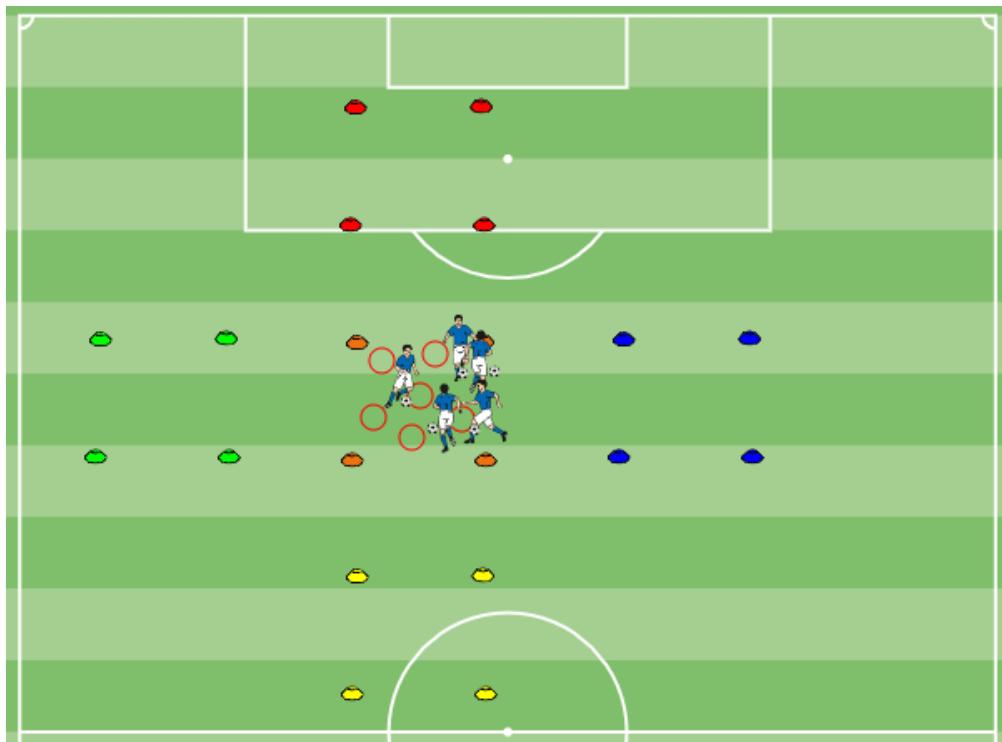


## 1 Aufwärmen: Afrika Zoo (5-10 Min.)



Spieler dribbeln im orangenen Feld mit dem Ball und dürfen die Ringe nicht berühren. Auf Zuruf des Trainers dribbeln die Spieler in das genannte Feld (Zuruf: „Rot“, „Blau“, etc.). Im Feld angekommen wird der Ball abgelegt (liegengelassen) und die folgende Übung ausgeführt:

**Grün:** Giraffengeräusche (maaah) machen, auf den Zehenspitzen laufen, Arme nach oben Strecken (das ist der Giraffenhalss) und wieder mit den Armen nach unten zu den Fußspitzen (Knie durchgedrückt) um Gras zu fressen.

