24 WETTSPIELE FÜR EUER TRAINING!

VERGLEICHT EUCH MIT ANDEREN VEREINEN!

WETTSPIELE IN KLEINGRUPPEN

SAMMELT PUNKTE IN MOTIVIERENDEN WETTSPIELEN!

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Wie erhalten wir Spaß & Motivation ohne unser geliebtes Spiel?

Wettspielgedanken in das Training mit Übungsformen integrieren
Lachen, Wetteifern, Sprinten & Dribblings provozieren
Abwechslung garantieren und motivierende Anreize für die Spieler schaffen
Trainer/Innen entlasten, Impulse geben und inhaltlich unterstützen

Mit den folgenden Trainingsformen könnt ihr Euch mit euren Mitspielern und mit anderen Vereinen vergleichen!

Unter den folgenden Trainingsformen finden sich unterschiedlich anspruchsvolle Aufgaben. Es ist für alle etwas dabei!

Level 1 Beginner ★
Level 2 Fortgeschrittene ★★
Level 3 Erfahrene ★★★

Wie vergleiche ich mich mit anderen Trainingsgruppen und Vereinen?

VEREIN A

VEREIN B

1 Moin! Habt ihr Lust ein Wettspiel mit und gegen uns zu machen?

2 Ja klar! Aber wie wollen wir das in der aktuellen Situation umsetzen?

3 Wir machen jeweils im nächsten Training die HFV Wettspiele Nr. 1, 4 und 6, notieren uns die eigenen Ergebnisse und vergleichen uns!

4 Gute Idee! So machen wir es!

5 Wie viele Punkte habt ihr erreicht?

6 Wir haben 12, 8 und 7 Punkte erreicht. Insgesamt also 27 Punkte! Und ihr?

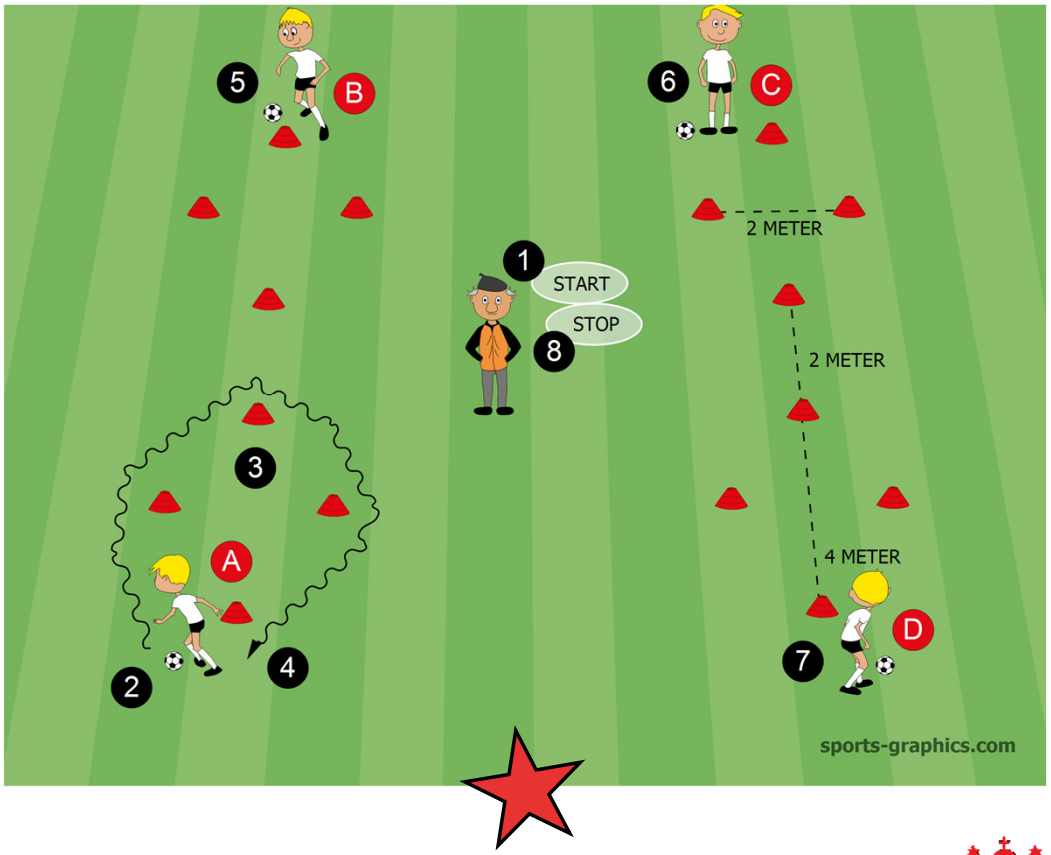
7 Wir haben insgesamt 2 Punkte mehr erreicht!

