik bestimmen usw.

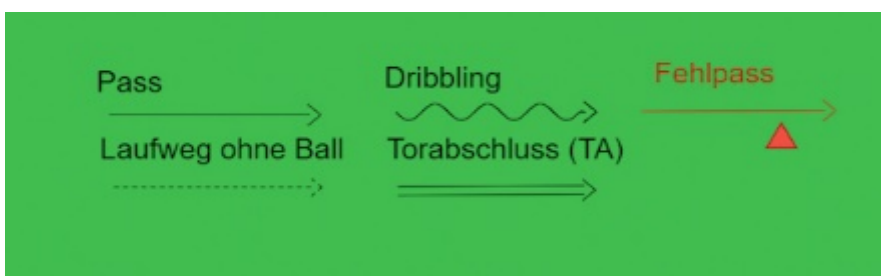


ABLAUF: Die Spieler dribbeln im Slalom und um das Hütchen. Danach dribbeln sie durch das weiße Hütchentor und passen oder schießen in das Minitor.

Variation: Im Wettbewerb einzeln oder in Teams; Pass oder Schuss vor dem weißen Tor (Abschlusslinie)

!!! Die nächsten Spieler starten gleichzeitig erst dann, wenn die Vormänner ihre Bälle aus dem Minitor geholt haben und sich auf dem Rückweg befinden.

Erklärung zu folgenden Abbildungen:



PASSEN

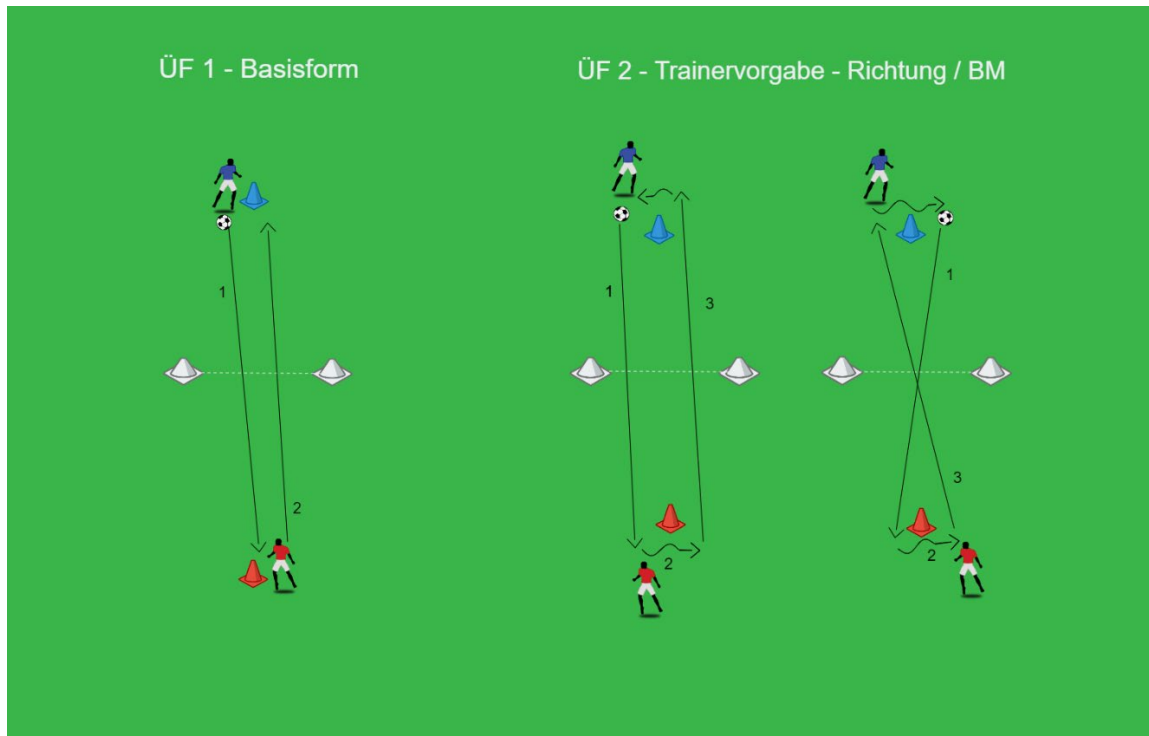


ABLAUF: Die Spieler sollen Tore erzielen (Variante 1: durch das Hütchentor passen, Variante 2: das Minitor treffen, Variante 3: die Markierungskegel treffen). Es wird bis 10 Treffer gespielt, dann werden die Punkte vergeben. Wer hat als erster 10 Treffer hat, bekommt einen Punkt.

Variation 1.: Der Trainer bestimmt den Fuß (rechts oder links).

Variation 2.: Der Trainer bestimmt die Technik (Innenseite, Flugball usw.)

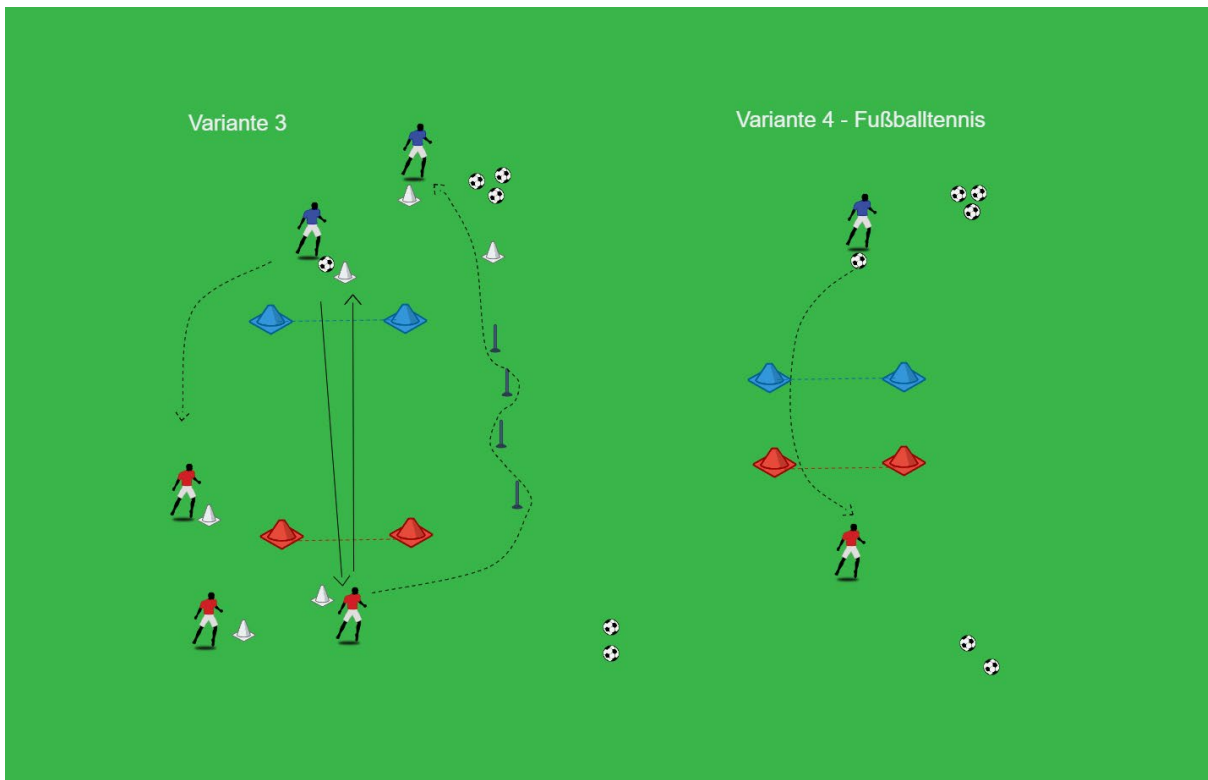
Anmerkung: Die Abstände dem Leistungsniveau anpassen.



ABLAUF: Die Breite des Hütchentores und die Distanz des Hütchens, an dem Spieler stehen, wird dem Können der Spieler angepasst. Die Spieler bleiben auf der Hütchenhöhe (rot/blau) und passen durch das Hütchentor frei ohne Vorgabe dem Partner zu.

Variation 2.: Trainervorgaben zu Technik: rechts/links passen, Innen- oder Außenseite, BM über Standbein/Spielbein (Innenseite/Außenseite) hinter dem Hütchen den Ball immer annehmen.

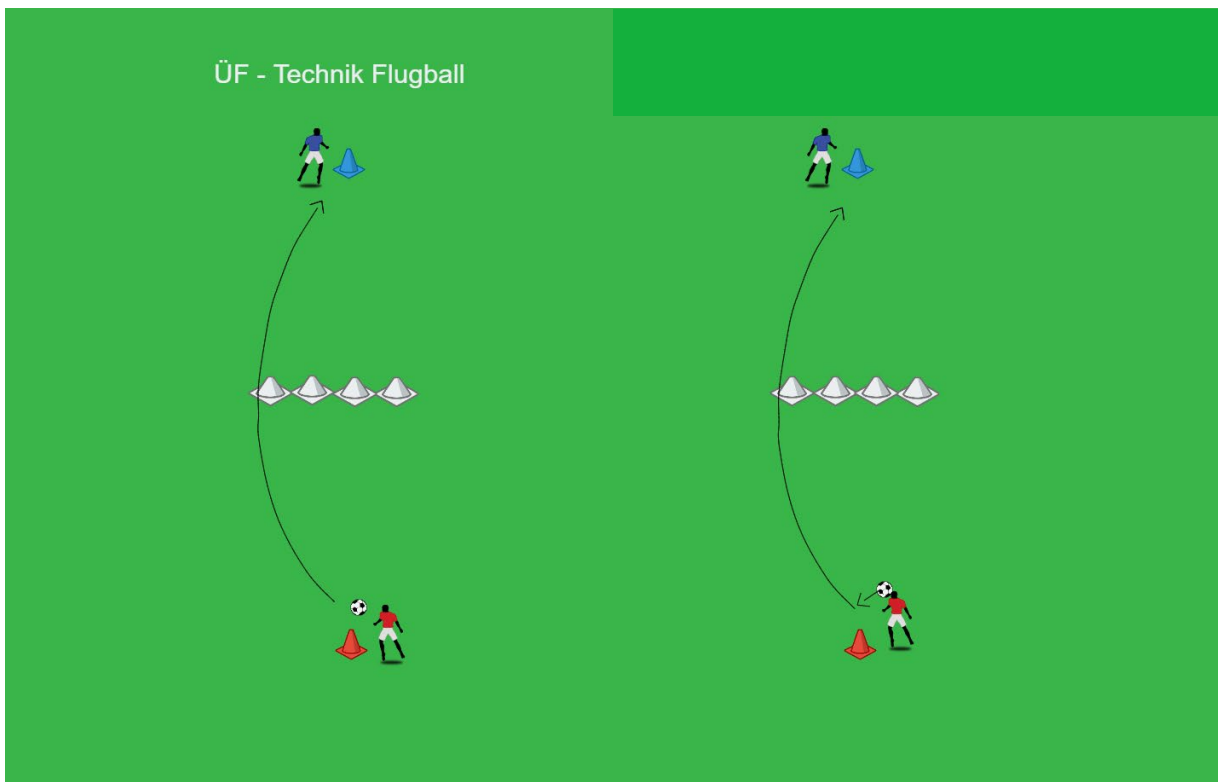
Variation 3.: Der Trainer gibt den Passweg vor: geraden oder diagonalen Pass spielen (quer).



Variante 3.: Die Aktion startet mit einem flachen Pass zum Spieler gegenüber. Der Mitspieler spielt direkt den Ball zurück. Es wird immer rechts auf die andere Seite gelaufen: durch den Slalom bzw. den anderen Weg mit einer Laufaufgabe (Knie hoch, Rückwärts, Hopsalauf, seitlich usw.)

