



Von Michael Köllner

Der Juniorentrainer: Vorbild, Lehrer, Schlüsselfigur



Foto: ImagovZink (6), Schwarten (1)

Ob kurz-, mittel- oder langfristig – der Trainer nimmt eine zentrale Rolle in der fußballerischen Ausbildung der Spieler ein. Daher ist es wichtig, dass er sich Klarheit über seine Aufgaben, Ziele und Strategien verschafft. Sein Erfolg äußert sich zwar auch in der Tabelle, in erster Linie lässt er sich aber an den Entwicklungsschritten von Spielern und Mannschaft messen.

Der Juniorentrainer arbeitet langfristig, er bestimmt das Spiel der Mannschaft und bringt den Spielern das bei, was sie ihr restliches fußballerisches Leben lang abrufen können. Darüber hinaus ist er Vorbild für das Team: Er lebt aktiv vor, wie ein Mensch erfolgreich in und mit der Sportart agiert und hat somit eine wichtige Schlüsselfunktion inne.

Fach- und Sozialkompetenz

Selbst Guardiola und Mourinho, die bereits die Champions-League gewinnen konnten, haben immer noch Defizite, an denen sie arbeiten. Jeder Trainer kann sich weiterentwickeln und damit das erbringen, was er auch von seinen Spielern verlangt: stets an sich selbst zu arbeiten. Dabei können Eigenschaften und Fähigkeiten in den Bereichen Kommunikation, fußballerisches Können und Persönlichkeit von entscheidender Bedeutung sein (siehe Info 1). Denn für den Juniorentrainer sind Vermittlungs-, Fach- und Sozialkompetenz deutlich wichtiger als z. B. Medien- und Führungskompetenz. Er steht meist nicht im Fokus der Presse und hat keinen großen Trainerstab zu leiten und zu koordinieren.

Zur Fachkompetenz gehört, im Trainingsprozess ständig das Leistungsniveau der Spieler zu überprüfen und Ableitungen der zu trainierenden Inhalte vorzunehmen. Fachlich steht ein Trainer aufgrund seiner hohen Kompetenz stets über allem. Nichtsdestotrotz ist es für sein Verhältnis zu den heranwachsenden Spielern wichtig, in den Dingen, die er tut, nachvollziehbar zu sein. Hierin liegt der Schlüssel zu einer dauerhaften Motivation. Gerechtigkeit und Fairness sind dabei wichtige Sozialkompetenzen, denn insbesondere im Juniorenbereich sind alle Spieler, egal ob Führungs- oder Einwechselspieler, wichtig und haben das Recht auf Spielzeiten. Mein erklärtes Ziel lautet demnach nicht der Erfolg in der Tabelle, sondern die individuelle Ausbildung und Entwicklung aller Spieler.

In jeder Trainingseinheit verfolge ich das Ziel, dass der Schlechteste besser wird, der Beste aber ebenfalls Fortschritte macht. Der Spieler selbst ist der Mittelpunkt des Lern- und Lehrprozesses. In jeder Einheit werden komplexe taktische Probleme in spielnaher Form geschaffen, die stets anspruchsvolle technische Fertigkeiten erfordern. Die Komplexität des Spiels wird dabei an die technisch-taktischen Fähigkeiten der Mannschaft angepasst. Die Leistungsfähigkeit des Teams wird dadurch von Woche zu Woche verbessert.

Die 'Werkzeugkiste' nutzen

Handwerker wissen: Für jede Reparatur gibt es das entsprechende Werkzeug. Das Gleiche gilt auch auf dem Platz, denn auch der Trainer hat für jede Gegebenheit verschiedene Steuerungsgrößen in seiner 'Werkzeugkiste'. Je nach aktuellen Bedingungen kann er mittels Gruppen- und Spielfeldgröße, Ballkontakten, Wiederholungszahlen, Aufstellen von Regeln usw. Einfluss nehmen. Insbesondere im Juniorenbereich können äußere Faktoren die Gestaltung des Trainings beeinflussen, der Erfolg der Einheit muss darunter jedoch nicht zwingend leiden. Jeder Trainer kennt hier die Probleme im Trainingsalltag: Man muss sich das Spielfeld mit einer oder gar mehreren Mannschaften teilen, es sind weniger Spieler anwesend als erwartet, da mal wieder Prüfungen in der Schule anstehen, und die Platzverhältnisse lassen ebenfalls zu wünschen übrig. Gute und intensive Einheiten sind aber nicht nur unter optimalen Rahmenbedingungen möglich. Vielmehr ist es eine Frage der Flexibilität, wie bei der Trainingsgestaltung auf die

