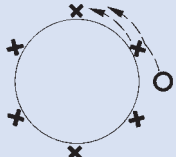
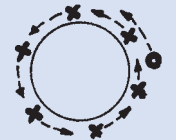
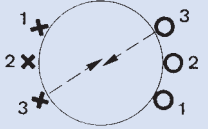
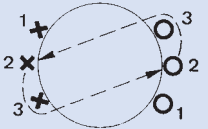



Inhaltsverzeichnis

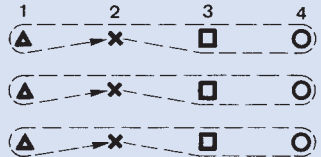
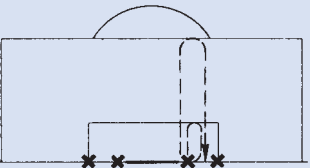
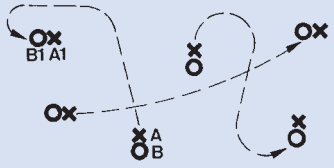
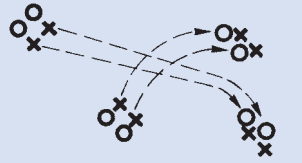

Vorworte	4
1 Einstimmen, Aufwärmen – Ausklingen, Abkühlen ...	7
2 Stafetten	45
3 Hallentraining	73
4 Technik	97
5 Taktik	151
6 Teamspiele in Gleichzahl	185
7 Teamspiele in Über- und Unterzahl	213
Verwendete und weiterführende Literatur	251

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
6	Komm mit – Lauf weg Laufstil Schnelligkeit	Die Spieler bilden einen Kreis. Ein Fänger läuft außen herum. Bei einem beliebigen Spieler ruft er „Komm mit!“ oder „Lauf weg!“ Komm mit = In die Richtung des Fängers laufen. Lauf weg = In die entgegengesetzte Richtung des Fängers laufen.	
7	Komm mit – Lauf weg in der Gruppe Laufstil Schnelligkeit	Wie Nr. 6, nur läuft jetzt die ganze Gruppe die geforderte Runde. Der zuletzt ankommende Läufer übernimmt die Rolle des Fängers. Hinweis: Am besten am Mittelkreis.	
8	Nummernwettlauf am Mittelkreis Laufstil Schnelligkeit	Die Spieler stehen, aufgeteilt in 2 (oder 4) Mannschaften am Mittelkreis, jeder Spieler erhält fortlaufend eine Nummer. Die aufgerufenen Nummern versuchen, so schnell wie möglich die gegenüberliegende Seite (den Platz des Gegners) zu erreichen.	
9	Nummernwettlauf mit Zusatzaufgaben Laufstil Schnelligkeit Gewandtheit	Durchführung wie Nr. 8. Die aufgerufenen Spieler müssen allerdings zuerst einen oder zwei ihrer Mitspieler umlaufen, bevor sie den Kreis durchqueren können. <ul style="list-style-type: none"> • Es können auch gleichzeitig zwei Nummern aufgerufen werden 	
10	Ausreißen Laufstil Schnelligkeit Reaktion	Die Spieler, aufgeteilt in 3er-Gruppen, laufen ganz langsam. Der Mittlere versucht plötzlich auszureißen und die Grenzlinie zu erreichen, bevor ihn die andern beiden berühren können.	

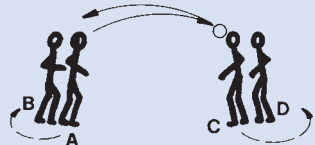
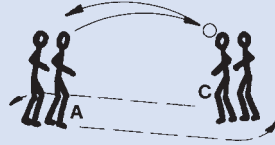
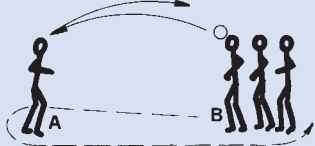
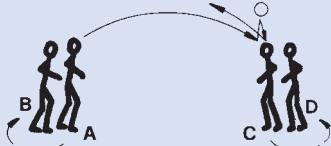
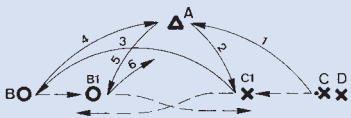
1.2 Laufen