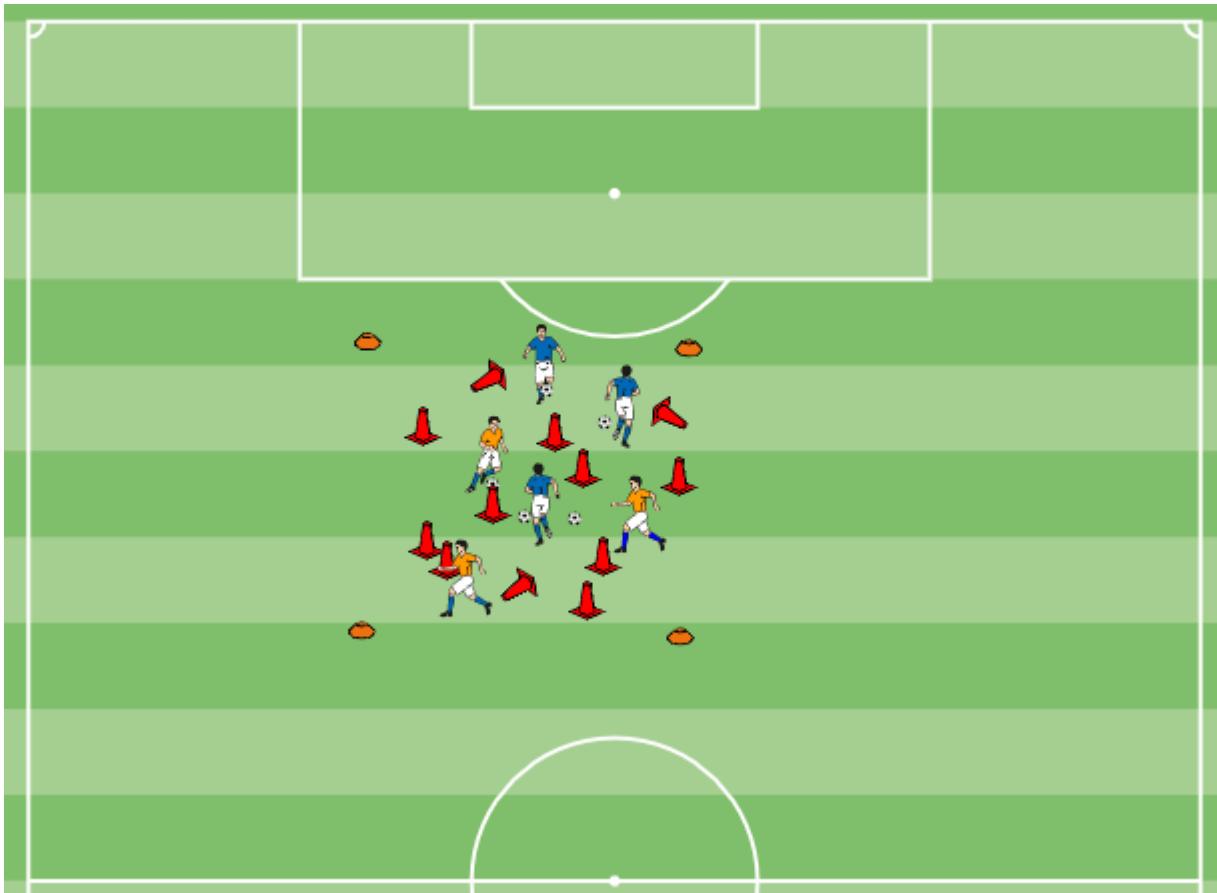
**Gelb:** Affengeräusche machen und auf allen vieren wie ein Affe laufen. Zu den liegenden Bällen laufen und die Bälle hochwerfen/-schießen, auffangen, wieder den Ball hinlegen und zum nächsten Ball laufen.

**Blau:** Skorpion-Gang jeder behält seinen Ball und versucht mit Ball zu dribbeln im Skorpion-Gang. Variation: Man darf die Bälle der anderen wegkicken.

**Rot:** Zebra (Pferdegeräusche machen). Läuft man an einem Ball vorbei, in einem großen Sprung (einbeinig abdrücken und auf dem anderen Bein landen) drüber hüpfen. Zwischendurch „bocken“ die Zebras (Halber Handstand und Beine durchstrecken).

Nach jeder Farbe holt der Trainer die Kids mit dem Zuruf „Die Sonne geht unter“ zurück ins Gehege bei (orange). Jedes Kind muss mit Ball in einem Ring stehen. Variation: Es gibt weniger Ringe als Spieler.

## 2 Aufwärmen: Zauberwald (5-10 Min.)

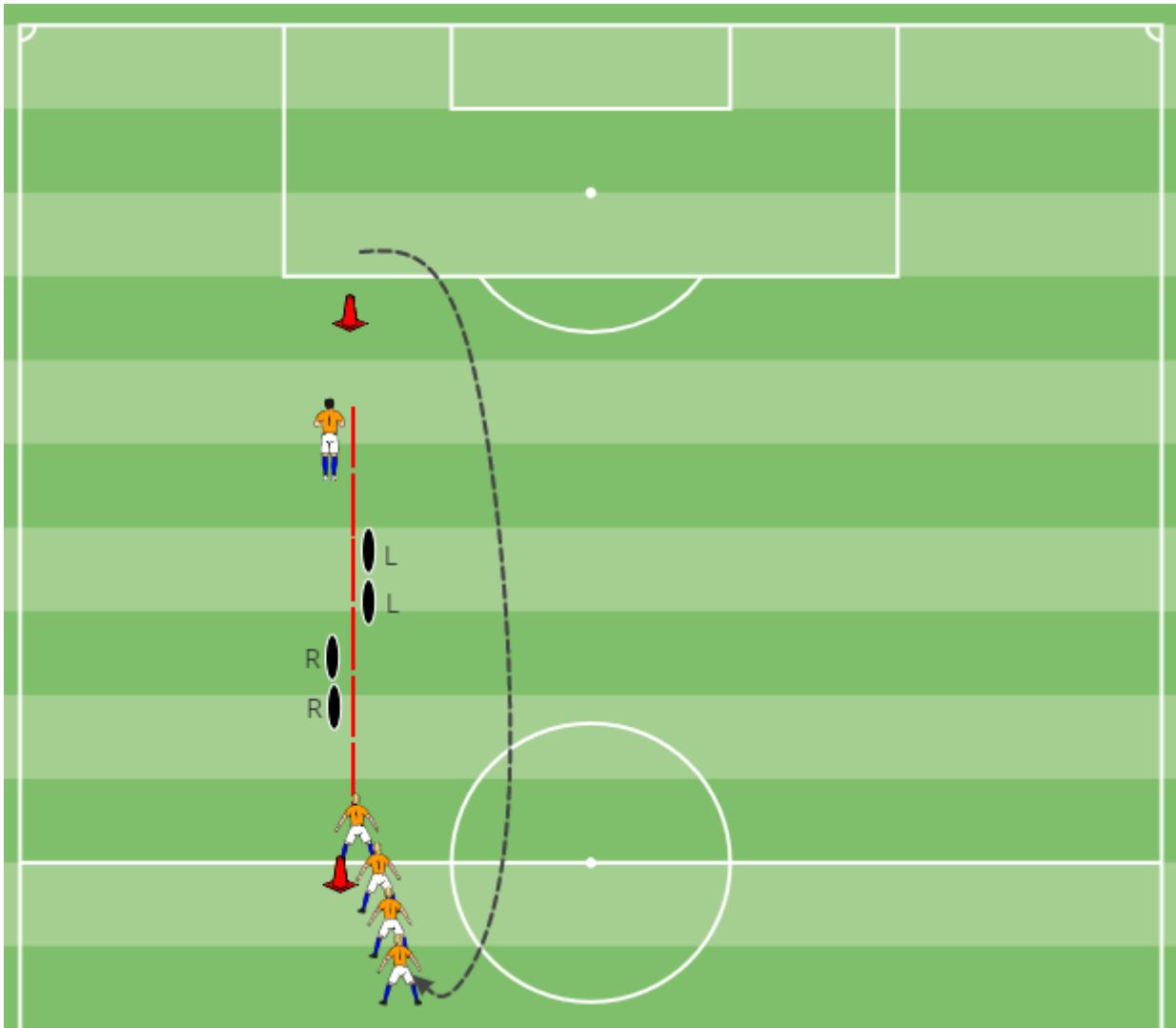


In einem Feld werden Hütchen zufällig verteilt. Die Kids werden in 2 Gruppen eingeteilt (2 Leibchenfarben).