Spielfähigkeit im Fußball



Weitere Informationen zur Methodik und Tipps für die erfolgreiche Arbeit mit einer Fußballmannschaft finden Sie im Buch 'Spielfähigkeit im Fußball' von Michael Köllner & Günter Brandl unter www.philippka.de/shop.

se äußeren Einflüsse reagiert wird. Drei Faktoren geben die grundsätzlichen Rahmenbedingungen der Einheit vor: Spieleranzahl, Spielfeldgröße und Trainingszeit.

An diesen Punkten orientiert sich jeder Trainer, wenn er zur Trainingsgestaltung übergeht. Mit den in der 'Werkzeugkiste' vorhandenen Mitteln kann er stets flexibel reagieren, um das Trainingsziel zu erreichen. Sind vergleichsweise wenige Spieler anwesend, sollte er die Chance nutzen, in kleinen leistungshomogenen Gruppen individuell zu arbeiten. Insbesondere im Juniorenbereich kann so jeder Spieler gefördert werden. Steht nur wenig Platz zur Verfügung, ist das auch kein Problem. Da stets das trainiert wird, was das Spiel vorgibt, beschränkt man sich bei Spielformen ohnehin auf Ausschnitte in kleinen Räumen, die den Spielern viele Ballkontakte und Zweikämpfe ermöglichen.

Spiel- und altersgemäßes Training

Auch im Juniorenbereich gilt: Das Spiel bestimmt die Trainingsform. Wenn der Trainer im Wettspiel vorwiegend in die Tiefe oder in die Breite kombinieren möchte, sollte er genau das in seinen Einheiten trainieren. Er würde mit seiner Spielidee brechen, wenn er andere taktische Inhalte forciert. Für Spielformen sollten bereits im Vorfeld Mannschaftszusammenstellungen geplant werden, zum Beispiel hinsichtlich der Leistungsstärke und positionstaktischer Aspekte.

Bevor detaillierte Korrekturen vorgenommen werden, dürfen die Spieler zunächst frei ausprobieren. Häufig lasse ich die Spielformen zunächst als Handball-Form durchspielen. So werden Abläufe klar und die Spieler konzentrieren sich erst im weiteren Verlauf auf die fußballspezifische Techniken. Bei Übungsformen ist für Junioren eine perfekte Bewegungsausführung das A und O. Der Trainer arbeitet so lange mit den Spielern, bis sie grundsätzliche Bewegungsmuster beherrschen. Dazu sind viele Wiederholungen notwendig und eine Ausführung mit beiden Füßen sinnvoll und wichtig. Bewegungen werden, sobald sie fehlerfrei beherrscht werden, in unterschiedlichen Räumen und mit kleinen Zusatzaufgaben ausgeführt, um viele unterschiedliche Muster abzuspeichern.

Neben Technik und Taktik sind auch bereits in jüngeren Jahren Athletik und Psyche mitzutrainieren. Ein in der Anforderung leichtes, wiederkehrendes und individuell zu absolvierendes Athletikprogramm und Übungen zur Wahrnehmung fördern das Leistungsvermögen frühzeitig und bereiten die Spieler auf die Anforderungen im Senioren-Fußball vor.

1

INFO

Eigenschaften und Fähigkeiten des Trainers

KOMMUNIKATIVE FÄHIGKEITEN

- Kurze, prägnante, verständliche Erklärungen
- altersgerechter Wortschatz
- hilfreiche Korrektur

FUSSBALLERISCHES KÖNNEN

- Demonstration von Technik und Taktik

PERSÖNLICHKEITSEIGENSCHAFTEN

- Zuverlässigkeit
- Engagement
- Freude an der Aufgabe, der Tätigkeit, evtl. dem Beruf

Athletik-Bausteine

Unterarmstütz

Steigerung: Ein Bein anheben und zur Seite bewegen.

3 x 60 Sek.
Pause: 20 Sek.
Summe: 5 Min.

Seitlicher Stütz

Steigerungen: Oberes Bein anheben und hoch und runter bewegen; Oberkörper kippen und den oberen Arm unter der Hüfte durchführen.