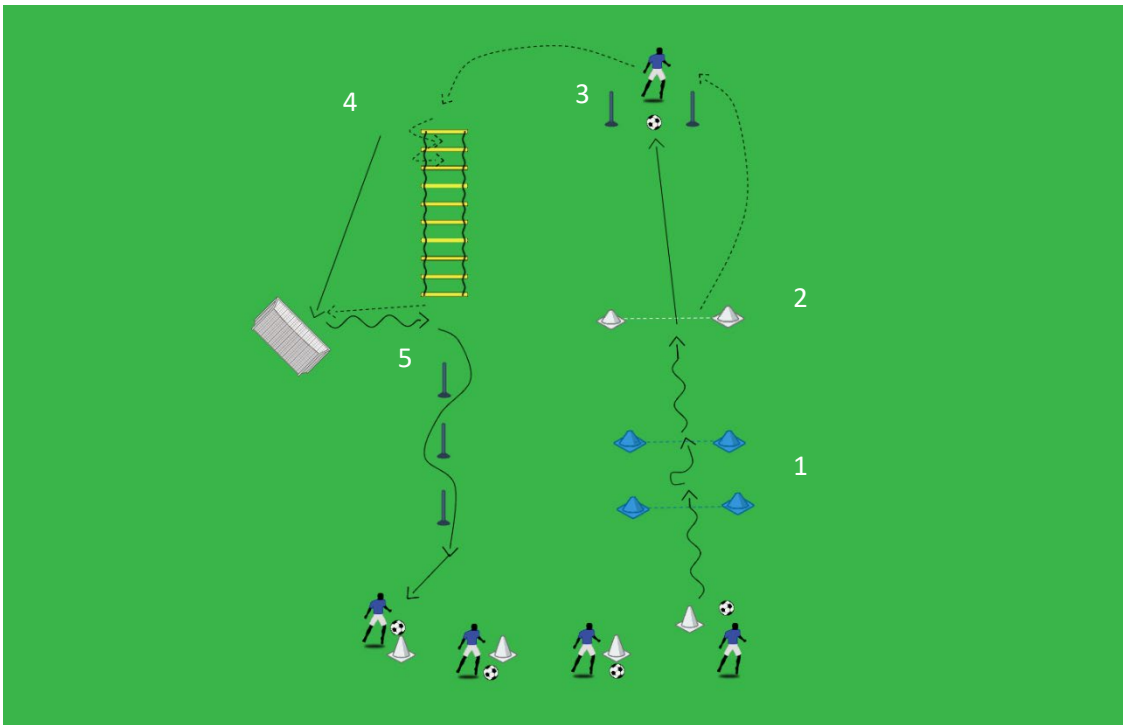
Variante 4: Der Ball muss über die Zone zwischen den zwei Hütchentoren hochgespielt werden. Der Ball darf einmal auftopsen und dann mit freier Kontaktzahl wieder abgespielt werden.

Variationen: Kontaktzahl begrenzen; Ball muss als Kopfball gespielt werden

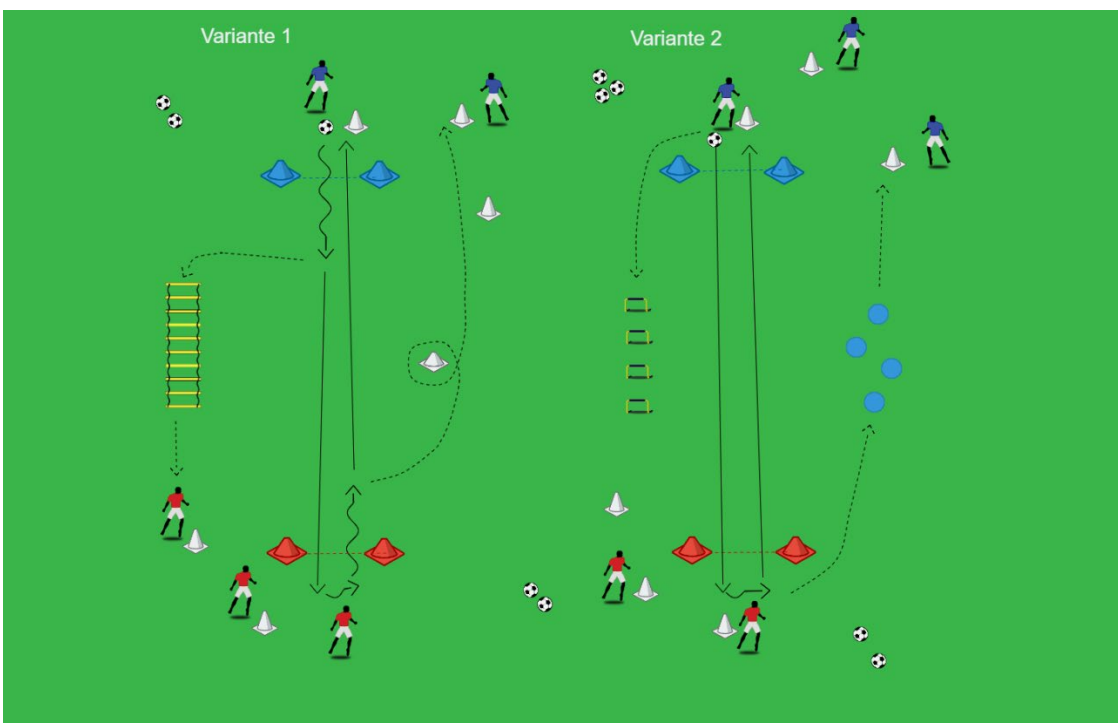


ABLAUF: Die Spieler (paarweise) haben die Aufgabe, sich den Ball hoch über die weiße Markierung zuzuspielen.

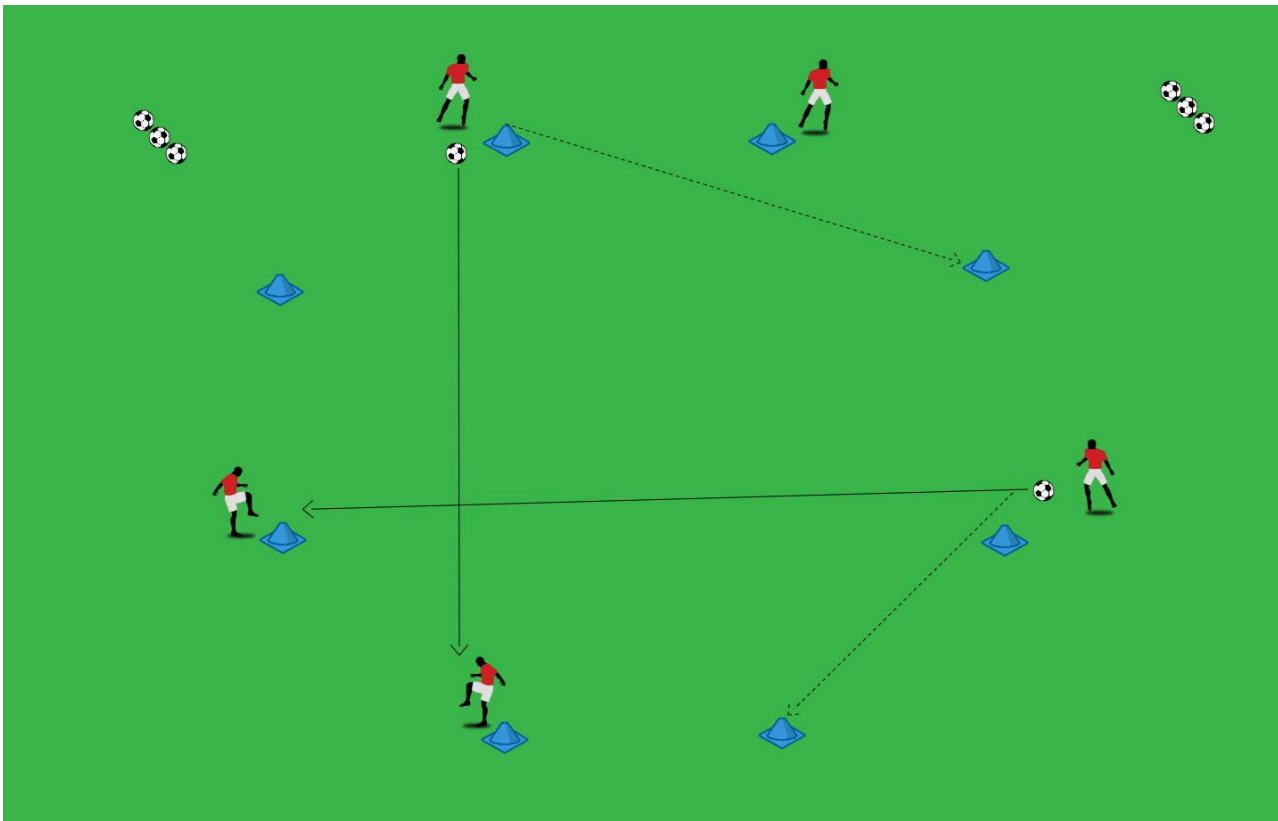
Variation: Recht und Links trainieren; gegnerisches Hütchen treffen (im Wettbewerb); Fußballtennis mit 2, 3 oder freier Kontaktzahl; Ball mit dem Fuß hochnehmen und per Dropkick zum Partner spielen.



- ABLAUF:** 1. Der erste Spieler (SP1) dribbelt los. Im viereckigen Feld führt SP1 eine Finte aus.
 2. SP1 dribbelt zur Passlinie und passt zum Mitspieler. SP1 übernimmt die Position von SP2
 3. SP2 nimmt den Ball an oder mit in Richtung Koordinationsleiter.
 4. Vor Koordinationsleiter passt SP2 den Ball in das Minitor und läuft die Koordinationsleiter durch (1 Kontakt, 2 Kontakte pro Feld usw.). (z.B. das Minitor verfehlen = 10 Liegestütze)
 5. SP2 holt den Ball aus dem Minitor, dribbelt durch den Slalom und stellt sich wieder an.



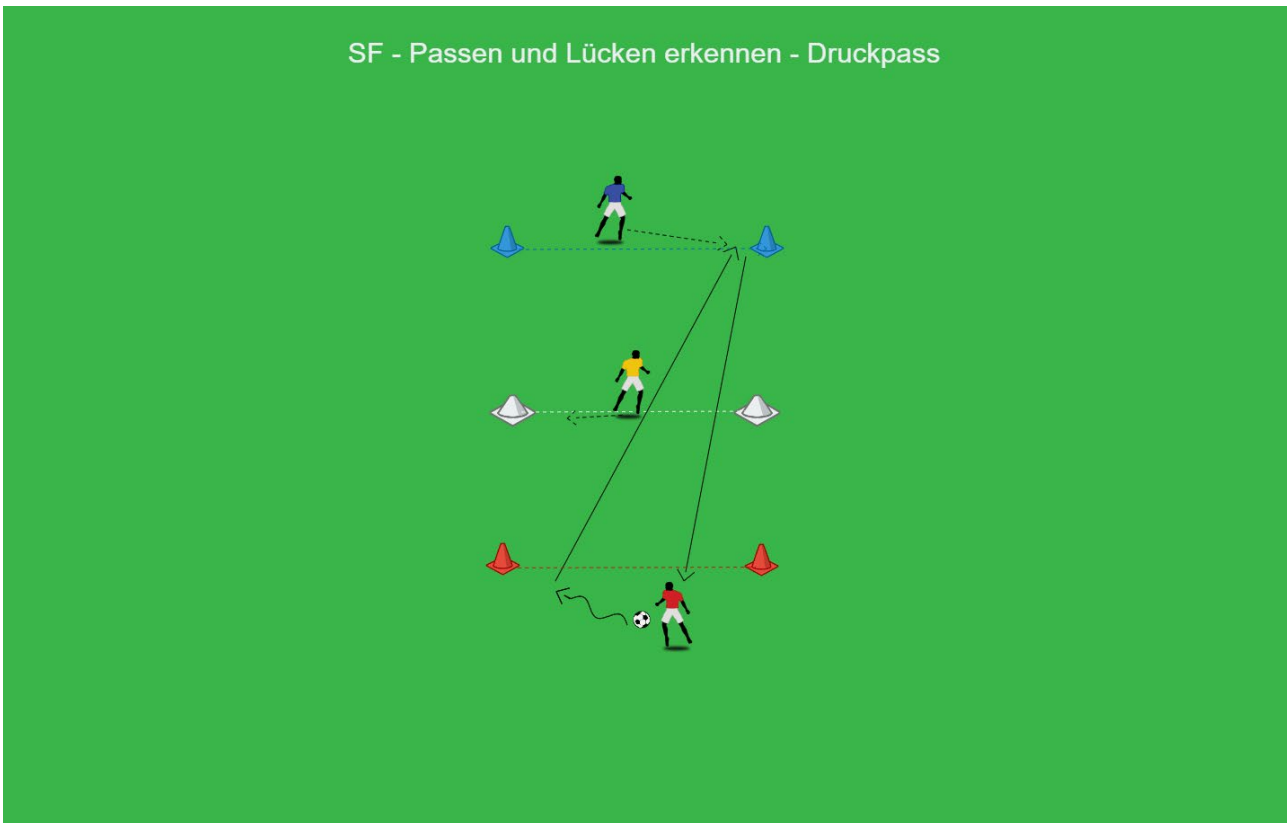
- ABLAUF:** Die Aktion startet mit kurzem Dribbling durch das Hütchentor und einem flachen Pass zum Spieler gegenüber. Der Mitspieler nimmt den Ball an und dribbelt durch das Hütchentor und passt weiter usw. Danach folgen die jeweiligen Aufgaben (ohne Ball rechts und links neben dem Passweg).
Koordinationsleiter: Kontakte pro Feld bestimmen – 1, 2, 3 Kontakte pro Feld; **Weißes Hütchen:** im Sprint um das weiße Hütchen herumlaufen und Sprint auf die andere Seite; **Niedrige Hürden:** einbeinig, beidbeinig springen; **Ringe/flache Teller:** mit Sprüngen jeden Teller einmal mit den Füßen berühren und sprinten.



