

Koordination Ballführen (Dribbling)

Einstimmen 1 – Teamwork!

5 Durchgänge (3 Siege gewinnt)

- Zwei Teams bilden (vom Handball belassen)
- Team steht im Kreis, in der Mitte ein Ball
- Jedes Team muss versuchen den Ball in das Ziel zu bringen (Ziel 20m entfernt)
- Wenn der Ball aus Kreis rollt muss er wieder in den Kreis geholt werden – erst dann geht's weiter

Ü-Form 1 – Lauf-ABC- Parcours

2 Durchgänge / 5 Techniken

- Stangen-Parcours aufbauen (Würfel-Fünf)
- Verschiedene Lauftechniken
 - o Hopschritt
 - o Hinten Anfersen
 - o Kniehebelauf
 - o Rückwärtslauf
 - o Seitgalopp
- Beim Rücklaufen entweder Reifen oder Leiter

S-Form 1 – Handball

2x 5Min.

- Feld 20x10m, zwei Minitorer, zwei Dribbelbögen
- Zwei Teams bilden
- Erzielte Tore zählen...
 - o Minitorer = 1 Punkt
 - o Dribbelbogen = 2 Punkte
- OHNE KÖRPERKONTAKT
- Tore dürfen bei Ball-Aus nicht direkt erzielt werden

Ü-Form 2 – Tunnelsystem

2x 5Min.

- Kreuz aus 2m breiten Gängen (rot, gelb) aufbauen
- Zwei Teams bilden
- Spieler dribbeln um das Kreuz
- Trainerkommando in welche Farbe rein und raus
 - o z.B. ROT – GELB
 - o heißt durch ROT rein, durch GELB raus

S-Form 2 – 3:3 / 4:4 auf Dribbeltore

2x 5Min.

- Teams bilden (je nach Spieleranzahl)
- Tore dürfen nur erdribbelt werden
 - o D.h. Ball und Spieler sollten zeitgleich die Torlinie überqueren

Abschluss

- Richtiges Fußballspiel ☺