2 x 60 Sek./Seite
Pause: 20 Sek.
Summe: 6 Min.

Burpees

Liegestütz mit anschließendem Strecksprung

1 x 10; 1 x max
Pause: 1 Min
Summe: 4 Min.

Vierfüßlerstand

Mit geraden Beinen Hände auf dem Boden aufsetzen und je 1 Bein im Wechsel nach hinten wegstrecken.

3 x 60 Sek.
Pause: 20 Sek.
Summe: 5 Min.

Rücken

In Bauchlage den Oberkörper anheben, dabei die Beine auf und ab bewegen.

2 x 60 Sek.
Pause: 20 Sek.
Summe: 3 Min.

► Kommentar

Stark und stabil!

„Ein starker Rumpf ermöglicht Leistung auf hohem Niveau und verringert das Verletzungsrisiko. Er ist das Zentrum für den 'Übertrag' der Kräfte, die wir beim Laufen, Schießen, Attackieren usw. benötigen. Meine Spielidee sieht ein kraftvolles Spiel vor, in dem aggressiv und aktiv Bälle erobert werden und bei eigenem Ballbesitz sehr schnell das maximale Tempo erreicht werden muss. Dies alles ist nur mit einem stabilen und kraftvollen Rumpf möglich, der auch als Hausaufgabe individuell trainiert werden kann.“



► Kommentar

Schnelligkeit wird siegen!

„Schon Alfredo Di Stefano war überzeugt, dass im Fußball nur die Schnelligkeit der Faktor für das Erreichen einer nächsten Dimension sein kann. Meine Spielidee sieht Pressing und Umschaltspiel mit höchstem Tempo vor. Der Spitzenfußball zeigt uns immer mehr Spielansätze, die Schnelligkeit als Hauptmerkmal aufweisen. Dazu sind talentierte Spieler in puncto Antrittsschnelligkeit weiterzuentwickeln, um wettbewerbsfähig zu sein.“



3

KOORDINATION

Koordinationsleiter I

Im Wechsel 2 und 3 Tritte pro Feld, nach jedem 2er-Schritt 1-mal klatschen.

Dauer: 7 Min.

Steigerungen: jeden 2. Schritt klatschen; mit Gewichtsweste ausführen.

Koordinationsleiter II

Hintereinander 1, 2 und 3 Tritte pro Feld, dann 1-mal vor- und zurückspringen und wieder laufen.

Dauer: 7 Min.

Steigerungen: Trainer spielt einen Ball zu; mit Gewichtsweste ausführen.

Wechselballspiel

2 Spieler mit 3 Bällen, immer im Wechsel hoch-, nach vorne werfen.

Dauer: 7 Min.

Steigerungen: unterschiedliche Bälle nutzen; im Wechsel auf Zehenspitzen und Fußballen stehen; in einer Vor-/Rück-Bewegung ausführen.

► Kommentar

Stets handeln können!

„Fußball auf Topniveau besteht aus ständig wechselnden Situationen. Je besser Spieler auf diese Veränderungen reagieren und je schneller sie Entscheidungen treffen können, umso größer ist die Chance, erfolgreich zu sein. Gut trainierte Spieler können Situationen besser einschätzen, bewerten und entsprechend handeln. Sie gehen dadurch Verletzungen aus dem Weg. Insbesondere gegnerische Attacken und Grätschen sind Gefahrenfelder, die koordinativ starke Spieler erkennen und auf die sie kurzfristig in der Lage sind zu reagieren.“



2

ANTRITTSCHNELLIGKEIT

Tube-Läufe I

2 Spieler mit Gummiband, der vordere 'gibt Vollgas', der hintere hält ihn an der Hüfte mit dem Band fest und läuft nach 5 Sekunden mit.

10 Sek Belastung
Pause: 1 Min.
4 Serien
Summe: 5 Min.

Tube-Läufe II

2 Spieler mit Gummiband, der vordere 'gibt Vollgas', der hintere hält ihn mit dem Band an der Hüft fest, läuft langsam nach und bremst.

10 Sek Belastung
Pause: 1 Min.
4 Serien
Summe: 5 Min.

Illinois-Agility

Einen 10 Meter langen und 5 Meter breiten Parcours mit verschiedenen Wendungen mit maximalen Tempo ablaufen.