Die eine Gruppe (hier blau) erhält die Aufgabe im Feld zu dribbeln und beim Dribbeln die „Bäume“ (Hütchen) umzuwerfen. Die andere Gruppe (hier Orange) erhält die Aufgabe die Hütchen wieder aufzustellen. Nach 2 Minuten wird gezählt wie viele Hütchen umgeworfen wurden.

Dann wechseln die Gruppen die Aufgaben. (Orange wirft um, Blau stellt wieder auf). Nach 2 Minuten wird wieder gezählt und ausgewertet wer mehr Hütchen umgeworfen hat.

### 3 Gehirnjogging: Stangen- / Linienlauf (5 Min.)



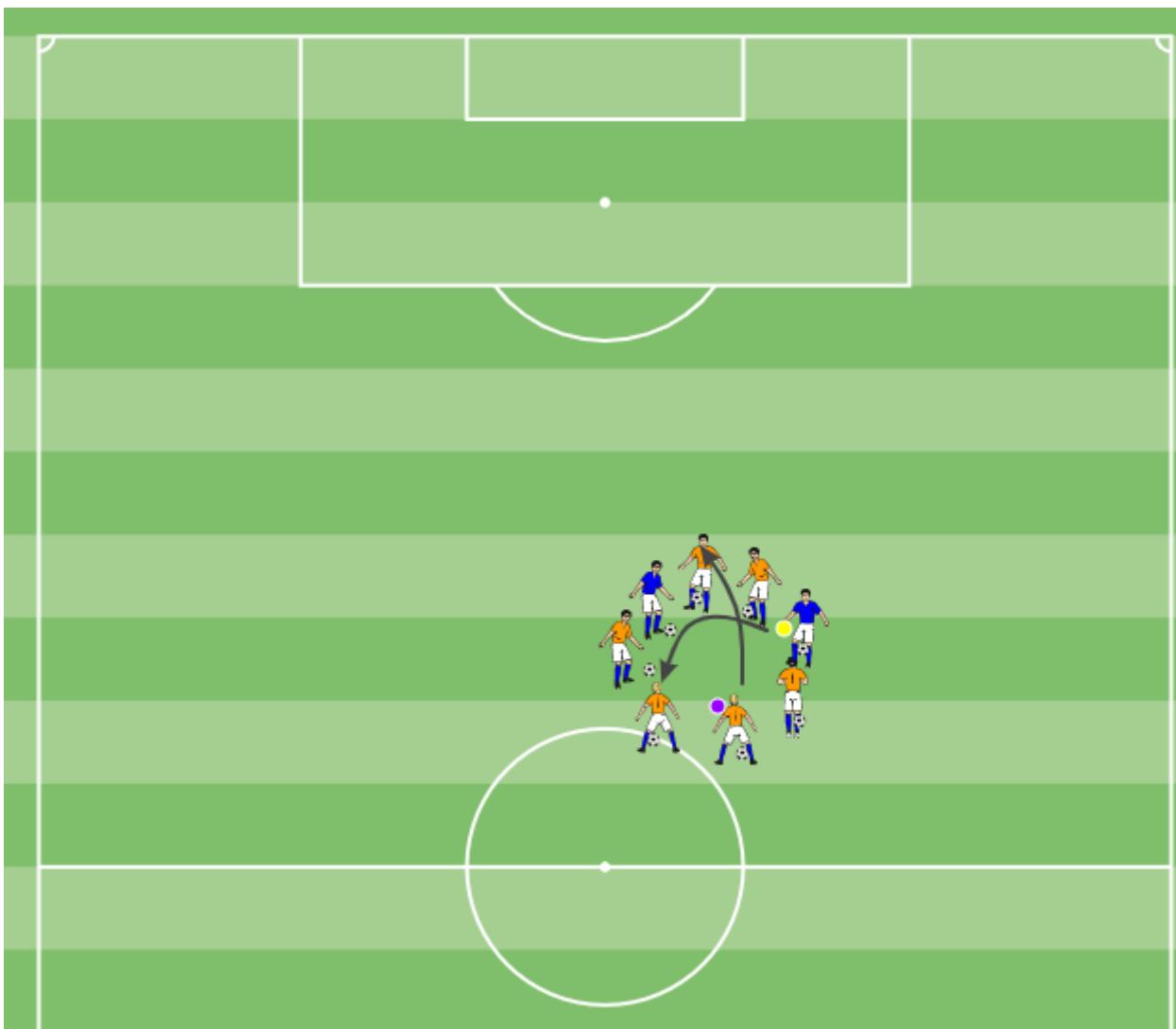
Die Kids springen über eine Stange immer einbeinig. Der rechte Fuß darf nur auf der linken Seite der Stange landen und andersherum. Der Trainer gibt das Muster vor: rechter Fuß, rechter Fuß, linker Fuß, linker Fuß, rechter Fuß, rechter Fuß, usw.