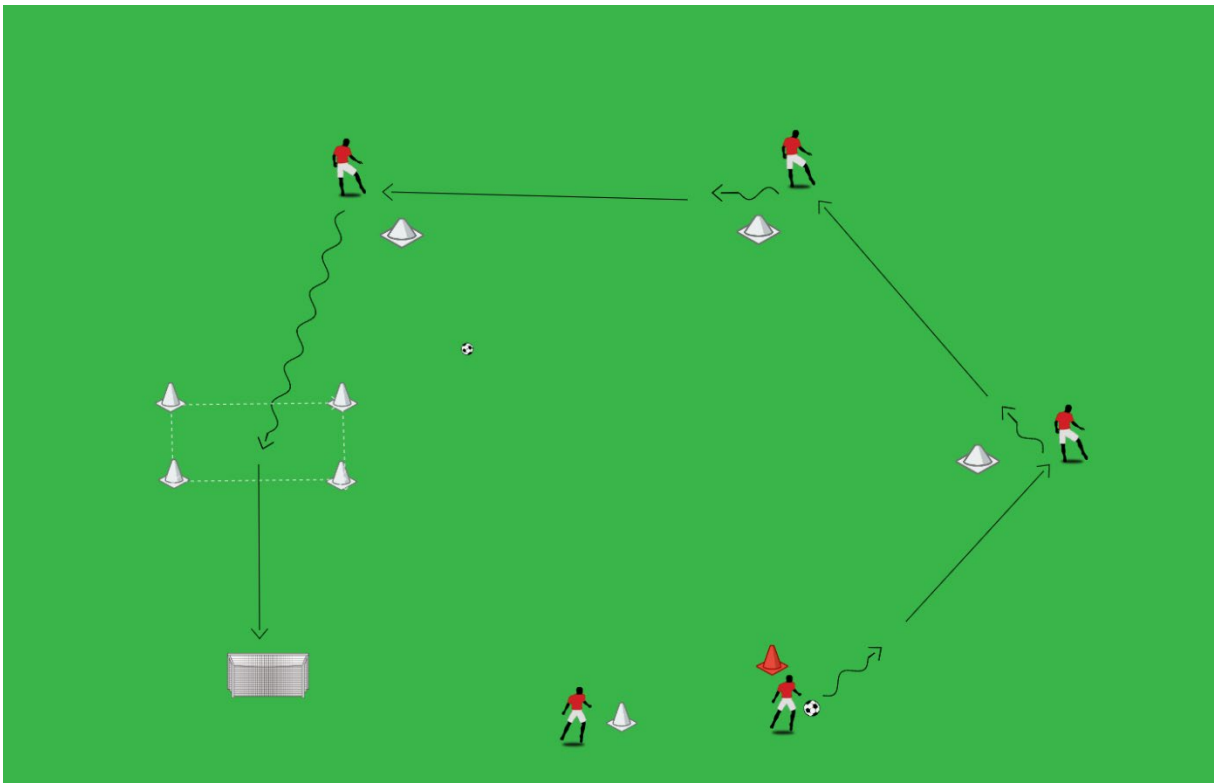
ABLAUF: Die Spieler passen sich zuerst einen Ball (2 Bälle als Steigerung) zu. Nach dem Pass muss der Passgeber sein Hütchen wechseln (ein freies Hütchen anlaufen)

Anmerkung: Abstand (Minimum 3m) der Hütchen beim Aufbau beachten. Beim Hütchenwechsel müssen die Spieler den vorgeschriebenen Abstand zum Mitspieler beachten! Eventuell mehrere freie Hütchen aufstellen.

SF - Passen und Lücken erkennen - Druckpass



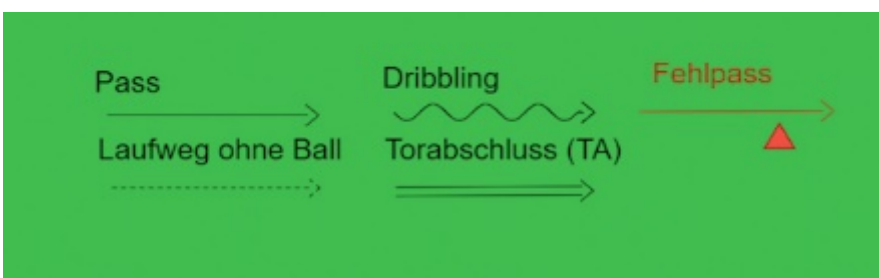
ABLAUF: Spieler ROT und BLAU haben die Aufgabe, den Ball durch das weiße Hütchentor zu passen (nur flache Bälle). BLAU und ROT haben freies Spiel (dürfen aber ihre Linie in die Mitte nicht übertreten). Nach 5 abgefangen Bällen Aufgabenwechsel. Abstand beachten!

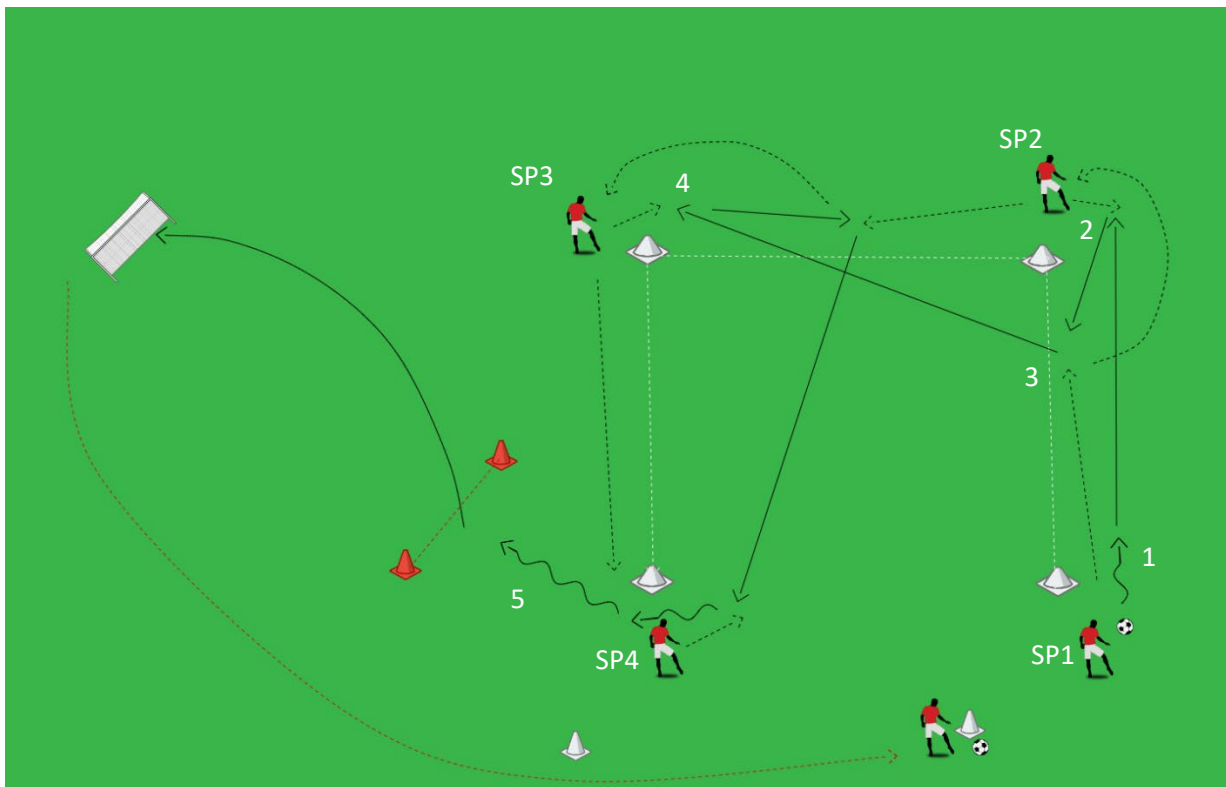


ABLAUF: Aktion startet am roten Hütchen. Der erste Spieler dribbelt 1m ins Feld und passt zum Mitspieler. Mitspieler löst sich vom Hütchen (vom Gegner) zur Seite weg und nimmt den Ball direkt in den Lauf mit. Nach 1m spielt er den nächsten Spieler an usw. Der Spieler am letzten Hütchen nimmt den Ball mit und dribbelt ins weiße Feld. Von dort schießt er aus dem vollem Lauf auf das Minitor. Die Spieler laufen dem Ball nach.

Variation: Vorgaben an jedem Hütchen max. 2 Kontakte. Im weißen Feld eine Finte ausführen + Pass.

Erklärung zu folgenden Abbildungen:



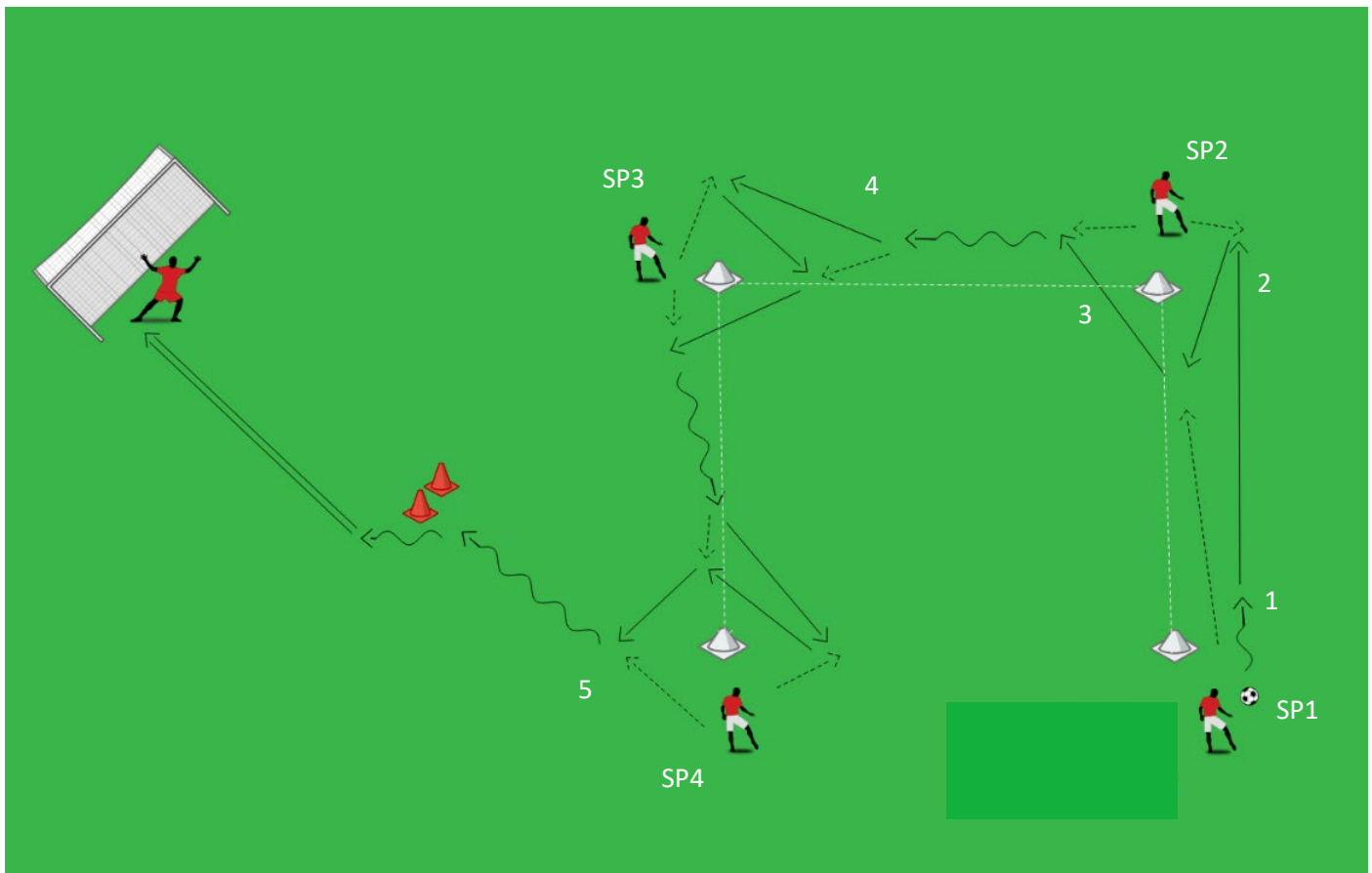


ABLAUF: Am Starthütchen steht ein Spieler mit Ball. Alle drei Passkombination an jedem Hütchen sind gleich. Am letzten Hütchen hat SP4 die zusätzliche Aufgabe, auf das Minitor zu schießen. Die Spieler laufen dem Pass immer nach, tauschen ihre Positionen (SP1 zu SP2, SP2 zu SP3, SP3 zu SP4).