30 Sek Belastung
Pause: 1 Min.
4 Serien
Summe: 8 Min.

Plyoboxen

5 Sprünge auf stabile Sprungkästen = 1 Serie
Steigerung: mit Gewichtsweste

25 Sek Belastung
Pause: 20 Sek.
5 Serien
Summe: 5 Min.

4

BEWEGLICHKEIT

Dehnung I

Im Schneidersitz die Unterarme nach vorne zum Boden führen.

3 x 20 Sek.
Pause: 20 Sek.
Summe: 3 Min.

Dehnung II

In Rückenlage ein Bein über das andere legen, in der Hüfte rotieren, Beine und Schultern auf dem Boden halten.

3 x 20 Sek.
Pause: 20 Sek.
Summe: 3 Min.

Dehnung III

Oberschenkelvorderseite: Im einbeinigen Stand das freie Fußgelenk umgreifen und das Bein nach hinten ziehen.

3 x 20 Sek.
Pause: 20 Sek.
Summe: 3 Min.

Dehnung IV

Oberschenkelrückseite: Eine Ferse auf den Boden stellen, das Bein strecken und den Oberkörper nach vorne beugen.

3 x 20 Sek.
Pause: 20 Sek.
Summe: 3 Min.

Hürdenläufe

Langsam und sauber in unterschiedlichen Positionen über die Hürden bewegen (seitlich, vorw., rückw., Hopselauf).

Summe: 10 Min.

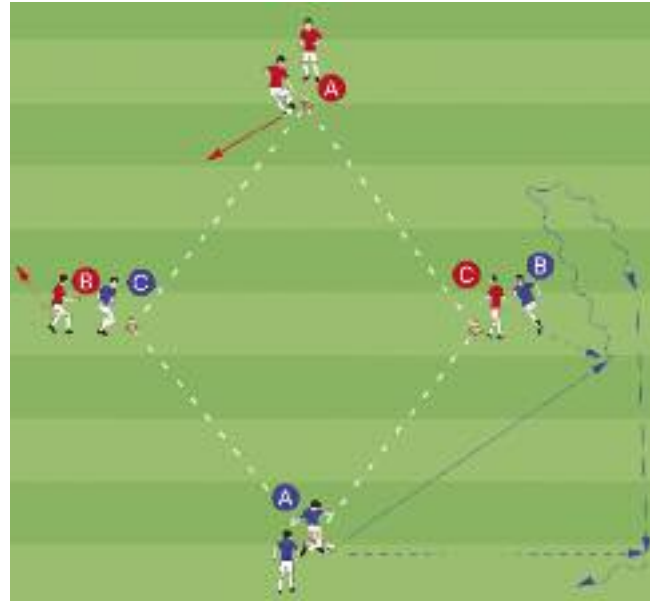
► Kommentar

Schutz vor Verletzungen!

„Bewegliche Spieler sind auch technisch entwickelbare Spieler. Jede Spielidee wird letztlich vom technischen Rüstzeug der Spieler limitiert. Von daher hat die technische Entwicklung der Spieler immer Priorität – in jedem Altersbereich. Einschränkungen in der Beweglichkeit führen zu Verletzungen. Alleine aus diesem Blickwinkel der Verletzungsprävention muss die Beweglichkeit in jedem Training und auch als Hausaufgabe individuell trainiert werden.“



Spiel in die Tiefe



Pass-Raute

Organisation und Ablauf

- Zwei 15 Meter lange Raute markieren und jeweils 2 Gruppen zu je 4 Spielern auf die Hütchen verteilen.
- A passt zu B, der sich zuvor schräg nach hinten vom Hütchen gelöst hat.
- B nimmt nach vorne mit, dribbelt 2 bis 3 Schritte in höchstem Tempo, bricht ab und dreht auf.
- A löst sich währenddessen in die offene Stellung zum Zuspiel und erhält den Pass von B.
- Danach spielt A zur anderen Seite zu C auf.

Hinweis

- Nach Lösen vom 'Gegner' auf eine stets offene Stellung achten!

Coachingschwerpunkte

- **In Ballerwartungshaltung auf dem Vorfuß stehen!**
- **Flüssig, aktiv und dynamisch andribbeln.**
- **Seitliches Absetzen aus dem Abwehrkreis des Gegenspielers.**
- **Der erste Blick geht in die Tiefe!**
- **Stets am ballführenden Spieler orientieren!**
- **In handlungsoffener Stellung zum Ball bewegen.**



Vom Gegner gelöst dynamisch andribbeln und Tiefe suchen!



