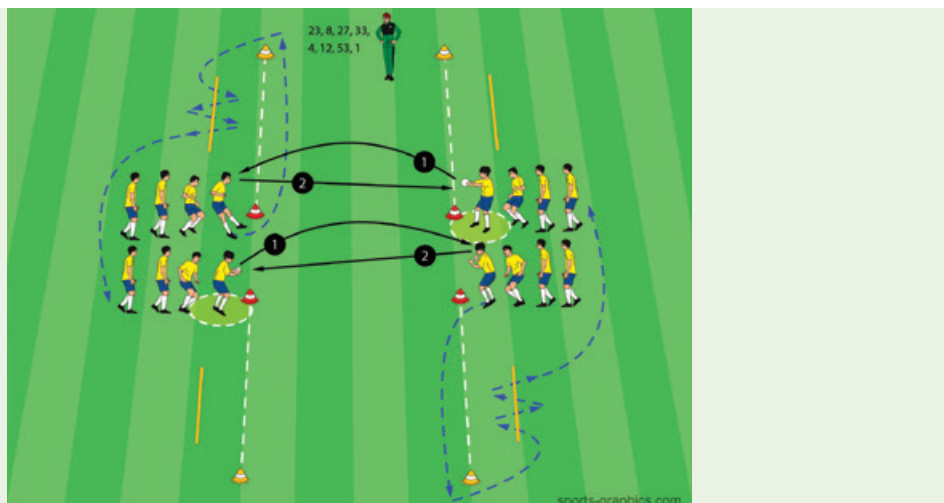


Organisation und Ablauf (Kopfball)



Ein inneres Rechteck (8 x 4 Meter) aufbauen und, davon ausgehend, eine 10 Meter lange Strecke markieren. Vier Sachen für athletische Aufgaben (Zeichnung Stangen) auslegen.

Die Spieler verteilen sich an den vier Hütchen. Die Gruppen gegenüber haben einen Ball.

Die beiden Spieler mit Ball werfen zum Spieler gegenüber. Dieser köpft zurück und der Werfer fängt den Ball. Er übergibt den Ball dem nächsten Spieler gegenüber und dieser wirft den Ball zum Kopfball zurück.

Nach einem Kopfball eine frei wählbare Aufgabe des Lauf-ABCs über die Hütchenstrecke absolvieren, auf dem Rückweg eine athletische Aufgabe absolvieren und sich dann bei der entfernten Gruppe anstellen.

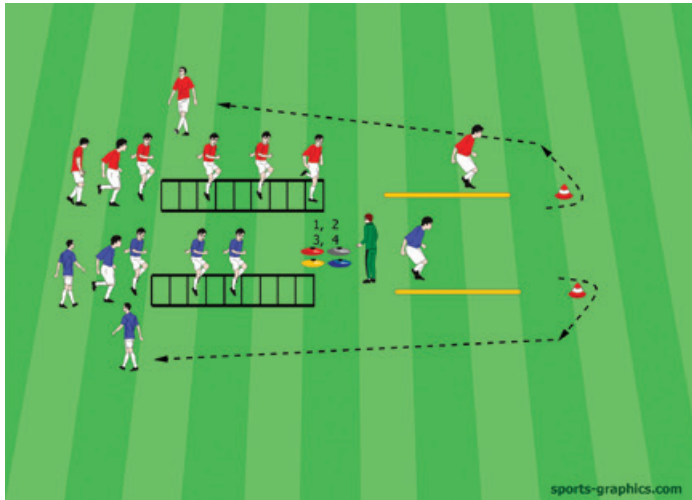
Spieleranzahl: 6-24 Spieler. Bei weniger als 12 Spielern nur zwei Gruppen bilden.

Wettbewerb: Köpft ein Spieler falsch, absolviert er zusätzliche Liegestütze.

Variation: Nach der Lauf-ABC-Aufgabe bekommen die Spieler von einem (Co-)Trainer einen Ball zum Kopfball zugeworfen. Dabei nennt er eine Zahl und je nachdem, ob diese gerade oder ungerade ist, wird ein offensiver oder defensiver Kopfball absolviert. Zwei Trainer auf einer Seite und die Spieler müssen einen von der Seite kommenden Ball nach vorne köpfen.

🕒 **Tipp:** Beim Kopfball die Nackenmuskulatur anspannen, aus dem Rücken heraus Schwung holen und aktiv gegen den Ball drücken.

Organisation und Ablauf (Kognition)



Jeweils doppelt im Abstand von etwa 2 Meter aufbauen: Eine KL, Stangen (etwa 3 Meter Länge) und ein Wendehütchen. Der Trainer steht mit vier Hütchen (Weiß, Gelb, Orange, Blau) zwischen KL und Stangen.

Das Team teilt sich gleichmäßig hinter den beiden KL auf.

Über den Stangen immer niedrige Slalom-Schlusssprünge absolvieren. Vom Wendehütchen aus geht es zurück zur Ausgangsposition. An der KL werden verschiedene und immer komplexere Aufgaben ausgeführt:

Spieleranzahl: 10-20 Spieler.