1. SP1 dribbelt los und spielt den langen Druckpass zu SP2. SP1 läuft weiter und bietet sich an.
2. SP2 löst sich vom Hütchen seitlich weg, nimmt den Ball von SP1 an und spielt den sich freilaufenden SP1 in den Fuß an.
3. SP1 spielt den Ball direkt diagonal (Ball über 90°) zu SP3. SP2 läuft sich gleichzeitig hinter dem und am Hütchen vorbei frei und bekommt den Ball von SP3 in den Fuß gespielt. SP1 übernimmt Position von SP2.
4. Am letzten Hütchen nimmt SP4 den Ball ins Dribbling mit und spielt den Ball mit Flugball-Technik ins Minitor (der Ball darf erst im Tor den Boden berühren).

Anmerkung: Das anbieten und laufen ohne Ball in der Aufwärmphase noch nicht 100% ausführen lassen. Erst zum Schluss können die Spieler in höchstes Tempo gehen!

2. Passkombination - Variante mit TW und TABUZONE (5-Meter-Raum) vor dem Tor.

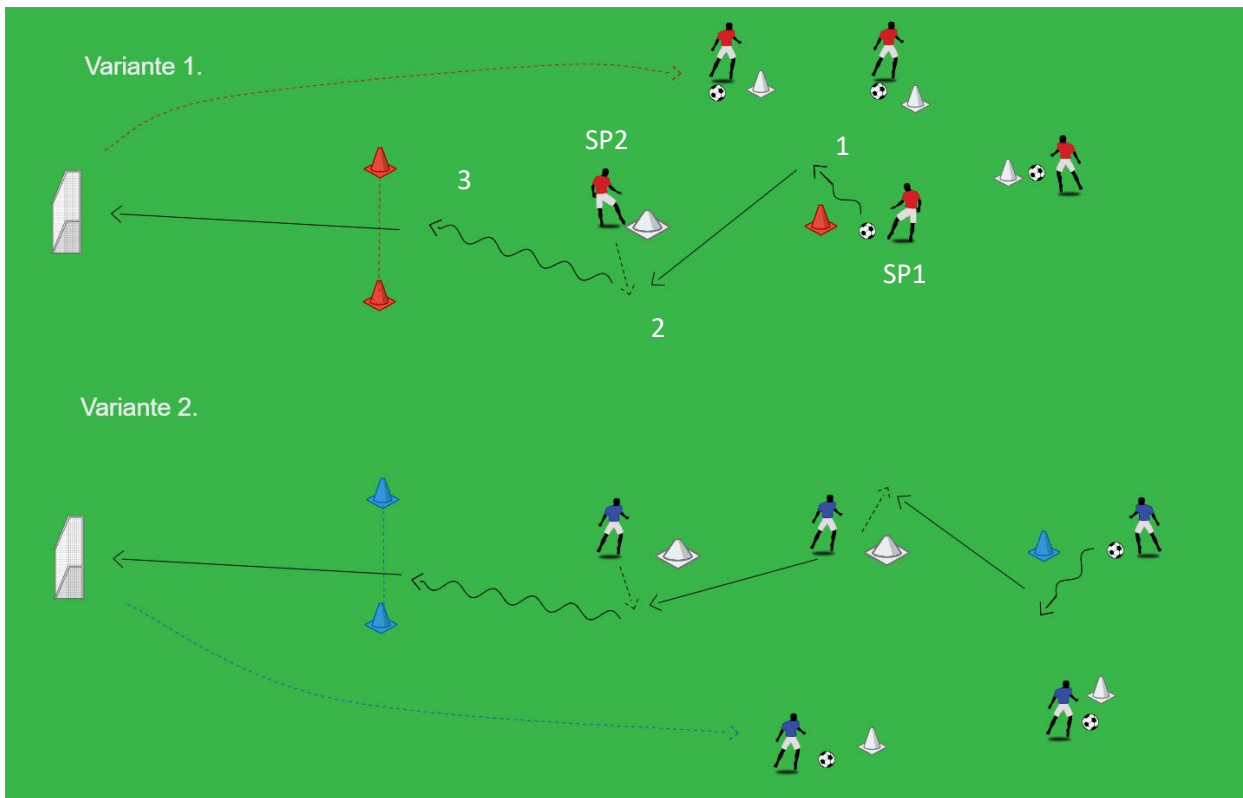


ABLAUF: Am Starthütchen steht ein Spieler mit Ball. Alle drei Passkombination an jedem Hütchen sind gleich. Am letzten Hütchen hat SP4 die zusätzliche Aufgabe, auf das Tor zu schießen. Die Spieler laufen dem Pass immer nach, tauschen ihre Positionen (SP1 zu SP2, SP2 zu SP3, SP3 zu SP4).

1. SP1 dribbelt los und spielt den langen Druckpass zu SP2. SP1 läuft weiter und bietet sich an.
2. SP2 löst sich vom Hütchen seitlich weg, nimmt den Ball von SP1 an und spielt den Rückpass zum sich freilaufenden SP1 in den Fuß zu.
3. SP1 spielt den Ball direkt in den Lauf von SP2. SP2 läuft sich gleichzeitig hinter dem und am Hütchen vorbei frei.
4. SP2 nimmt den Ball mit und spielt den Pass zu SP3 usw.
5. Am letzten Hütchen nimmt SP4 den Ball ins Dribbling mit, vor den zwei Hütchen führt er eine Finte aus und schießt auf das Tor.

Anmerkung: Das Anbieten und Laufen ohne Ball in der Aufwärmphase noch nicht 100% ausführen lassen. Erst zum Schluss können die Spieler in höchstes Tempo gehen!

In der Abbildung ist nicht die TABUZONE vor dem Tor dargestellt. In der Praxis muss diese unbedingt gekennzeichnet werden.



ABLAUF: Die Spieler passen sich nach Vorgabe den Ball zu und laufen auf die nächste Position.

Variante 1:

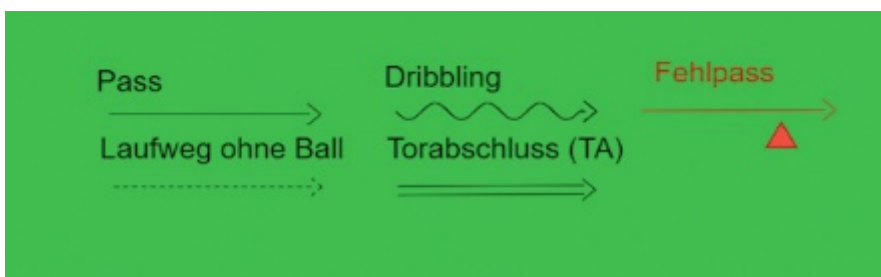
1. Der erste Spieler (SP1) steht hinter dem Starthütchen und dribbelt rechts oder links zur Seite.
2. SP2 löst sich vom Hütchen immer in die andere Richtung. SP2 nimmt den Ball aus der offenen Stellung mit ins Dribbling.
3. Er dribbelt im Tempo zur Abschlusslinie und vor der Linie schießt SP2 auf das Minitor. Danach holt er den Ball und stellt sich am Anfang wieder an.

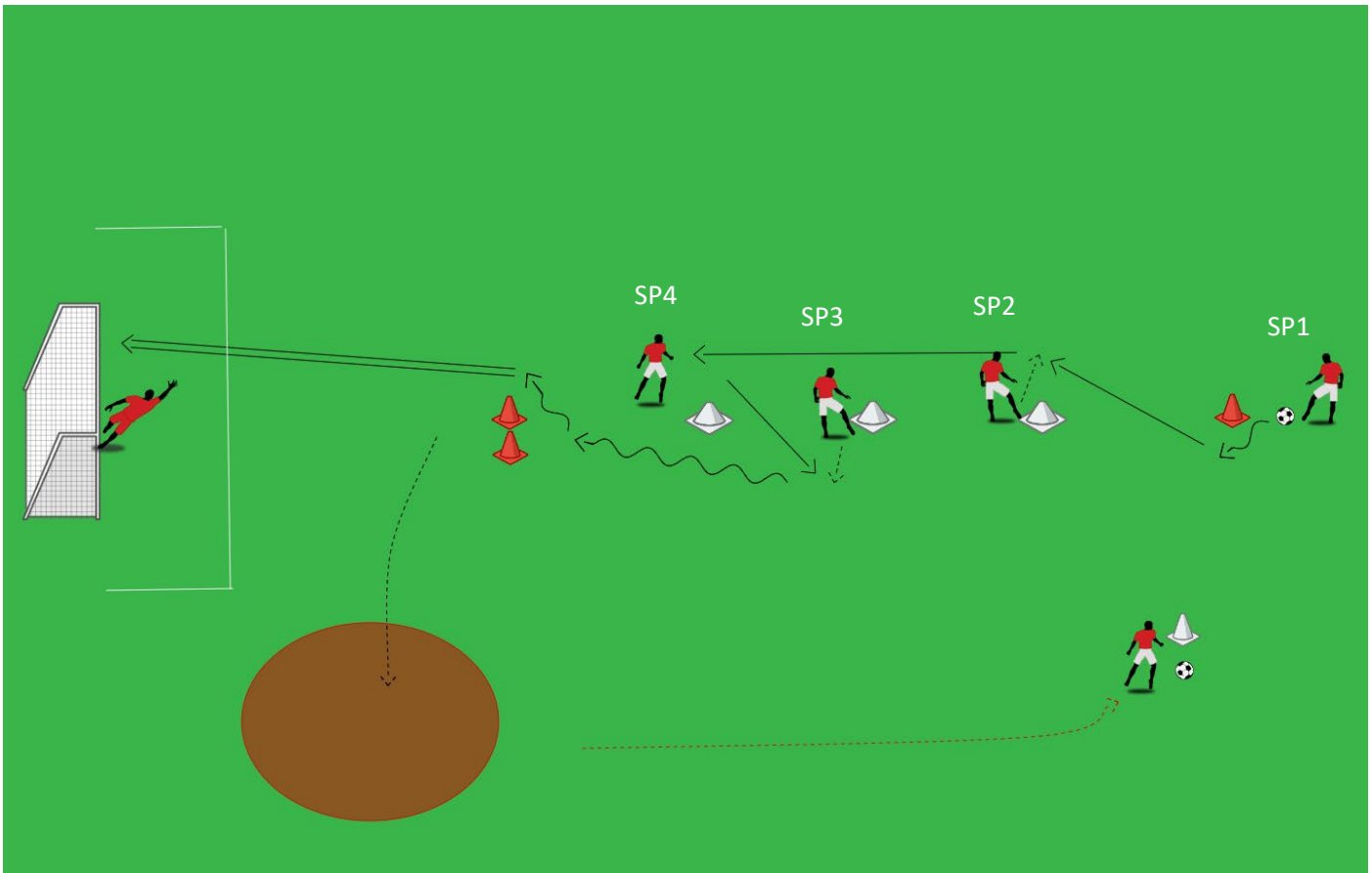
Variante 2.:

Gleicher Ablauf wie bei Variante 1. Hier aber eine zweite Anspielstation (zweites Hütchen) aufstellen. Diese insgesamt komplexere Übungsform ab E-Jugend besser umsetzbar.

Anmerkung: die 3 Passstationen in der Variante 3 können folgendermaßen erklärt werden. Der Innenverteidiger passt zum 6er, 6er zum Stürmer und Stürmer schießt ab.

Erklärung zu folgenden Abbildungen:





ABLAUF: Die Spieler passen sich nach Vorgabe die Bälle zu. Wechsel erfolgt folgendermaßen: SP1 geht auf Position SP2, SP2 geht auf Position SP4, SP4 geht auf Position SP3 und SP3 auf SP1.

Variante 1:

1. Der erste Spieler (SP1) steht hinter dem Starthütchen und dribbelt rechts oder links zur Seite.
2. SP2 löst sich vom Hütchen immer in die andere Richtung. SP2 nimmt den Ball aus der offenen Stellung an und passt mit Druckpass zu SP4 (überspielt eine Reihe).
2. Gleichzeitig mit dem Druckpass löst SP3 sich vom Hütchen immer in die andere Richtung als SP2. Dadurch öffnet er im Spiel den Passweg in die Spitze zu SP4. Sobald der Pass von SP2 zu SP4 gespielt wird, bietet sich SP3 wieder an.
3. SP4 nimmt den Ball an und lässt klatschen zu SP3. SP3 nimmt den Ball ins Dribbling mit. Er dribbelt an die zwei Hütchen und führt eine Finte aus. Nach der Finte schießt er auf das Minitor/Jugendtor.

Variation 1.: Der Trainer macht keine Vorgabe, außer dass entweder der kurze Pass in die offene Stellung oder Druckpass gespielt wird. Der Spieler am Ball entscheidet dann, wen er anspielt. Die Spieler müssen dann richtig reagieren. Umsetzbar ab D/C-Jugend.

Anmerkung: die 3 Passstationen in der Variante 3 können folgendermaßen erklärt werden. Der Innenverteidiger passt zum 6er, 6er zum Stürmer, Stürmer lässt zum 10er klatschen und 10er schießt ab.