1 Einstimmen, Aufwärmen – Ausklingen, Abkühlen

1

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
11	Nummernwettlauf Starten Stoppen Gewandtheit Konzentration	Die Spieler werden in 2 bis 5 gleich große Gruppen aufgeteilt und gemäß Zeichnung aufgestellt. Jede Querreihe erhält fortlaufend eine Nummer. Die aufgerufenen Nummern laufen nach hinten, nach vorn und an den angestammten Platz zurück. Hinweis: Immer auch optische Startzeichen geben.	
12	Zieharmonika Starten Stoppen Gewandtheit	Die Spieler laufen auf das Startzeichen zur kurzen Linie, kehren zur Startlinie zurück, laufen zur entfernteren Linie und dann ins Ziel. Verschiedene Variationen sind denkbar. Hinweis: Die Linien müssen klar ersichtlich sein.	
13	Auflaufen lassen Starten Stoppen Aufmerksamkeit	Spieler A wird von B mit 2–3 m Abstand verfolgt. A variiert sein Tempo und bleibt plötzlich stehen. B muss versuchen, sich einerseits nicht abhängen zu lassen, bei Stopps von A aber auch nicht auf diesen aufzulaufen.	
14	Auflaufen in Paaren Starten Stoppen Aufmerksamkeit	Durchführung wie Nr. 13, es werden aber je zwei Spieler vorn und hinten aufgestellt (Handfassung).	
15	Ballraub Starten Stoppen Schnelligkeit	Die Spieler werden gemäß Zeichnung aufgestellt und fortlaufend nummeriert. Eine Mannschaft (A) wird als Ballräuber, die andere (B) als Wächter bestimmt. Die aufgerufene Nummer von A läuft ins Feld und versucht, einen Ball zu rauben, ohne vom Gegenspieler berührt zu werden.	

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
16	Flexibler Kreis Laufen rw	Die Spieler bilden durch Handfassung einen Kreis. Ein sich im Innern des Kreises befindlicher Spieler versucht, durch Laufen und Täuschungen den Kreis zu berühren. Die Spieler im Kreis versuchen, ihm durch schnelles Rückwärtslaufen auszuweichen.	
17	Der Stier will ausbrechen Laufen rw	Durchführung wie bei Nr. 16. Der Spieler im Innern aber wird zum Stier und versucht, nicht nur zu berühren, sondern auszubrechen. Der Kreis muss sich dadurch noch mehr zurückziehen.	
18	Fangspiel im Rückwärtslaufen Laufen rw Gewandtheit	Zahlreiche Fangspielformen (siehe Nr. 21–25) können auch im Rückwärts- oder Seitwärtslaufen durchgeführt werden.	
19	Galopp-Rennen Laufen sw	Je 2 Spieler stehen mit gefassten Händen hinter der Startlinie. Auf das Startzeichen versuchen sie, durch schnellen Seitwärtslauf (Galopp) das Ziel vor den Gegnern zu erreichen.	
20	Überlaufen Laufen rw Gewandtheit	A läuft vorwärts, B rückwärts. A versucht, durch Täuschungen und Starts an B vorbeizukommen und diesen zu überlaufen. Gelingt ihm dies, werden die Rollen getauscht. Hinweis: Feldbreite anpassen.	

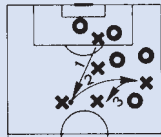
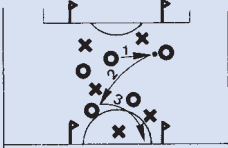
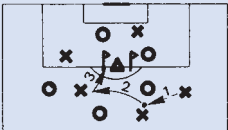

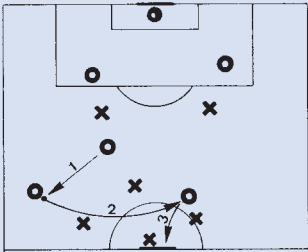
Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
432	Hinten anschließen Genaueres, gefühlvolles Kopfballzuspiel	A köpft zu C und schließt hinter B an. C köpft zu B und schließt hinter D an, usw. • Auch als Wettbewerb	
433	Gegenüber anschließen Genaueres Kopfballzuspiel	Gleicher Übungsablauf, aber A schließt bei der gegenüberstehenden Gruppe an. • Als Teamwettkampf	
434	Umlaufen Ballgefühl	A köpft zu B, dieser zurück zu A und umläuft ihn. A köpft zu C, dieser zurück, usw. • Als Teamwettkampf • Nach jedem Durchgang die Distanz um 1 m vergrößern. Welches Team schafft es am längsten ohne Fehler?	
435	Doppel-Kopfball Ballgefühl	Gleicher Übungsablauf wie oben, aber C nimmt den Ball zuerst mit dem Kopf an und köpft ihn erst dann zurück (zwei Ballberührungen).	
436	Kopfball-Festival Ballgefühl	C köpft zu A, A köpft zu C zurück, in den Lauf. C köpft zu B, B köpft zu A, A wieder zu B zurück in den Lauf. B köpft zu D, dieser wieder zu A, usw.	