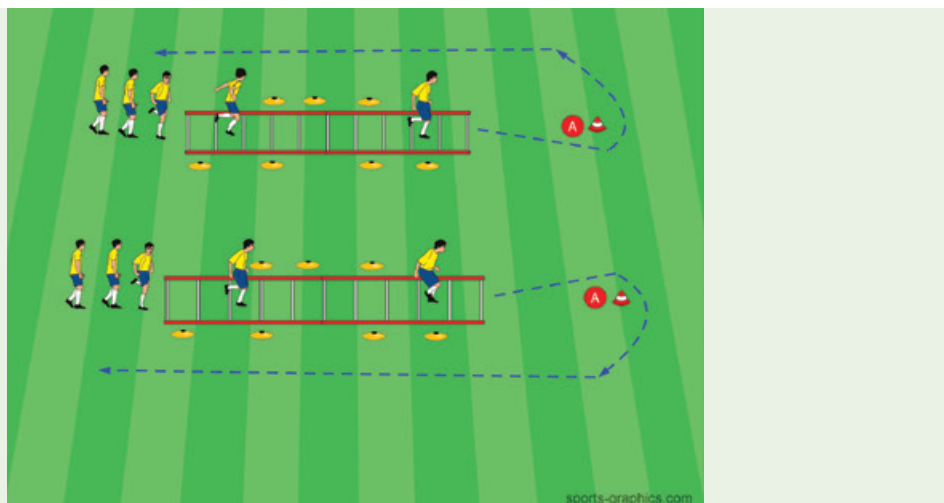
Stufe 1: Ein Kontakt je Fenster. Zwei Kontakte je Fenster. Zwei Kontakte je Fenster plus Armkreisen (erst vorwärts, dann rückwärts). Rückwärts-Sidesteps (ein Kontakt außen, zwei Kontakte im Fenster, ein Kontakt außen).

Stufe 2: Alle paar Sekunden eine Zahl von 1-4 rufen. Jede Zahl steht für eine Aufgabe an der KL. 1 = seitlich durch die KL mit zwei Kontakten je Fenster. 2 = Vorwärts-Sidesteps. 3 = wie 1, jedoch andere Seite. 4 = links neben der KL stehen, linker Fuß (LF) hinter dem rechten Fuß (RF) ins Fenster stellen, RF weit rechts neben der KL aufsetzen, LF zwischen KL und RF aufsetzen.

Stufe 3: Anstelle der Zahlen Hütchenfarben nutzen.

Stufe 4: Zahlen und Hütchenfarben nutzen. Wird beides angewiesen, hat die Farbe Vorrang.

Organisation und Ablauf (Kognition)



Zwei KL mit je einem Wendehütchen A auslegen. Die KL entsprechend der Zeichnung mit Hütchen markieren.

Die Spieler verteilen sich zur Hälfte hinter den beiden KL.

Der Trainer erklärt die Aufgabe. Die Wendehütchen A umkreisen und zurück zur Startposition. Die Spieler laufen im Abstand von etwa 2 Metern. Die Basisaufgabe ist es, im Vorwärtslauf mit zwei Kontakten je Zwischenraum die KL zu durchlaufen. Zusätzliche Kontakte entsprechend der Hütchenpositionen:

Ein äußeres Hütchen: Den entsprechenden Fuß außerhalb der KL aufsetzen (zwischen KL und Hütchen). Dann nochmals zwei Kontakte in den nebenliegenden Zwischenraum.

Zwei Hütchen an einer Sprosse: Ein Zwischenraum mit zwei Kontakten zurück und wieder vor.

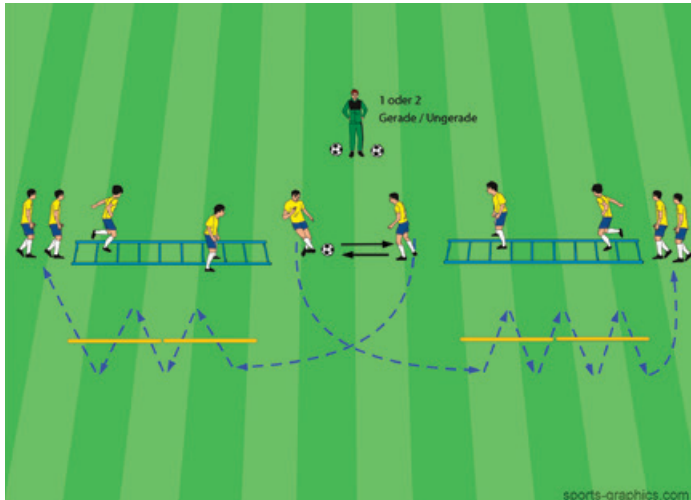
Zwei Hütchen am Zwischenraum: Einen Spreizsprung absolvieren (beide Füße gleichzeitig außerhalb der KL aufsetzen und nach innen springen). Dann nochmals zwei Kontakte im Zwischenraum.

Spieleranzahl: 5-10 Spieler je KL.

Variation: Rückweg im Rückwärtslauf.