ECKSPIELE

Abb. 1.

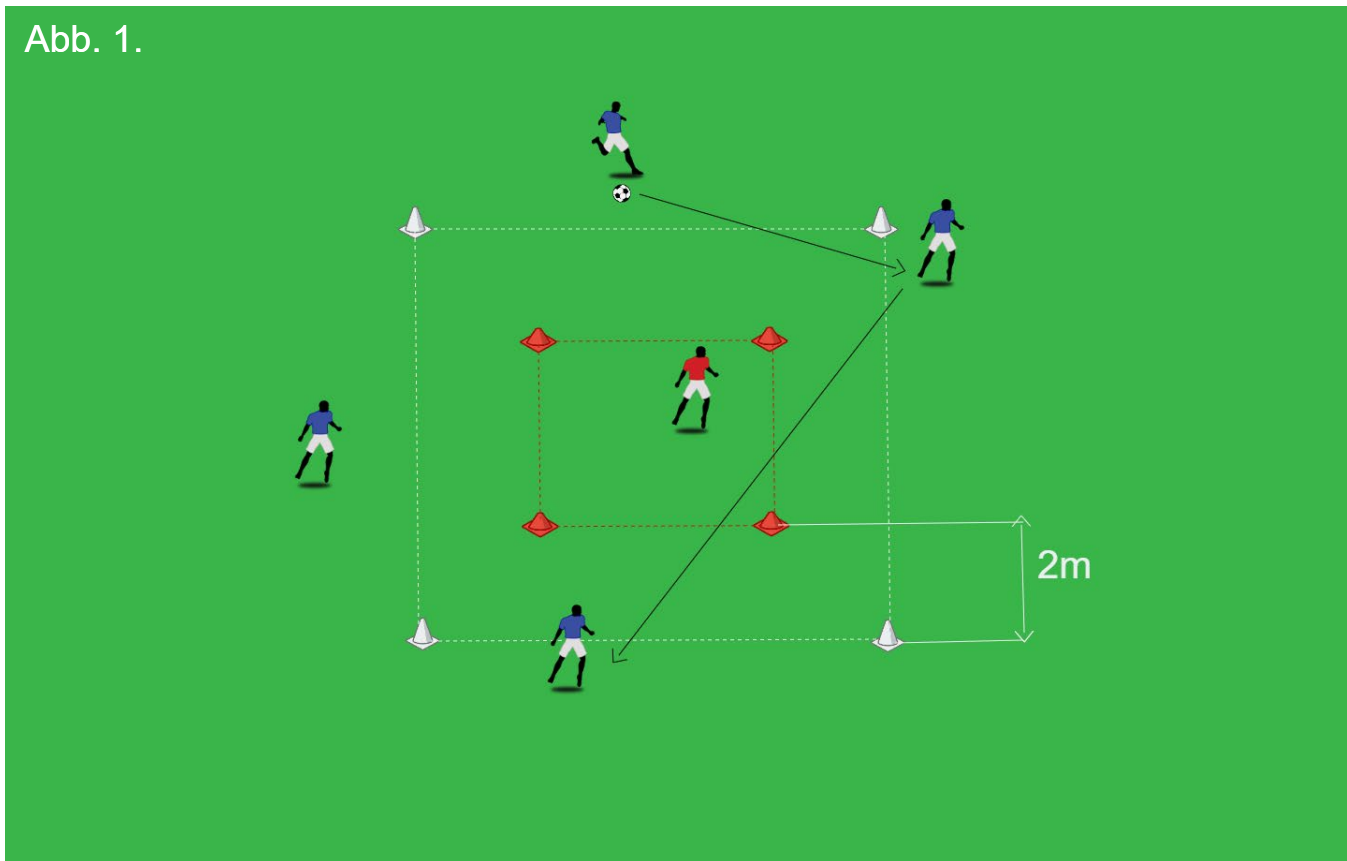
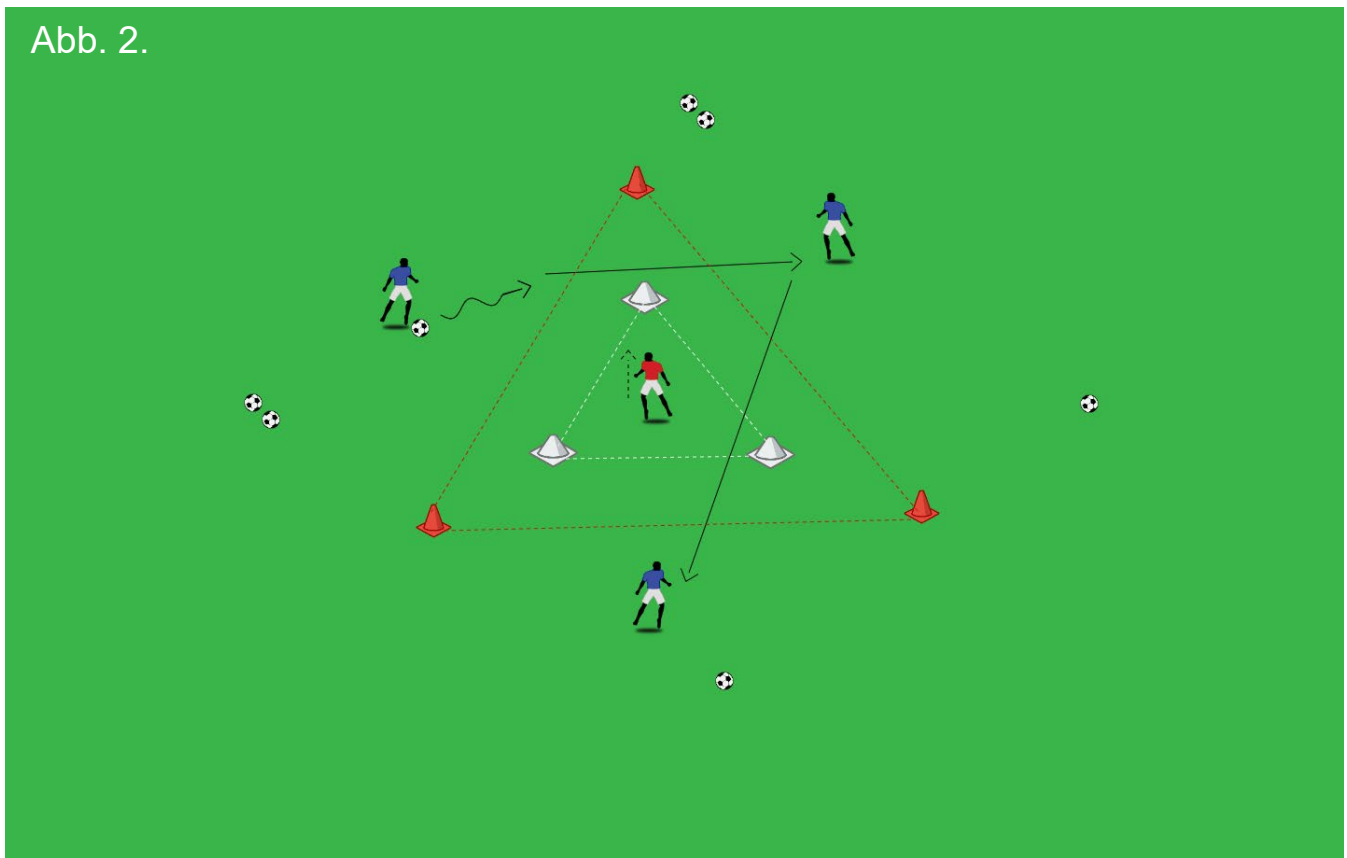
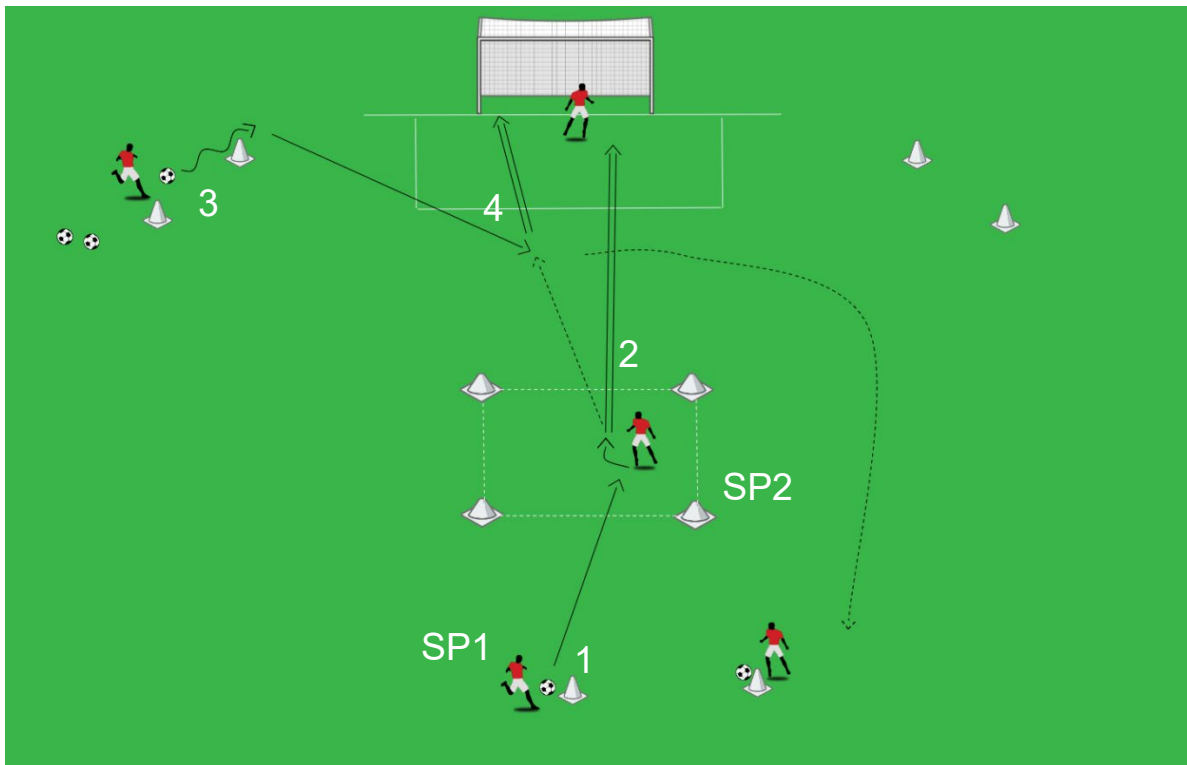


Abb. 2.

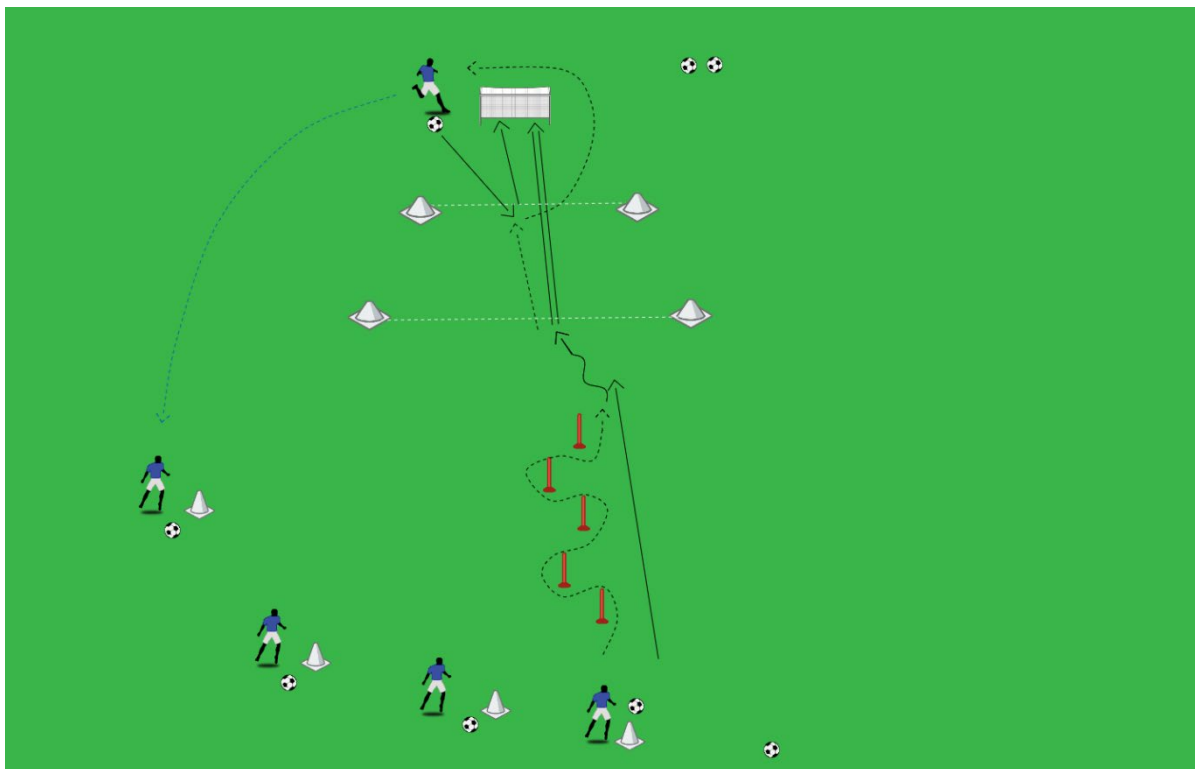


ABLAUF: *Abb. 1.* 4 gegen 1 / *Abb. 2.* 3 gegen 1. Blaue Spieler haben die Aufgabe, den Ball flach durch das mittlere Feld zu spielen (Ball muss beim Mitspieler ankommen). Roter Spieler verteidigt. Blau mit 2 Ballkontakten. Nach 10 abgefangen Bällen wird die Position in der Mitte gewechselt. Roter Spieler darf nicht sein Feld verlassen bzw. die blauen Spieler dürfen nicht in das rote Feld dribbeln / laufen.