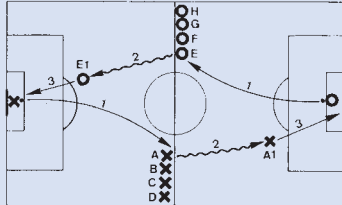
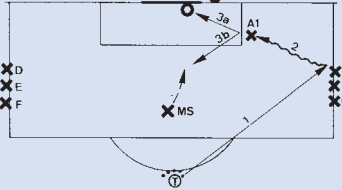
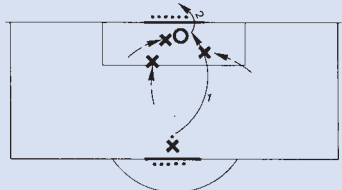
4.4 Kopfball spielen

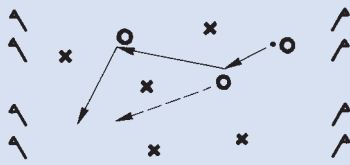
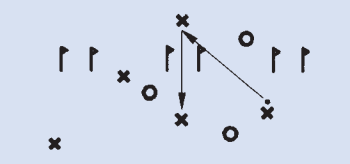
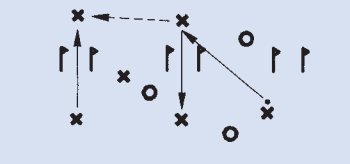
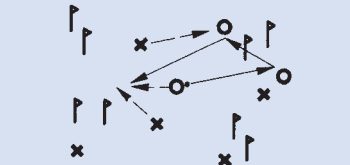
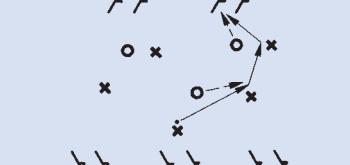
4 Technik

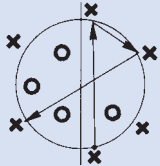
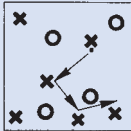
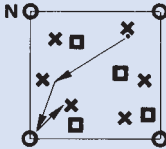
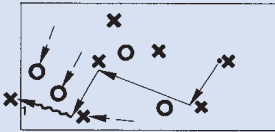
Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
437	<p>Schrägpass Geschicklichkeit Den „letzten Pass“ genau spielen</p>	<p>A und B spielen sich den Ball mit dem Kopf zu und nähern sich dem Tor. In einem günstigen Moment Abschluss mit Kopfstoß.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wettbewerb: Wie viele Tore erzielt jedes Paar? 	
438	<p>Steilpass/Rückpass Geschicklichkeit Den „letzten Pass“ genau spielen</p>	<p>A und B spielen sich den Ball zu und bewegen sich gegen das Tor. Zwischen Elfmeterpunkt und Fünferlinie spielt B mit dem Kopf quer für A, dieser spurtet auf den Ball und schießt ab.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auch als Wettbewerb. 	
439	<p>Jonglieren mit dem Kopf Geschicklichkeit Genauer Kopfstoß</p>	<p>A jongliert den Ball mit dem Kopf und nähert sich dem Tor. Dann Kopfball-Doppelpass mit B und Kopfstoß auf das Tor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rollenwechsel • Wettbewerb 	
440	<p>Abschluss aus der Mitte Geschicklichkeit Genau zuköpfeln</p>	<p>A und B köpfen immer wieder zu C zurück. In einem günstigen Moment nicht mehr rückwärts, sondern quer: C spurtet auf den Ball und schießt mit einem Kopfstoß ab.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rollenwechsel • Wettbewerb 	
441	<p>Abschluss von der Seite Geschicklichkeit Konzentration</p>	<p>A und B köpfen immer wieder zu C zurück. In einem günstigen Moment köpft C quer für A (oder B), dieser schießt mit einem Kopfstoß ab.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rollenwechsel • Wettbewerb 	