Variation: rückwärts laufen.

Variation: Ball an den Stangen vorbei spielen und am Ende wieder aufsammeln. Beim Zurücklaufen den Ball am Fuß ... also zurück dribbeln.

Diese Übung kann auch genutzt werden, um z.B. den Weg zu einer Trinkpause zu verkürzen.

#### 4 Gehirnjogging: Pendelkreis (5-10 Min.)

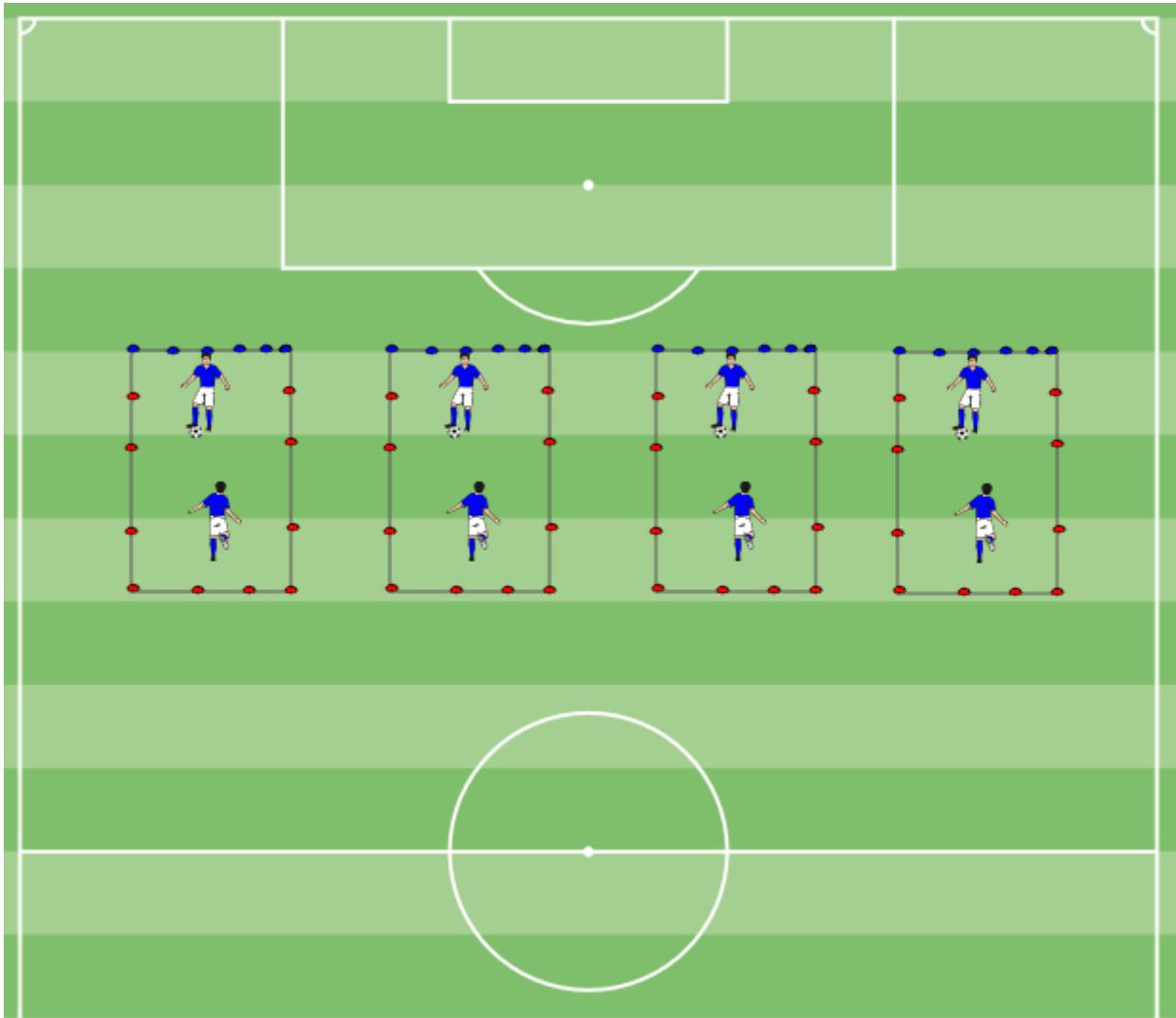


Alle Trainer und Spieler bilden einen Kreis. Jeder hat einen Ball und lässt ihn zwischen den Beinen pendeln. Der Trainer hat einen andersfarbigen Ball (z.B. Handball – hier gelb und Lila) in der Hand.

Während alle den eigenen Ball zwischen den Füßen pendeln lassen, wird der Handball geworfen. Vor dem Zuwurf erfolgt ein Wurfkommando mit Nennung des Zielspieler (z.B. „Achtung Max der Ball kommt“).

Variation: zwei oder mehr Handbälle gleichzeitig verwenden. Aufgaben den Handballfarben zuordnen (z.B. fängt man den Lila Ball, so ist das eine Bombe und man muss sich einmal auf den eigenen Fußballsetzen oder hinwerfen, wieder aufstehen und weitermachen).