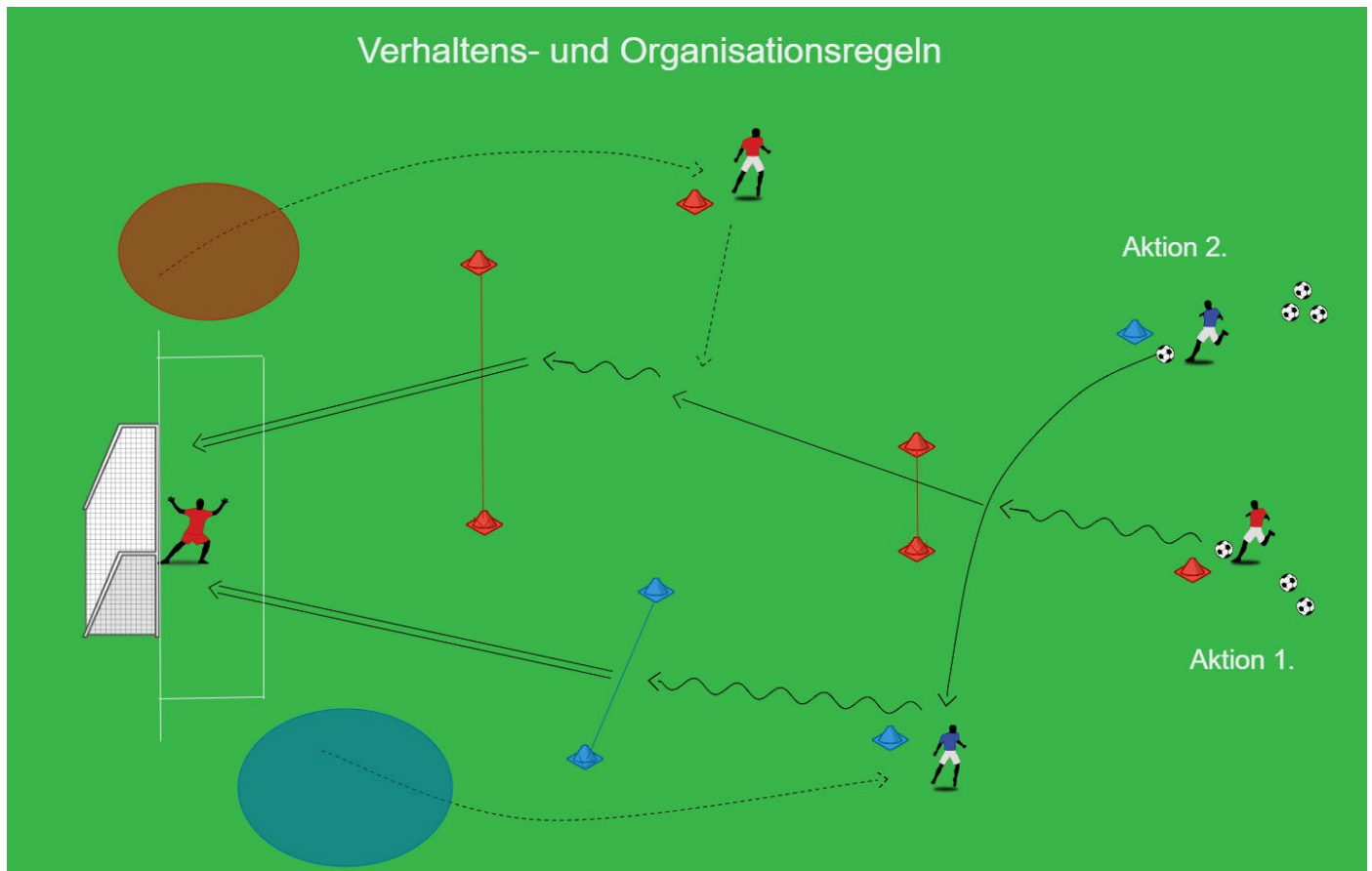
TORABSCHLUSS



- ABLAUF:**
1. Der erste Spieler (SP1) spielt zu SP2, der frei in dem Feld steht.
 2. SP2 nimmt den Ball mit und schießt innerhalb vom Feld auf das Jugendtor ab.
 3. Gleichzeitig mit Torschuss von SP2 startet SP3, dribbelt an den zwei weißen Hütchen vorbei und passt den Ball in den Rückraum zu SP1.
 4. SP2 schießt direkt mit Innenseite gezielt ab.



- ABLAUF:** Der erste Spieler startet und dribbelt im Slalom zu erster weißen Abschlusslinie. Von da schießt er auf das Minitor. Nach dem Abschluss bekommt er noch einen Ball vom Spieler am Minitor flach / halbhoch / hoch zugespielt und schießt kontrolliert mit der Innenseite auf das Minitor.

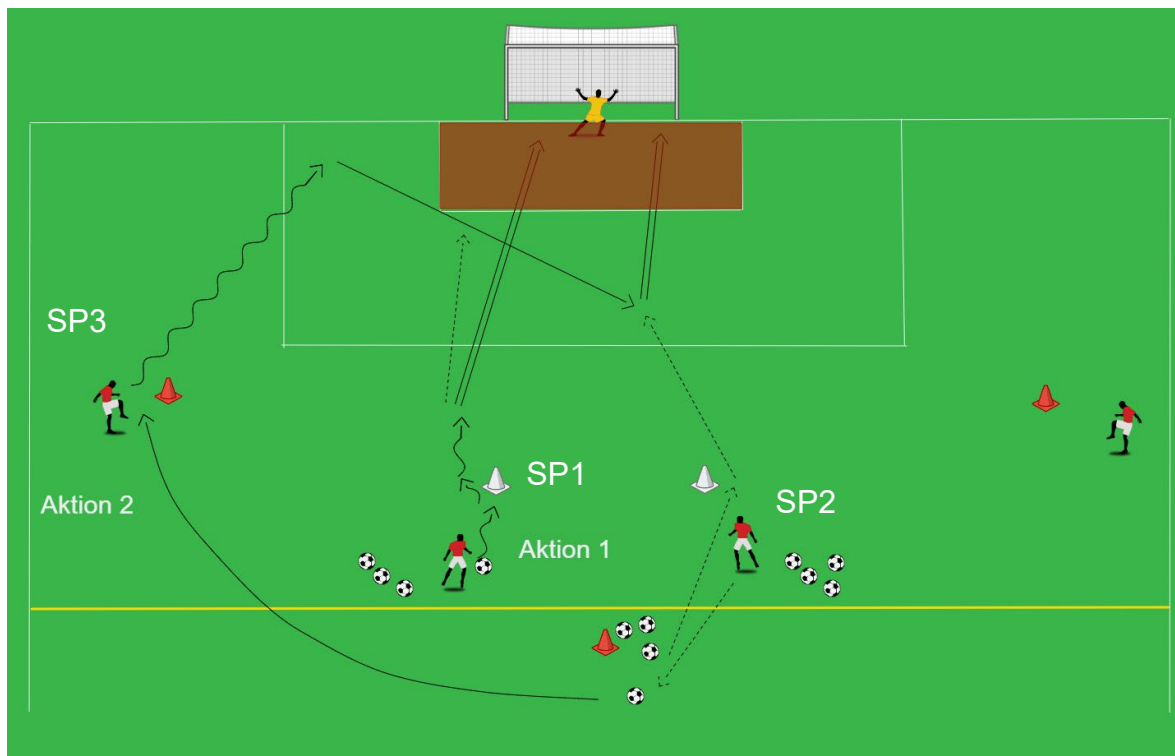


ABLAUF: Vor der Übung werden Positionen klar jedem Spieler zugewiesen. Aktionen starten nacheinander. Rückwege werden festgelegt sowie Wartezonen, um den Ball vom Torwart aus der TABUZONE zugeworfen zu bekommen.

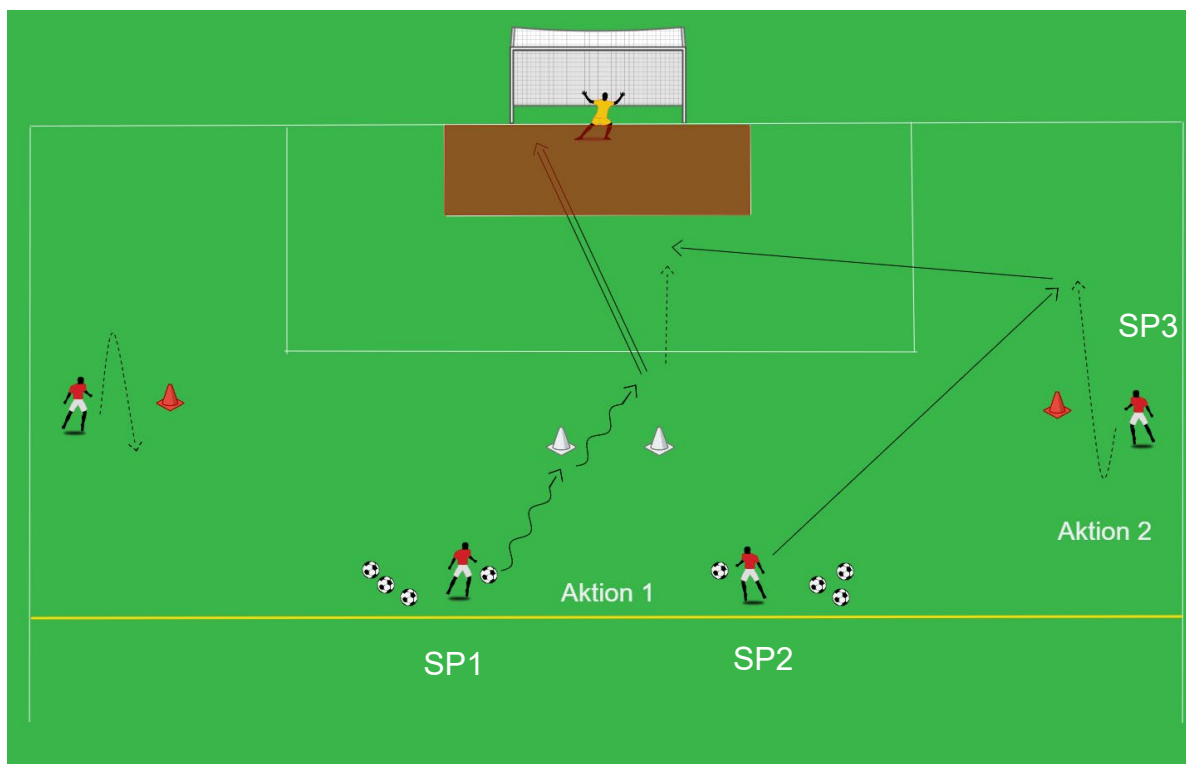
AKTION 1.: Spieler ROT dribbelt auf das rote Hütchentor zu und spielt den Pass (Schnittstellenball) zum AMF Spieler. AMF läuft sich von außen in die Mitte frei und schließt mit dem zweiten Ballkontakt vor der Abschlusslinie ab.

AKTION 2.: Spieler BLAU spielt einen diagonalen Ball zum Mitspieler, er nimmt den Ball an und mit und schließt vor der Abschlusslinie ab.