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
442	<p>Auf der Linie Genau zuspielen</p>	<p>Mannschaft A spielt gegen Mannschaft B, pro Mannschaft vier Spieler. Mannschaft A steht auf der Torlinie und bewacht ihr Tor. Abwehr mit der Hand ist nicht gestattet. Mannschaft B spielt sich mit Kopfball-Zuspielen vor das Tor von A und versucht dort, mit einem Kopfstoß ein Tor zu erzielen. Nach Abschluss (oder Ball am Boden) zieht sich Mannschaft B sofort auf die Torlinie zurück und Mannschaft A greift an.</p>	
443	<p>Kopfball-Match Genau zuspielen Zweikampf</p>	<p>Mannschaft A spielt gegen Mannschaft B. Pro Mannschaft 4 (bis 6) Spieler. In jedem Tor spielt ein Torhüter. Durch Kopfballzuspiele versucht jede Mannschaft zum Kopfball-Abschluss gelangen. Wenn der Ball zu Boden fällt, darf ihn der nächste mit der Hand aufnehmen und</p> <ul style="list-style-type: none"> • einem Partner zuwerfen, der dann mit Zuspiel oder Abschluss weiterfährt, oder • sich selber aufwerfen und mit Zuspiel oder Abschluss weiterfahren (sehr schwierig!) • oder ... (eigene Varianten bestimmen) 	
444	<p>Abschluss mit Fuß Reaktion</p>	<p>Variante für beide Spielformen: Abschluss durch Direktabnahme (Fuß) möglich, dann dürfen zur Abwehr auch die Hände benutzt werden.</p>	

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
445	Ohne Tore Kopfball mit gutem Zuspiel vorbereiten Genauer Kopfball	Spielfeld: Halber Fußballplatz. Zwei Mannschaften zu 5–7 Spielern, freies Spiel ohne Tore. Jedes erfolgreiche Zuspiel mit dem Kopf zu einem Mitspieler ergibt einen Punkt.	
446	20-m-Tore Kopfstöße aus allen Positionen Präzise abschließen	Spielfeld: Vom Strafraum bis zur Mittellinie. Zwei Mannschaften zu je 5 Spielern. Mit Malstäben werden zwei große (20 m) Tore abgesteckt. Die Höhe der Malstäbe entspricht der Torhöhe. Tore können nur mit Kopfstößen erzielt werden.	
447	Offentor Flanken mit Kopfstoß verwerten	Spielfeld: 1/3 eines Fußballplatzes, 2 Mannschaften zu je 5 Spielern. In der Mitte des Feldes ein Offentor, das ein Torhüter bewacht (Abwehr auf beide Seiten). Die Mannschaften können von beiden Seiten Kopftore erzielen.	
448	Kopfballtor zählt doppelt Viele Kopfball-Tore erzielen	Spielfeld: Halber Fußballplatz, in beiden Toren stehen die Torhüter. Freies Spiel. Tore können mit dem Fuß oder mit dem Kopf erzielt werden, Kopfballtore werden doppelt gezählt.	
449	Assist-Punkte plus! Viele Kopfball-Tore erzielen Oft mit dem Kopf zuspiesen	Gleiches Spiel wie oben, aber für jedes Kopfballzuspiespiel wird ebenfalls noch ein Punkt gegeben.	