Endzonen I

Organisation und Ablauf

- Ein 50-x-30-Meter-Spielfeld mit zwei 5 Meter langen Endzonen markieren.
- 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden.
- 8 gegen 8 in Handballform: Die Teams versuchen, den Ball in die gegnerische Endzone zu transportieren und dort abzulegen.
- 1 Punkt pro erfolgreichem Versuch

Variationen

- Punkterzielung durch Anspiel eines Mitspielers, der in die Endzone gestartet ist.
- 5 aufeinanderfolgende Pässe als Voraussetzung des finalen Passes in die Endzone

Coachingschwerpunkte

- **Zielstrebig in die Tiefe kombinieren.**
- **Defensiv Räume besetzt halten!**
- **Offensiv Räume überladen!**
- **Der erste Blick geht stets in die Tiefe!**
- **In den Räumen zwischen den gegnerischen Spielern bewegen.**
- **Bei Ballbesitzwechsel schalten alle Spieler auf Defensive/Offensive um!**



Nach Ballverlust schnellstmöglich auf Defensive umschalten!



Endzonen II

Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten. Das Spielfeld auf 50 x 40 Meter und die Endzonen zu jeweils 10 Meter vergrößern.

Ablauf

- Das vorherige Spiel mit der Hand jetzt als Fußballspiel ablaufen lassen.
- Die Mannschaften kombinieren in die gegnerische Endzone und erhalten für jeden erfolgreichen Versuch 1 Punkt.

Variationen

- Mit maximal 2 Kontakten agieren.
- Befindet sich ein Spieler in der Endzone und der Pass zu ihm wird abgefangen, darf er solange nicht ins Spielfeld zurück, bis sein Team den Ball zurückerobert.

www.easy2coach.net

Mach Dein Team unschlagbar!

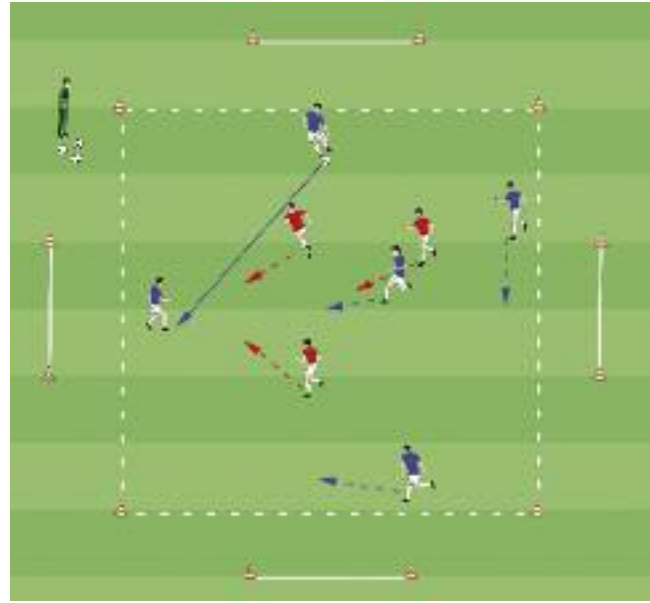
GRATIS testen!

Deine Fußball-Software im Internet für Training, Spiel und Organisation. Gleich aufrufen und gratis testen:

www.easy2coach.net

Spielplan, Statistik und Spielerbewertung
 Spielplan und Spielerbewertung
 Über 1500 Übungen und Zeichnen