CHANCEN VORBEREITEN



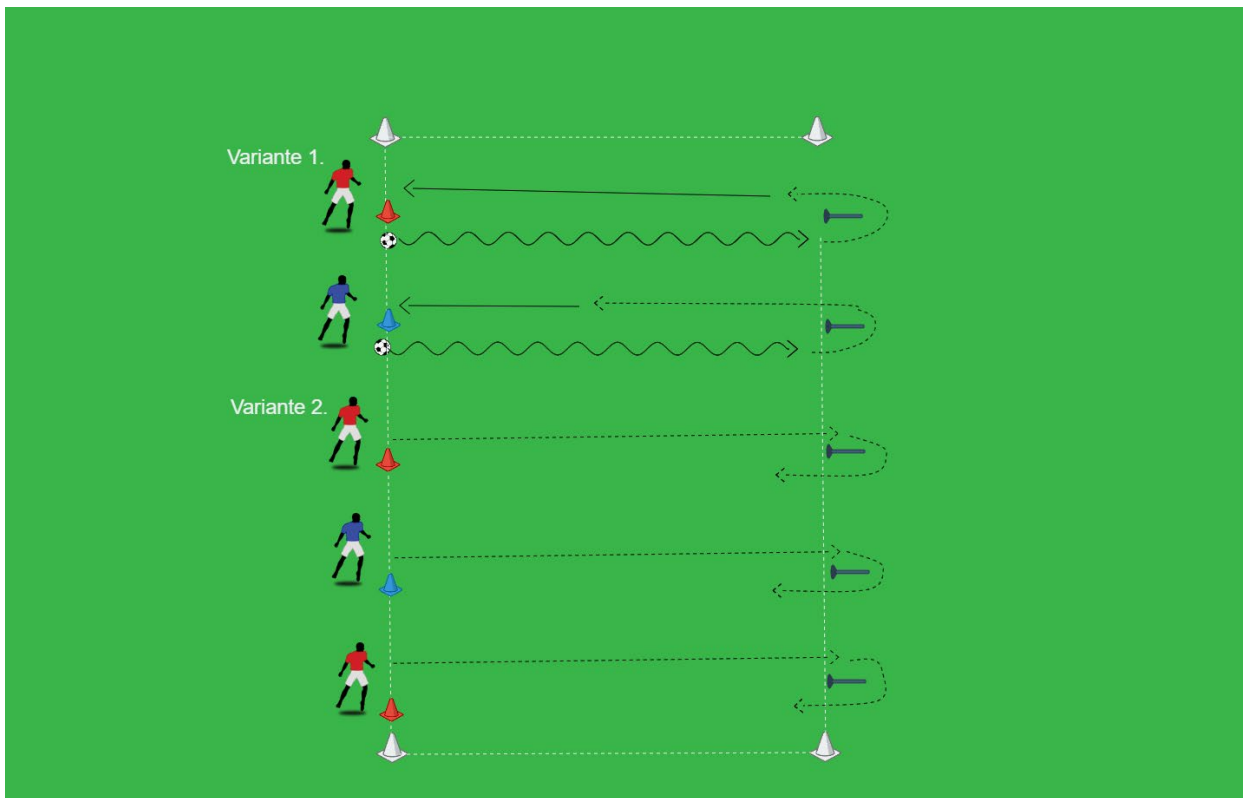
ABLAUF: Übungsform mit Doppelaktion. **AKTION 1:** SP1 startet mit einer Finte am Hütchen. **AKTION 2:** Gleichzeitig startet SP2, rennt zum rotem Hütchen und spielt einen diagonalen Ball zu SP3. SP1 schließt auf das Tor ab (Aktion 1). SP3 bringt einen flachen Ball in den Rückraum. SP1 und SP2 sprinten in den Strafraum und schließen ab (Aktion 2). Zweiter Durchgang geht über die andere Seite.



ABLAUF: Übungsform mit Doppelaktion. **AKTION 1:** SP1 startet mit Tempodribbling, rennt durch das weiße Hütchentor und schließt ab. **AKTION 2:** Gleichzeitig spielt SP2 einen flachen Ball zu SP3. SP3 bringt einen flachen Ball in den Strafraum. SP1 sprintet gegen den Ball und schließt ab (Aktion 2). Zweiter Durchgang geht über die andere Seite.

Alle Bälle, die von außen in den 5-Meter-Raum gespielt werden, bleiben ohne Abschluss d.h. kein Spieler darf in den 5-Meter-Raum laufen. Der Torwart hält die Bälle ganz normal.

SCHNELLIGKEIT

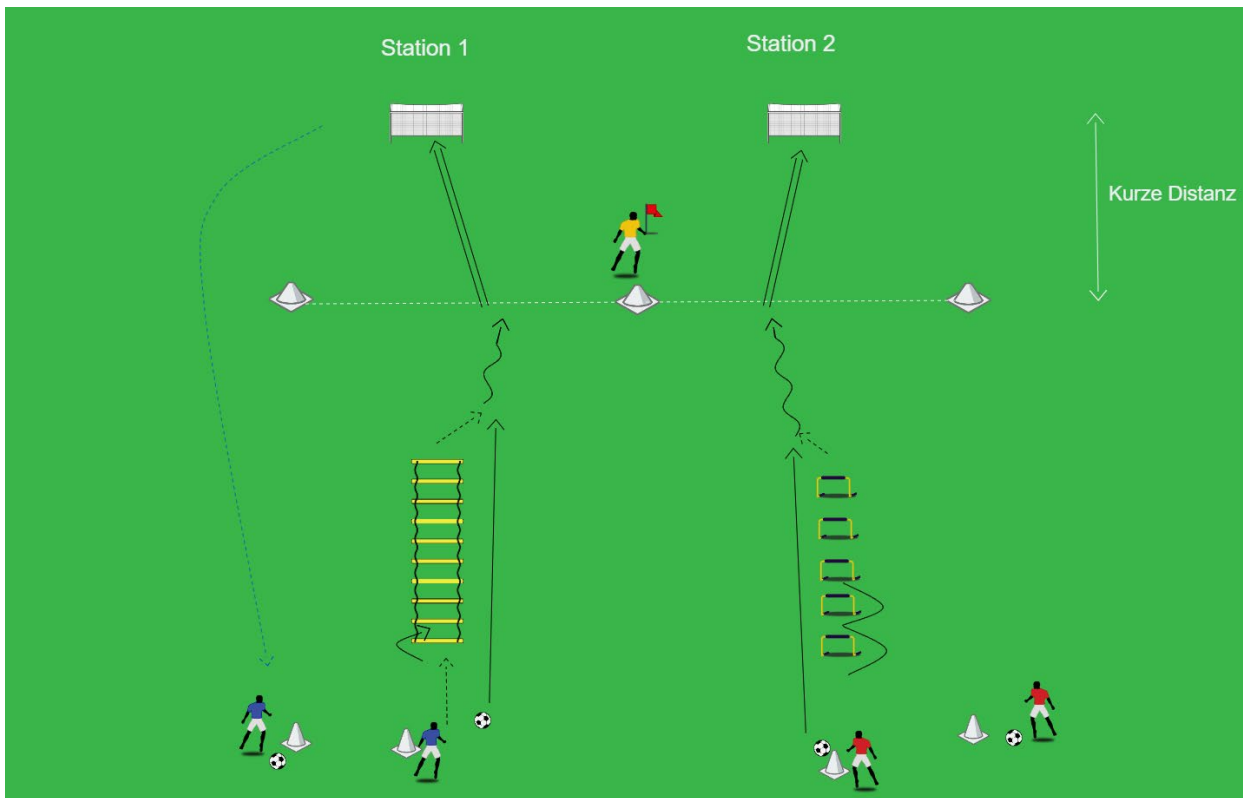


ABLAUF: Spieler stehen mit Abstand von 3,5m an eigenem Hütchen je nach Variante mit oder ohne Ball. Die Übungsform kann als Aufwärmen stattfinden. Nach dem Aufwärmen werden die Sprints (5m-8m) im vollen Tempo absolviert. (Erholungszeiten beachten!)



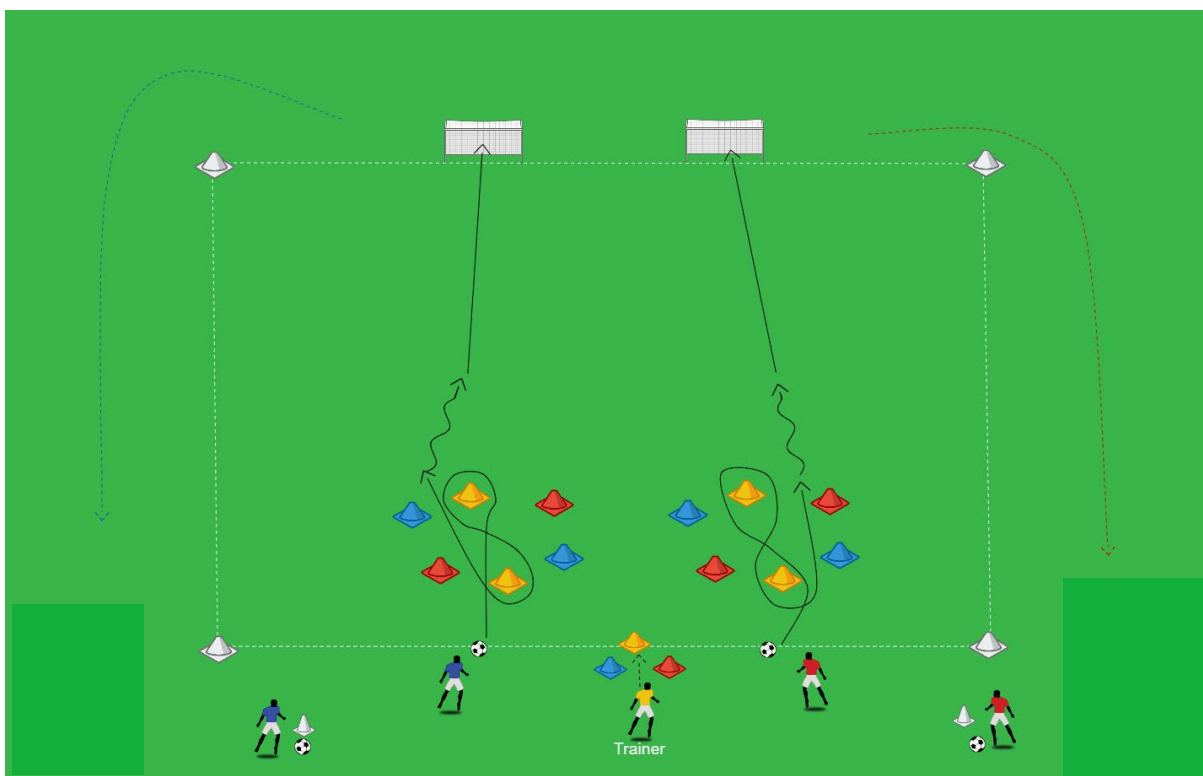
ABLAUF: Spieler starten los, passen den Ball am Slalom / flachen Tellern vorbei, führen die vorgegebene Aufgabe aus (Slalomlauf, beidbeinig die flachen Teller abspringen). Danach wieder Ball kontrollieren und mit Flugball vor der Abschlusslinie direkt in das Minitor treffen (ohne Auftopsen).

Wettbewerb durchführen. Wer erzielt am schnellsten 10 Treffer?



ABLAUF: Spieler starten, passen den Ball an Hürden / Koordinationsleiter vorbei, führen die vorgegebene Aufgabe aus (Hürden überspringen, Aufgabe an der Koordinationsleiter). Danach wieder Ball kontrollieren und mit flachem Ball vor der Abschlusslinie direkt das Minitor treffen.

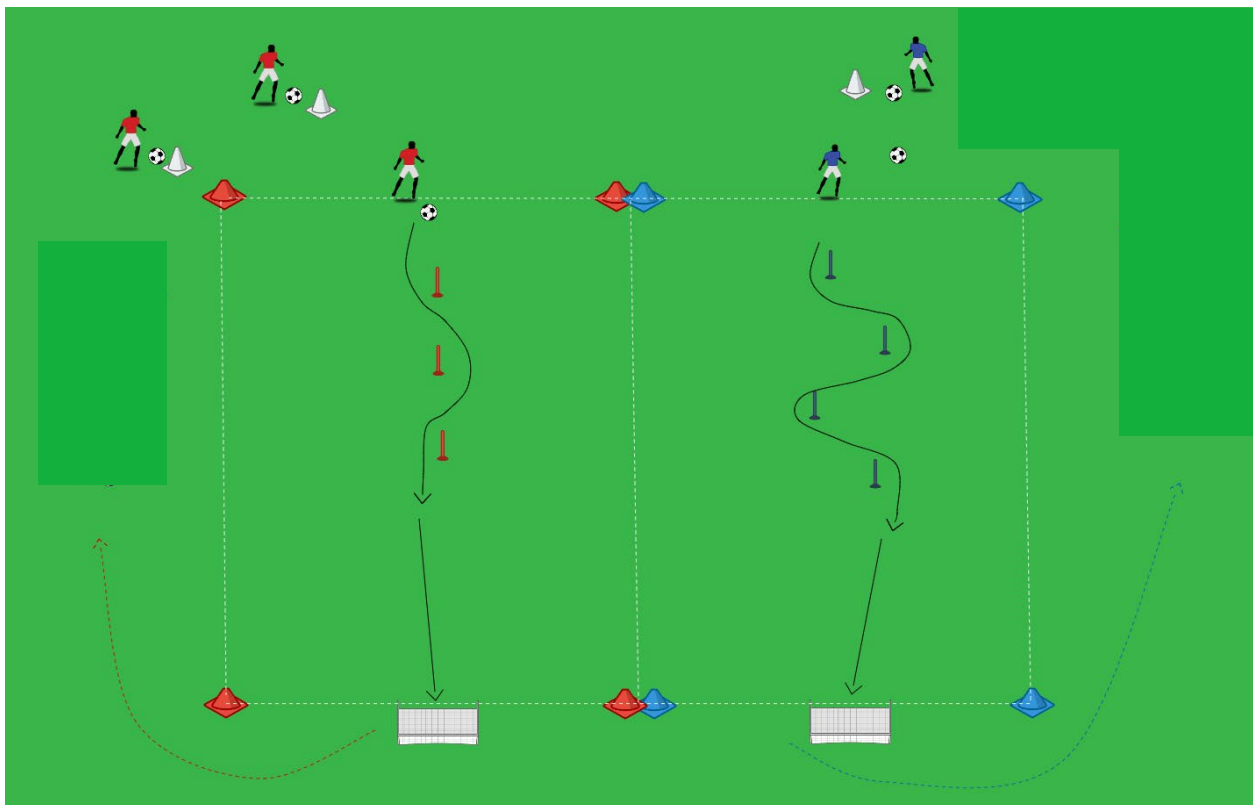
Wettbewerb durchführen. Nur das erste Tor zählt im Wettbewerb. Wer erzielt am schnellsten 10 Treffer?