8 Herzlichen Glückwunsch! Dann habt ihr knapp gewonnen!

9 Revanche im nächsten Training?!

WETTSPIEL #1

Variantenreiches Tempodribbling Level 1



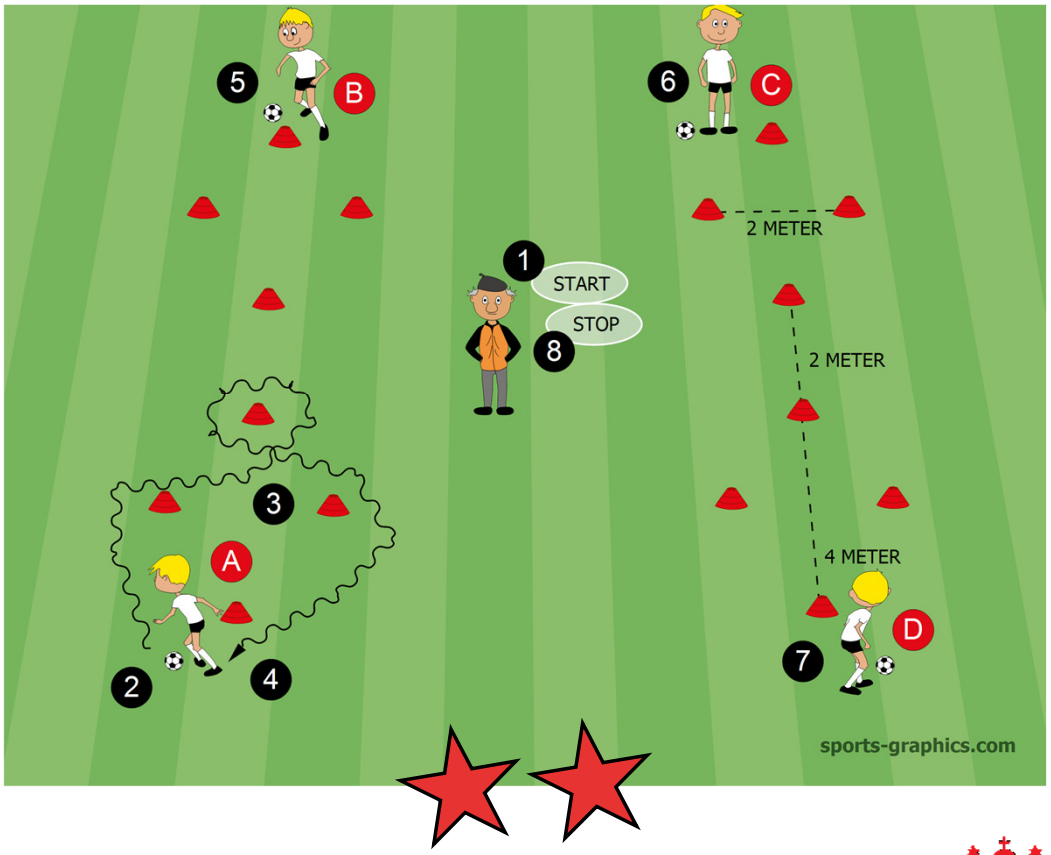
Aufbau & Ablauf

Es werden 4 Rauten mit Hütchen mit einem Abstand von 4 bzw. 2 Metern gelegt. Zwischen den Rauten ist ebenfalls ein Abstand von 2 Metern gesetzt. An jeder Raute positioniert sich stirnseitig ein Spieler. Der Trainer stoppt 4 Minuten und beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal (1). Spieler A startet (2), **dribbelt um die eigene Raute** (3) und zurück zum Starthütchen (4). Sobald er das Starthütchen mit einem Fuß berührt hat (4), darf der nächste Spieler starten. Dafür ist eine entsprechende Reihenfolge festgelegt. Es startet danach also Spieler B (5), dann Spieler C (6) und im Anschluss Spieler D (7). Das wird entsprechend fortgesetzt und die Spieler sammeln pro kompletter Runde einen Punkt. Der Trainer stoppt nach 4 Minuten die Abläufe (8).