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
698	<p>Einer kommt allein Stellungsspiel des Torhüters Abwurf/Abspiel</p>	<p>2 Torhüter und 8 Feldspieler. Gleichzeitig erfolgt der Abwurf (oder das Abspiel) vom Torhüter zu den Feldspielern A und E. Diese beiden Spieler nehmen den Ball an und führen ihn zum gegenüberliegenden Strafraum. Je nach Position des Angreifers nehmen die Torhüter die richtige Stellung ein. Vor dem Strafraum schließen die Angreifer ab. Ziel: Welcher Torhüter erhält weniger Tore in Serien von 20 (40) Bällen? <ul style="list-style-type: none"> • Abschluss vor dem Elfmeterpunkt </p>	
699	<p>Von der Seite Stellungsspiel des Torhüters</p>	<p>2 Torhüter und 7 Feldspieler. Der Trainer spielt den Ball zu A. Dieser nimmt ihn an und führt ihn in Richtung Tor. Jetzt kann er im Strafraum entweder selber abschließen oder einen Rückpass zum Mittelstürmer spielen, der dann abschließt. Genau gleich auf der anderen Seite mit Spieler D. Pro Torhüter immer zwei Bälle (ein rechts, ein links), dann wird gewechselt. Welcher Torhüter erhält weniger Tore? </p>	
700	<p>Hohe Bälle Hohe Bälle über die Latte lenken</p>	<p>2 Torhüter und 3 Stürmer auf 2 Tore. Der erste Torhüter wirft einen Ball hoch auf das Tor, wo der andere ihn über die Latte lenkt. Die drei Stürmer stören (behindern) dabei den Torhüter. Sobald das geschehen ist, werden die Rollen getauscht. Serien von 2 x 10 Bällen pro Torhüter. Welcher lenkt mehr Bälle korrekt über die Latte?</p>	

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
990 Auf 4 Tore Übersicht	Spiel 5:3 auf vier kleine Tore in begrenztem Raum (z. B. 30 x 20 m). Freies Spiel. • Torschüsse mit dem schwachen Fuß zählen doppelt		
991 Tore in Linie Übersicht Raum ausnutzen	Spiel 5:3 auf drei oder mehr in einer Linie aufgestellte Tore in einem abgegrenzten Raum. Freies Spiel. • Tore zählen nur, wenn der Ball bei einem erfolgreichen Abschluss von einem Spieler der gleichen Mannschaft angenommen werden kann		
992 Doppel-Tor Übersicht Freilaufen	Gleiche Ausgangslage wie oben. Wenn es einem Team gelingt, zwei Tore hintereinander mit nur einem Querpass zu spielen, dann zählt das zuletzt erzielte Tor doppelt. • Weitere eigene Spielregeln von den Spielenden selbst entwickeln lassen		
993 Viele-Tore-Spiel Kopfball	Spiel auf mehrere in einem begrenzten Raum aufgestellte kleine Tore. Freies Spiel. • Kopfballtore zählen doppelt!		
994 5 Tore Übersicht Freien Raum ausnutzen	Spiel 5:3 auf fünf Tore in einem begrenzten Raum. Freies Spiel. Die Überzahlmannschaft bewacht drei, die andere zwei Tore. • An Stelle der beiden äußeren von der Überzahlmannschaft verteidigten kleinen Tore stehen zwei bewachte E-Tore (5 x 2 m) • Alle drei kleinen Tore der Überzahlmannschaft sind bewachte E-Tore		

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
995	Im Kreis Ballkontrolle Quer-/Steilpass Direktspiel Raumdeckung Tackeln/Tackling	Die Überzahlspieler bilden einen Kreis und spielen sich den Ball zu, ohne ihre Position wesentlich zu verändern. Die Unterzahlspieler versuchen, den Ball zu erobern. Spiel auf Zeit oder Anzahl der Pässe.	
996	Im Quadrat Ballkontrolle Ballabdecken Dribbling Quer-/Steilpass	Spiel 6:4 in einem Quadrat. Über- oder Unterzahlspiel auf Zeit oder auf Anzahl der Pässe.	
997	4 Neutrale Freilaufen „Checking“	Spielform wie oben, aber an den vier Eckpositionen stehen 4 neutrale Anspielstationen. Die Neutralen dürfen nur von den Unterzahlspielern angespielt werden. <ul style="list-style-type: none"> Die Neutralen dürfen von beiden Mannschaften angespielt werden 	
998	Linienball Zweikampf Ballführen Zusammenspiel	Rechteckiges Spielfeld, wobei die beiden kurzen Seitenlinien als Torlinien gelten. Die ballbesitzende Spielergruppe muss versuchen, den Ball durch freies Spiel (Ballführen/Zusammenspiel) hinter die gegnerische Torlinie zu bringen. Tore zählen nur, wenn der Ball hinter der Linie gestoppt wird.	
999	Zwei Hälften Spielübersicht	Spiel 6:4 im rechteckigen, in zwei Hälften unterteilten Spielfeld, wobei von den Überzahlspielern nicht mehr als vier in die gegnerische Hälfte dürfen. <ul style="list-style-type: none"> Alle Spieler der angreifenden Mannschaft müssen in der gegnerischen Hälfte sein 	