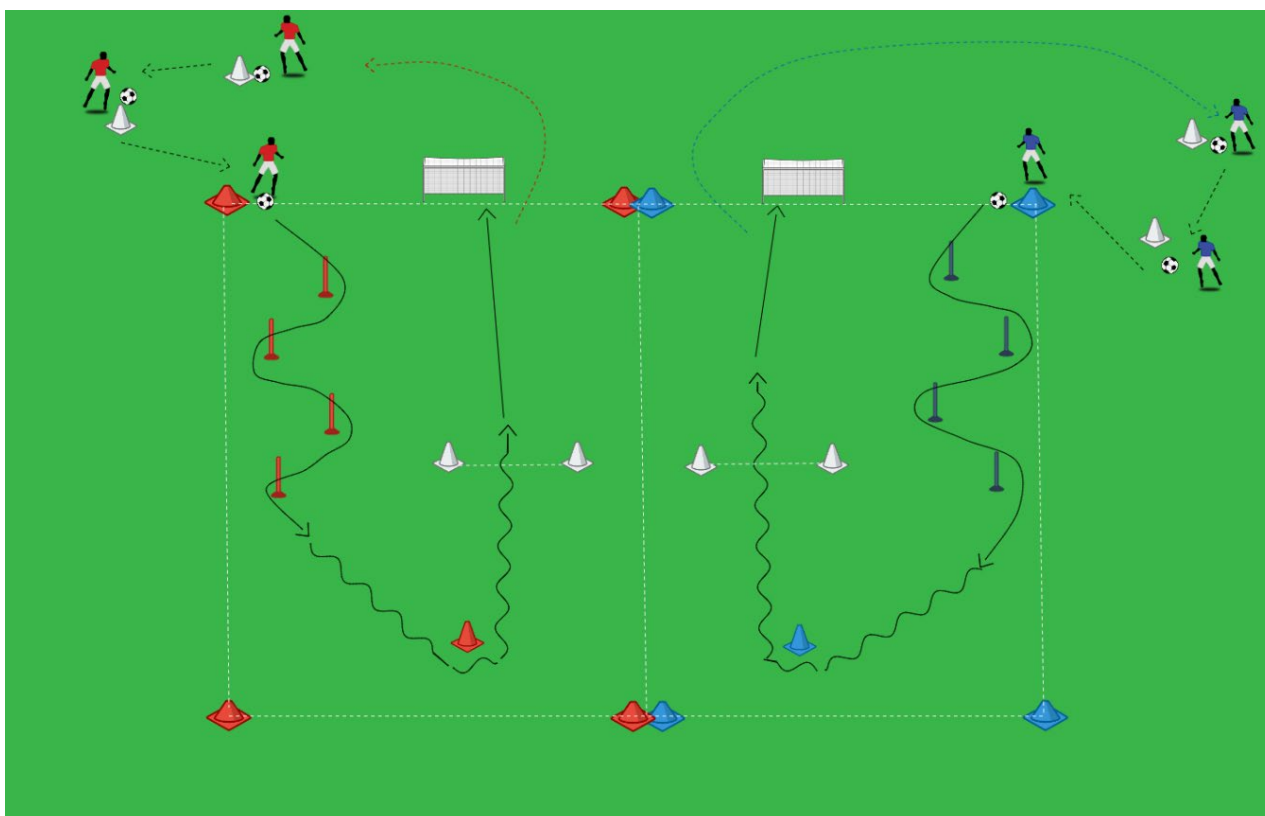
ABLAUF: Der Trainer zeigt eine Farbe. Die Spieler dribbeln los, umdribbeln die je nach Vorgabe genannten Hütchen und passen in das Minitor.

Variation: Ohne Ball sprinten; 2 verschiedene Farben zeigen; Fuß/Technik bestimmen usw.

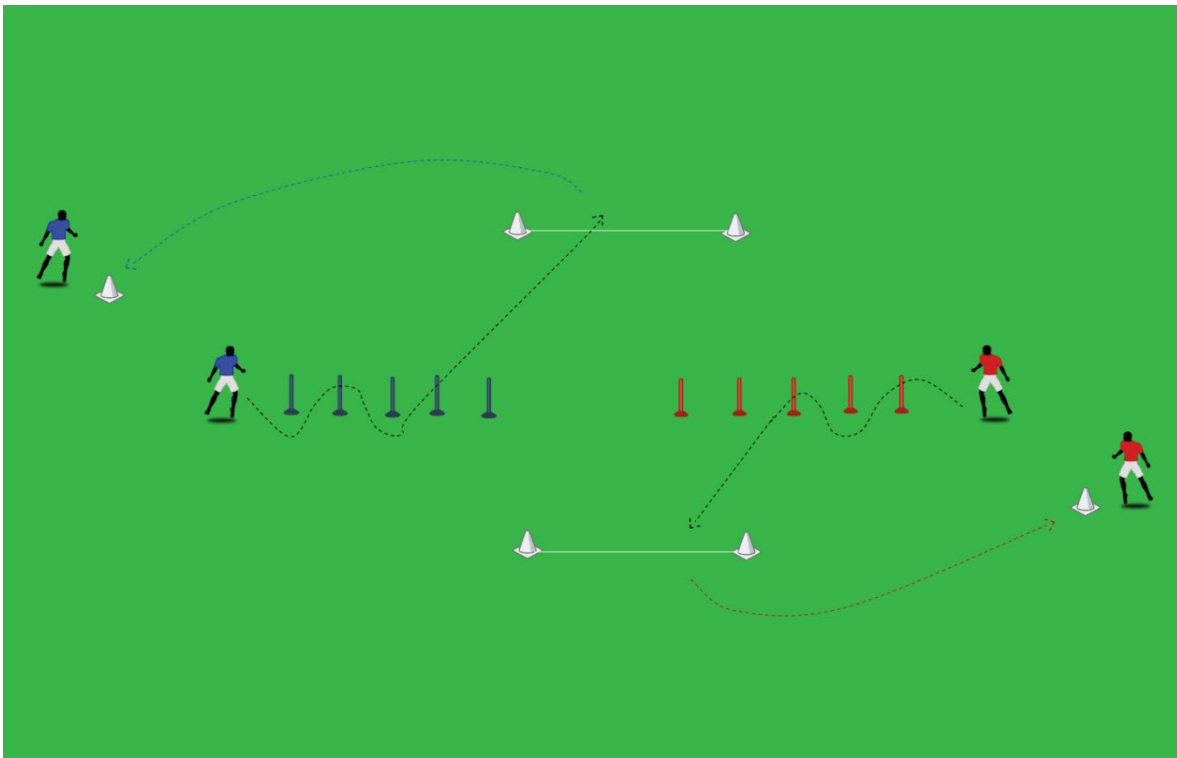
Übungsform als Wettbewerb durchführen. Der erste Treffer zählt doppelt. Wer erzielt am schnellsten 10 Treffer?



ABLAUF: Spieler dribbeln im Slalom und passen/schießen in das Minitor. Im Wettbewerb einzeln oder als Team. Das erste Tor zählt doppelt. Wer erzielt am schnellsten 10 Treffer, als Team 20 Treffer?

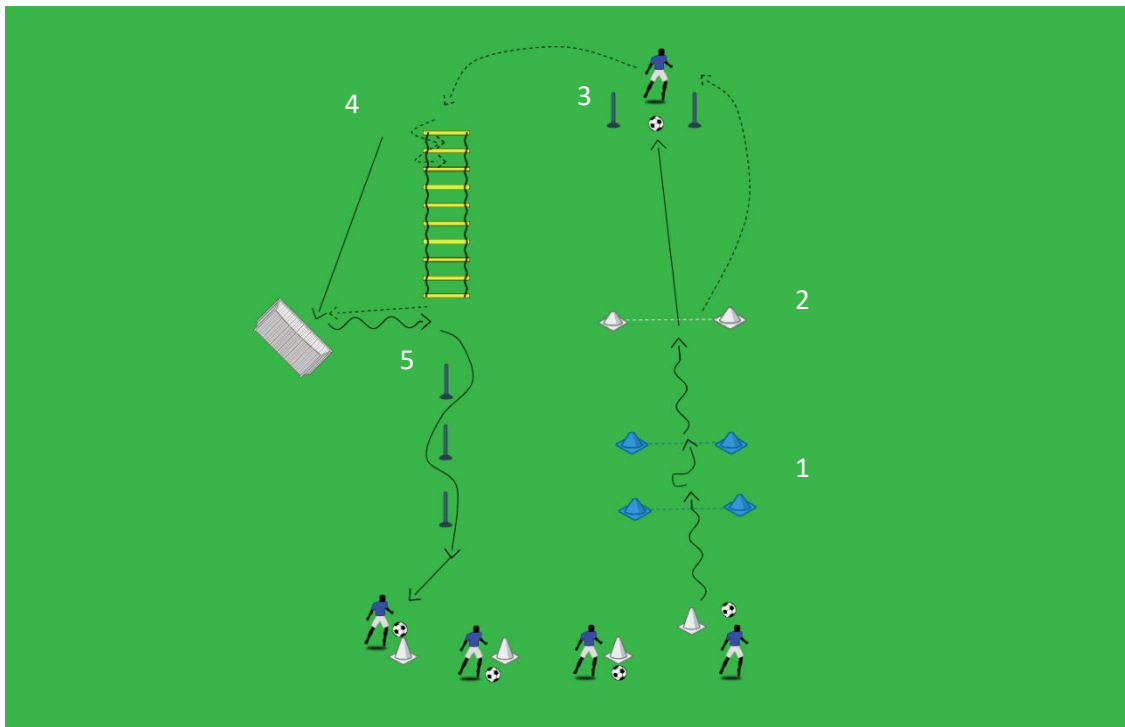


ABLAUF: Die Spieler dribbeln im Slalom und um das Hütchen. Danach dribbeln sie durch das weiße Hütchentor und passen oder schießen in das Minitor. Im Wettbewerb einzeln oder als Team durchführen; Pass oder Schuss vor dem weißen Tor (Abschlusslinie). Das erste Tor zählt doppelt. Wer erzielt am schnellsten 10 Treffer?



ABLAUF: Spieler Blau startet im Slalom (er gibt mit dem Losrennen das Startsignal vor). Spieler Rot rennt ebenfalls im Slalom. Spieler BLAU hat die Aufgabe, beliebig den Slalomlauf abzubrechen und aus seiner Sicht nach links die weiße Linie zu durchlaufen. Spieler ROT reagiert, sprintet auch nach links und versucht, seine weiße Linie als erster zu überqueren. Wer hat am schnellsten 6 Punkte?

KOORDINATION



ABLAUF: 1. Der erste Spieler (SP1) dribbelt los. Im viereckigem Feld führt SP1 eine Finte aus.
 2. SP1 dribbelt zur Passlinie und passt zum Mitspieler. SP1 übernimmt die Position von SP2.
 3. SP2 nimmt den Ball an oder mit in Richtung Koordinationsleiter.
 4. Vor Koordinationsleiter passt SP2 den Ball in das Minitor und läuft die Koordinationsleiter durch (1 Kontakt, 2 Kontakte pro Feld usw.).
 5. SP2 holt den Ball aus dem Minitor und dribbelt durch den Slalom und stellt sich wieder an.

Koordinationsleiter: Schwerpunkt der Übungsform ist die Rhythmisierungsfähigkeit. 1, 2, 3, 4 Kontakte pro Feld; 2 Felder nach vorne, 1 Feld zurück usw.

Erklärung zu folgenden Abbildungen:

