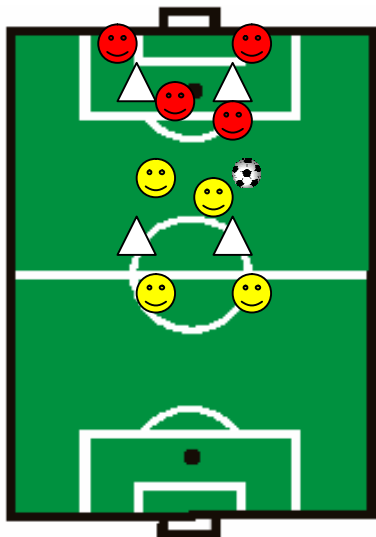


## 1. Aufwärmprogramm: Dauer ca. 10 Minuten

1. Bahn locker joggen
2. 1/2 Bahn Arme kreisen
3. 1/2 Bahn Hacken an den Po
4. Seitwärts laufen

Wahlweise können diese Übungen auch mit Ball durchgeführt werden

## 2. schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr



## 2 Mannschaften à 4 Spieler

- jeweils 2 Spieler von A gegen 2 Spieler von B
- die anderen 2 Spieler stehen jeweils hinter dem eigenen Tor
- bei Torerfolg muß das jeweilige Team, das ein Tor erzielt hat ihr Team, das hinter ihrem Tor steht durch Abklatschen ins Spiel bringen und wartet bis es wiederum abgeklatscht wird.

## 3. Bauchmuskulatur + Technik ( jeder 3 x 1 min.)

- Spieler gehen paarweise zusammen.
- Ein Spieler sitzt, der Andere steht vor ihm
- Nun lässt der stehende Spieler den Ball fallen
- Der sitzende Spieler passt zurück in die Hände des Stehenden  
Arme und Beine des Sitzenden dürfen während der gesamten Übungsdauer den Boden nicht berühren

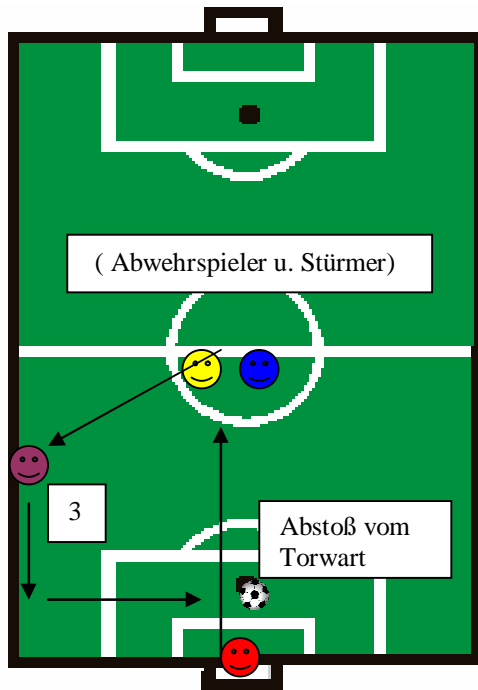
## 4. KOPFBALL ( jeder 3 x 2 Minuten )

2 Spieler mit einem Ball

Die Spieler sitzen sich gegenüber, anfangs so dass sich die Fußsohlen berühren

Der Ball wird mit beiden Händen leicht zugeworfen. Vom Partner wird der Ball dann genau in die Arme zurückgeköpft. Den Abstand zwischen den Spielern erst gering halten und nach einiger Übung vergrößern. Der Druck beim Kopfball kommt aus dem Oberkörper, nicht vom Kopf. Durch das Sitzen wird diese Technik unterstützt

## 5. Zweikampf + Abschluß



Der Stürmer soll den Abstoß erreichen, der Abwehrspieler soll den Stürmer erst einmal nur ein bisschen irritieren. Nach dem Erlangen des Balles erfolgt ein Paß auf den Außenspieler (3) und anschließendes Positionieren als Stürmer. Spieler 3 läuft einige Meter und flankt auf den Stürmer. Der Stürmer sucht den Abschluß.

### Abschluß:

Championsleaguespiel:

Die Spieler fangen an dem 1. Hütchen an auf das Tor zu schießen

Bei Torerfolg fängt man den nächsten Durchgang beim 2. Hütchen an.

Der Spieler steigt also nach jedem Torerfolg zum nächsten Hütchen auf.

1. Hütchen: Regionalliga
2. Hütchen : 2. Bundesliga
3. Hütchen : 1. Bundesliga
4. Hütchen : Championsleague

Sollte kein Spieler nach Ablauf der vorgegebenen Durchgänge / Zeit

vom Hütchen 4 ein Tor erzielt haben, dann ist der Torwart der Championsleaguesieger.