🕒 **Tip:** Konzentration ist wichtig, damit man die Aufgaben richtig ausführen kann.

Organisation und Ablauf (Kognition)



Zwei KL im Abstand von 10 Metern gegenüber aufbauen. Entsprechend der Zeichnung Stangen auslegen. Zwischen den KL einen Ball legen.

Die Spieler verteilen sich in gleicher Anzahl hinter den beiden KL.

Erste Aufgabe: Zwei Kontakte je Fenster an der KL. Der Ball pendelt im Direktspiel zwischen den KL hin und her. Zickzacksprünge mit geschlossenen Beinen über die Stangen.

Zweite Aufgabe: Slalom-Sidesteps (ein Kontakt außen, zwei ins Fenster) an der KL. Mit dem zweiten Kontakt den Ball spielen (beide Füße) und dann Zickzack-Einbeinsprünge. Als Trainer zuerst die erste Aufgabe einige Durchgänge absolvieren lassen und danach die zweite Aufgabe. Danach die Zahlen „1“ und „2“ im recht schnellen Wechsel rufen. Alle Spieler müssen entsprechend der Zahl die erste oder zweite Aufgabe absolvieren.

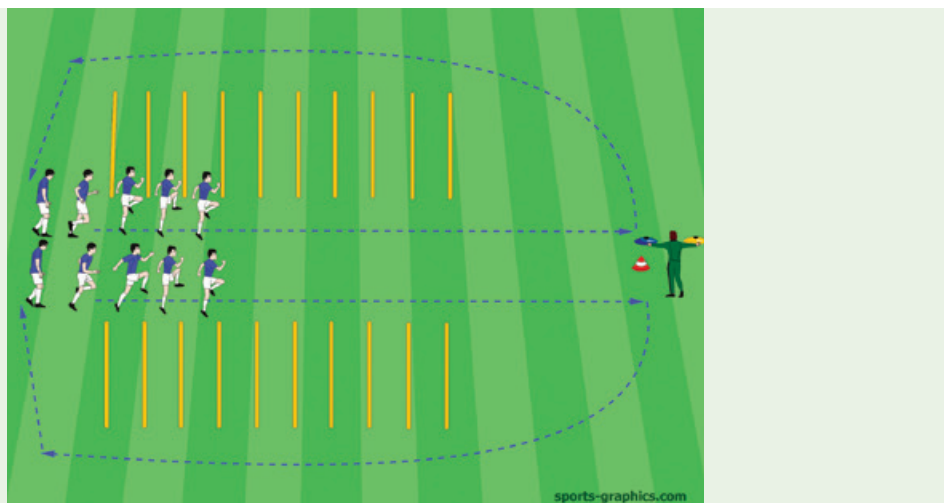
Nach einem Pass zu den Stangen gegenüber wechseln.

Spieleranzahl: 10-20 Spieler.

Variation: Anstatt zwei KL zwei Hütchenreihen aufbauen. Der Trainer ruft eine höhere Zahl (z. B. 23) und je nachdem, ob die Zahl gerade oder ungerade ist, die Aufgaben anpassen. Eine Rechenaufgabe stellen und das Ergebnis ist die Zahl.

🕒 **Tipp:** Der nächste Spieler startet in die KL, sobald sich der vordere Spieler etwa mittig in der KL befindet. Ersatzbälle liegen beim Trainer.

Organisation und Ablauf (Kognition)



Zwei Stangenreihen (je 10 Stück) etwa 4 Meter nebeneinander aufbauen. Der Abstand der Stangen zueinander beträgt etwa 40 cm. Etwa 14 Meter von der ersten Stange entfernt ein Wendehütchen stellen.

Zwei Spielerreihen zwischen den Stangenreihen bilden.

Die Spieler laufen im Abstand von 2 Metern hintereinander und absolvieren zuerst eine Aufgabe zwischen den Stangen und später eine Aufgabe an den Stangen. Alle Aufgaben 2 x wiederholen.

Nach der letzten Stange bis zum Wendehütchen laufen und von dort wieder zurück.

Aufgaben zwischen den Stangen: Laufen und Armkreisen. Anfersen. Kniehebelauf. Hopslerlauf. Knie diagonal zur Brust. Ferse mit gestrecktem Bein nach hinten. Sprunglauf. Eine Matheaufgabe stellen: Entspricht das Ergebnis dem Geburtsmonat eines Spielers, wechselt er mit seinem Nebenmann die Position.

Aufgaben an den Stangen: Vorwärts- und Rückwärts-Slalomlauf mit Hüftrotation am Ende der Stangen. Rückwärts-Sidesteps. Vorwärts-Sidesteps und am Ende der Stangen den inneren Fuß nach außen wegschwingen. Zwei Kontakte je Zwischenraum und Sprint bis zum Hütchen. Seitlich zu den Stangen: Vorwärts-rückwärts-Lauf. Zwei Kontakte je Zwischenraum und Sprint bis zum Hütchen. Ein gelbes oder blaues Hütchen zeigen. Dann entweder gerade oder diagonal sprinten.