## 5 Ball Verteidigung und Umschalten bei Ballverlust (10 Min.)



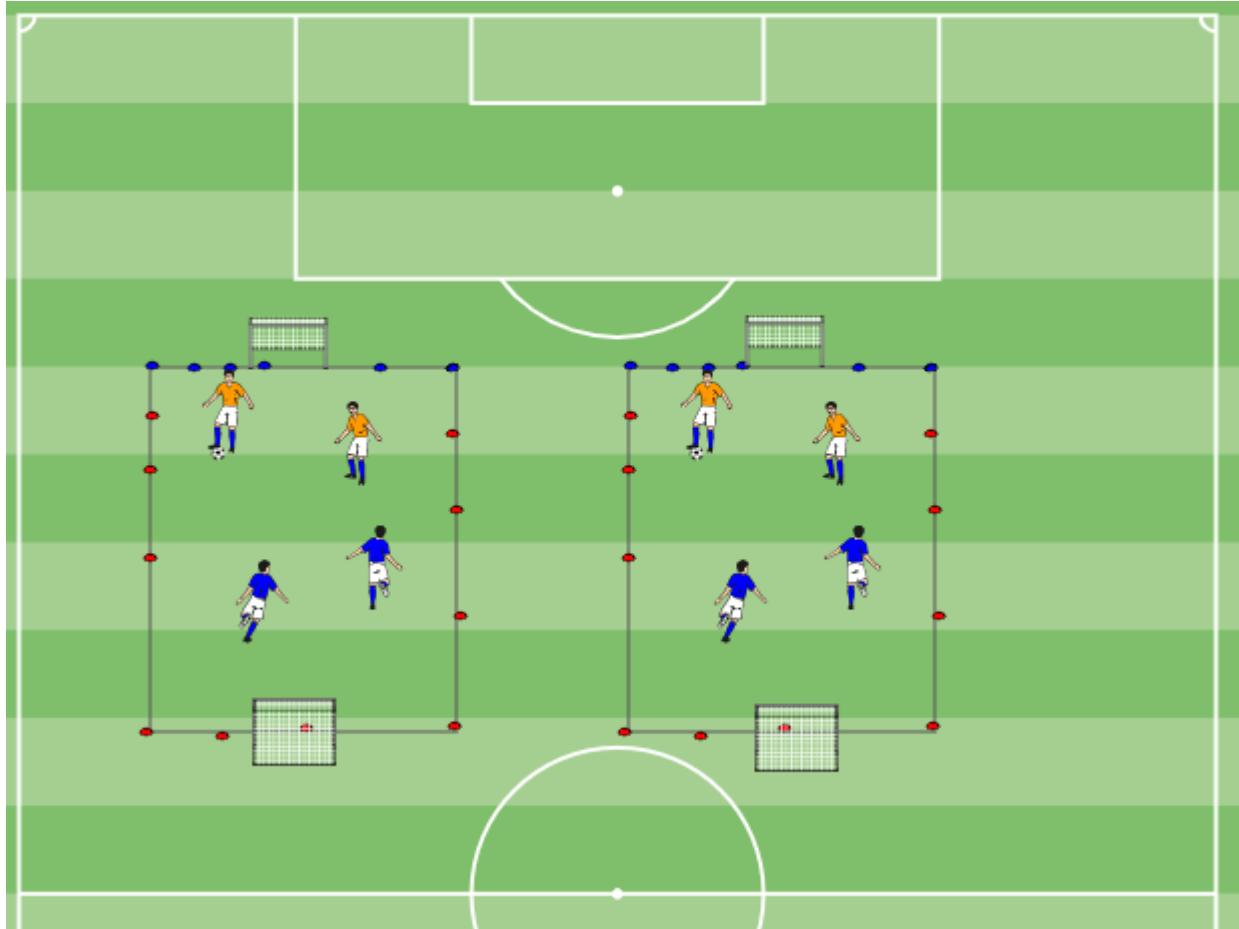
1 gegen 1 in einem kleinen Feld (ca. 10mx15m). Der Verteidiger (hier oberer Spieler) bekommt den Ball und muss den Ball möglichst lange gegen seinen Gegner verteidigen. Der Gegenspieler muss den Ball erobern und versuchen ein Tor zu schießen, indem er über die blaue Linie dribbelt. Schafft er es bekommt er einen Punkt. Der Verteidiger darf den Ball auch zurückerobern oder ins Aus schießen (rote Linie).

Nach 2 Minuten wird gewechselt. Wer mehr Tore geschossen hat gewinnt. Der Gewinner rückt ein Feld nach rechts, sofern es dort noch ein Feld gibt. Der Verlierer rückt ein Feld nach Links (sofern es dort noch ein Feld gibt).

Dies führt dazu, dass die Stärken der Spieler automatisch ausgeglichen werden und jeder auch mal die Chance hat zu gewinnen bzw. Punkte zu erzielen.

## 6 Abschlussspiel (15 Min.)

2 gegen 2 auf Feldgröße ca. 20mx25m



Die Mannschaften können in der Übung davor gebildet werden. Feld 1 und 2 zusammenlegen, und Feld 3 und 4 zusammenlegen. Jeweils ein Spieler aus 1 und 2 bildet ein neues Team und jeweils einer aus 3 und 4 bildet ein neues Team.

Zunächst Tore weglassen und Tore können nur mit Überdribbeln der blauen Linie erzielt werden. Auch Pass hinter die blaue Linie und Annahme des Mitspielers bedeutet ein Punkt.

Später Tore dazu und normales Spiel. Linienfarben haben dann keine Bedeutung mehr.

## 7 Aufbauplan