Spiel in die Breite



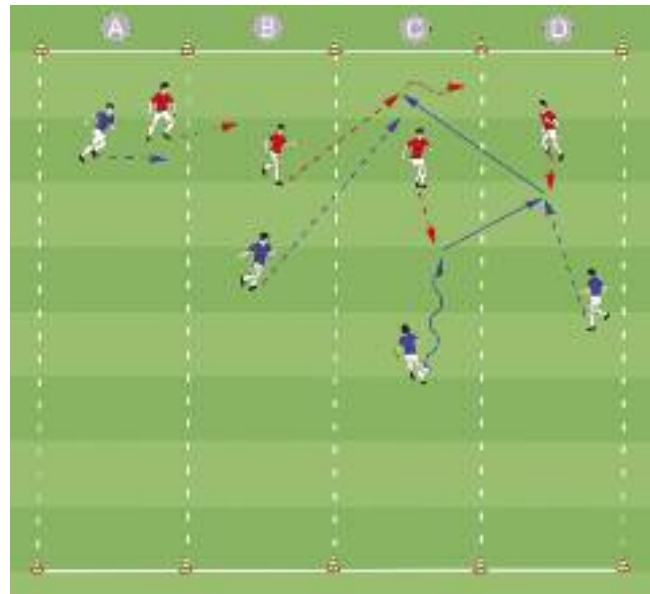
5 gegen 3 mit Konterlinien

Organisation

- Zwei 15 x 15 Meter große Felder und 4 äußere Hütchentore markieren (Breite: 8 Meter, Abstand zum Feld: 2 Meter).
- 4 Mannschaften einteilen (2 Teams zu je 5 und 3 Spielern).
- 4 Spieler der Überzahlmannschaften besetzen je eine Seitenlinie eines Feldes, 1 weiterer Spieler jeweils das Zentrum.

Ablauf

- 4 plus 1 gegen 3 auf Ballhalten im Feld
- Erobern die Verteidiger den Ball, passen oder dribbeln sie durch die äußeren Kontertore.
- Bei Ausball oder Teffer von Unterzahl bringt der Trainer den nächsten Ball ins Spiel.
- Aufgabenwechsel nach 2 Minuten



4-gegen-4-Zonenangriff

Organisation

- Zwei 32 x 32 Meter große Spielfelder mit vier 8 Meter breiten Längszonen A, B, C und D markieren.
- 4 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen, 2 Teams pro Feld.

Ablauf

- Die Teams verteidigen jeweils eine Grundlinie.
- In der Defensive verteidigen die Spieler in Zone A ihre Linie und dürfen dem Mitspieler in Zone B helfen.
- Die Verteidiger in Zone B dürfen entsprechend auch in den Zonen A und C, Spieler aus Zone C in den Zonen B und D und Spieler aus Zone D in der Zone C agieren.
- Die Ballbesitzer können sich frei bewegen und besetzen bei Ballverlust schnellstmöglich die eigenen Zonen.



Vertikale Zonen

Organisation

- Ein 60 x 40 Meter großes Spielfeld mit zwei 8 Meter breiten Außenzonen markieren.
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- 2 Teams zu je 8 Spielern einteilen.

Ablauf

- Die Spieler können sich in allen Zonen frei bewegen.
- In den Außenzonen gibt es keine Kontaktbegrenzung, in der mittleren wird mit maximal 2 Ballkontakten gespielt.
- Sobald in eine Außenzone gespielt wird, müssen alle Spieler die andere Außenzone verlassen.

Hinweis

- Mit Ecken und Einwüfen spielen.

Coachingschwerpunkte

- **Auf Lücke anbieten!**
- **Nicht im Deckungsschatten stehen!**
- **Nach Ballverlust sofort das Gegenpressing einleiten, die Kontertore zustellen und den Ball zurückerobern.**
- **In den Lauf spielen.**
- **In die Bewegung mitnehmen und nicht 'tot-stoppen'!**
- **Flaches, variables Zusammenspiel mit der Innenseite einfordern.**

Coachingschwerpunkte

- **Schulterblick, um die Position der Mitspieler zu bestimmen!**
- **Bei Ballverlust möglichst schnell fallenlassen!**
- **In der Defensive als Abwehrkette agieren.**
- **Im Zentrum ein Abwehdreieck bilden, sobald ein Spieler raustritt, um den Gegner zu stellen!**
- **Bei Ballgewinn zielstrebig in die Tiefe kombinieren.**
- **Die Außenspieler defensiv durch Doppeln aus dem Zentrum unterstützen!**

Coachingschwerpunkte

- **Mit möglichst wenig Kontakten agieren!**
- **Häufig die Seite verlagern und den Gegner dadurch in Unordnung bringen.**
- **Nicht Punkt für Punkt spielen, sondern Positionen durch weite Pässe überspielen!**
- **Bei Ballverlust zunächst fallenlassen und das Tor sichern!**
- **In der Defensive ballorientiert verschieben.**
- **Am Flügel häufig das 1 gegen 1 suchen!**

Abwehrstrategien



Sie wollen Ihrer Mannschaft eine klare Abwehrstrategie vermitteln? Dieses Handbuch lässt keine Fragen offen: Vom Üben individuellen Abwehrverhaltens über das Trainieren der Viererkette bis zu mannschaftstaktischen Abläufen – hier finden Sie aus typischen Spielsituationen abgeleitete Trainingsformen mit vielen Korrekturhinweisen, eingebunden in ein einzigartiges Konzept!

☎ 02 51/23 00 5-11

@ buchversand@philippka.de

VERTEIDIGEN MIT SYSTEM.
Von der Spielanalyse bis zur Trainingsform.
288 Seiten, € 38,00



WERDE JETZT
TRAINER NUMMER 1



Saisonplanung
und Spielberichte



Spielstatistiken
und Scores

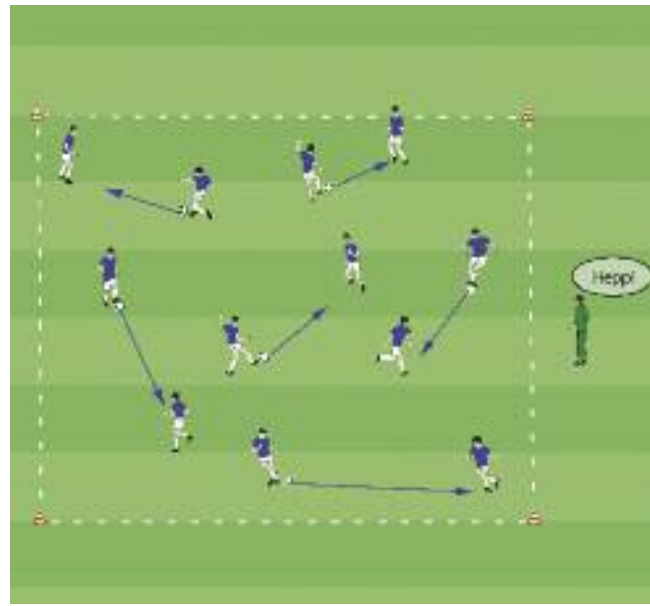


Trainingsdokumentation
und Anwesenheit

30 Tage frei testen
– danach nur 8 €/mtl.



Passspiel und Wahrnehmung



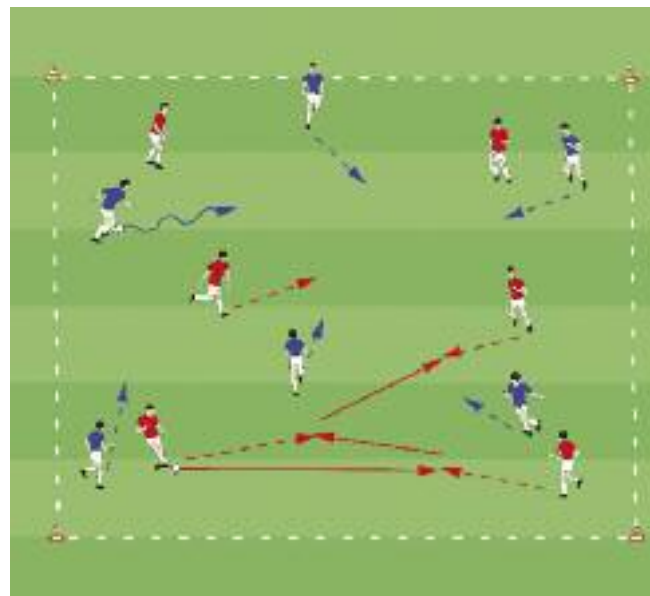
Dribbel- und Pass-Paare

Organisation

- Ein 30 x 30 Meter großes Quadrat markieren.
- 6 Spielerpaare bilden.
- 1 Ball pro Spielerpaar

Ablauf

- Paarübungen im Dribbling:
 - Auf ein Kommando direkt zum Mitspieler passen.
 - Auf ein Kommando den Ball zunächst stoppen und dann zum Mitspieler passen.
 - Sobald der Mitspieler aus dem Feld herausspurtet, einen weiträumigen Pass spielen.
 - Einen Pass zum Mitspieler spielen und zum 1 gegen 1 nachgehen.
 - Vor dem 1 gegen 1 einen Doppelpass spielen.



Pass-Quadrat

Organisation

- Ein 30 x 30 Meter großes Quadrat markieren.
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern einteilen.
- 1 Ball pro Mannschaft

Ablauf

- Die Teams passen sich untereinander in Serie zu.
- Einem Doppelpass folgt stets ein direktes Zuspiel zu einem anderen Mitspieler.
- maximal 2 Kontakte

Variationen

- Nur mit der Innenseite passen.
- Nur mit rechts/links spielen.
- Nur Direktspiel zulassen.



Vier-Tore-Spiel

Organisation

- Ein 40 x 40 Meter großes Spielfeld markieren.
- Vier 3 Meter breite Stangentore im Feld verteilen.
- 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen.

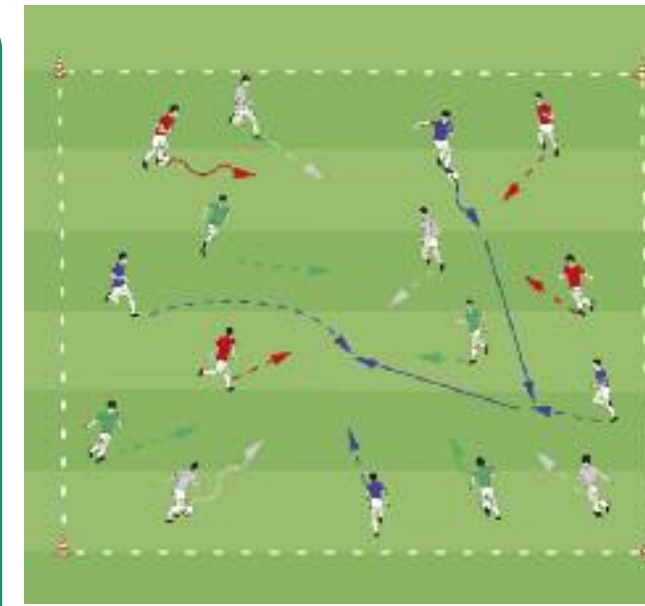
Ablauf

- 6 gegen 6 im Feld mit dem Ziel, durch die Stangentore einen Pass zu einem Mitspieler zu spielen.
- 1 Punkt pro erfolgreichem Versuch
- Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten

Hinweise

- Zunächst als Handballspiel laufen lassen!
- Zuspiele zwischen den Toren nur bis Stangenhöhe!
- Zwei Punkte nacheinander am selben Tor sind nicht möglich.

Wahrnehmung



Farben-Spiel

Organisation und Ablauf

- Ein 30 x 30 Meter großes Quadrat markieren.
- 4 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen.
- 1 Ball pro Team
- Alle Spieler bewegen sich frei im Feld und dürfen sich zunächst nur innerhalb der eigenen Gruppe zuspielen.
- Wird zu einem Spieler einer anderen Gruppe gepasst, muss dieser ihn direkt zum ursprünglichen Team zurückspielen.

Variationen

- Doppelpass mit einem Spieler einer anderen Gruppe einbauen
- Auf ein Kommando sammeln sich alle Gruppenmitglieder schnellstmöglich in einer Ecke des Feldes.
- In jeder Ecke versammeln sich 4 verschiedenfarbige Spieler.



Reifenball

Organisation und Ablauf

- Ein 30 x 20 Meter großes Feld mit zwei 5 Meter langen Endzonen markieren.
- 2 Mannschaften zu je 8 Spielern einteilen, jeweils 2 Spieler postieren sich mit einem Reifen in der Hand in der gegnerischen Endzone.
- Im 6 gegen 6 versuchen die Teams, den Ball in einen Reifen in der gegnerischen Endzone zu spielen.
- In Ballbesitz sind maximal 3 Schritte erlaubt.
- Die 'Reifenhalter' bewegen sich frei in der jeweiligen Endzone.
- Bei Abwehr hinter einer Grundlinie wechselt der Ballbesitz.

Hinweis

- Zunächst mit der Hand, dann mit dem Fuß spielen.



Linien überspielen

Organisation

- Ein 40 x 25 Meter großes Spielfeld mit Mittellinie markieren.
- 2 Teams zu je 8 Spielern einteilen.

Ablauf

- Die Spieler bewegen sich frei im Feld.
- Im 8 gegen 8 ergibt jedes Zuspiel innerhalb eines Teams von Feld zu Feld 1 Punkt.
- 3 Durchgänge zu je 4 Minuten spielen.

Variationen

- Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- 2 Bälle nutzen.
- In 4 Feldern spielen; jeder Pass von Feld zu Feld ergibt 1 Punkt.