Wie viele Punkte sammelt die 4er Gruppe in 4 Minuten?

WETTSPIEL #2

Variantenreiches Tempodribbling Level 2



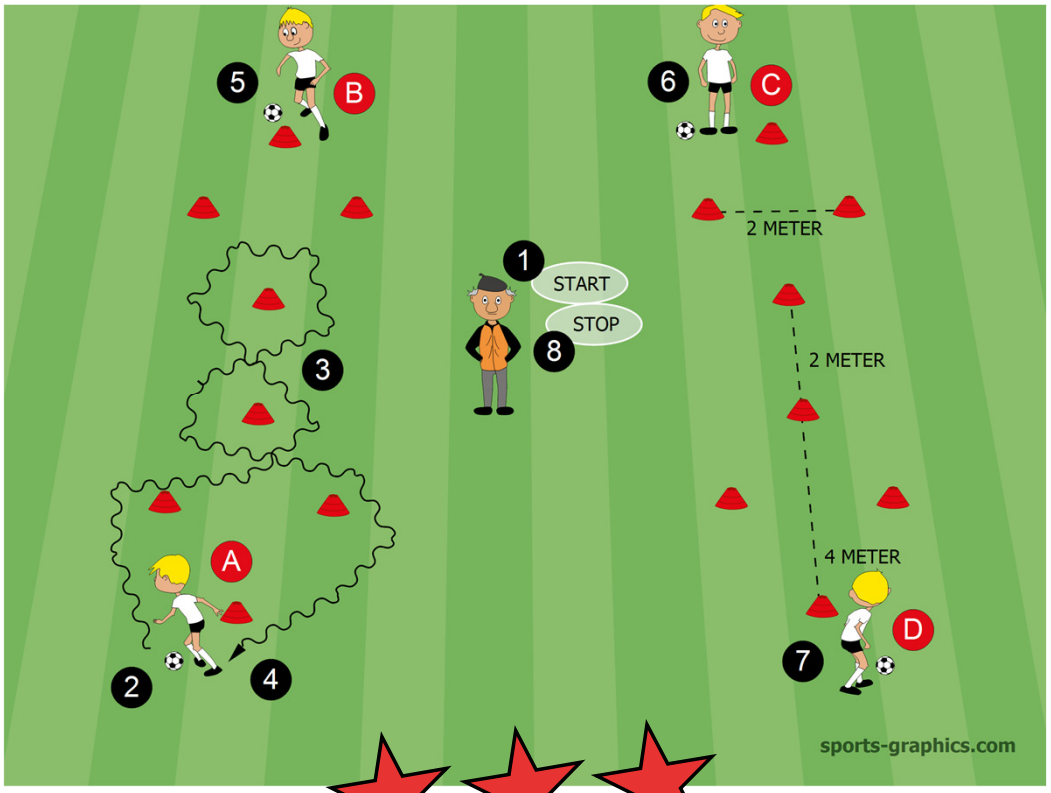
Aufbau & Ablauf

Es werden 4 Rauten mit Hütchen mit einem Abstand von 4 bzw. 2 Metern gelegt. Zwischen den Rauten ist ebenfalls ein Abstand von 2 Metern gesetzt. An jeder Raute positioniert sich stirnseitig ein Spieler. Der Trainer stoppt 4 Minuten und beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal (1). Spieler A startet (2), **dribbelt in einer ‚Acht' um die eigene Raute** (3) und zurück zum Starthütchen (4). Sobald er das Starthütchen mit einem Fuß berührt hat (4), darf der nächste Spieler starten. Dafür ist eine entsprechende Reihenfolge festgelegt. Es startet danach also Spieler B (5), dann Spieler C (6) und im Anschluss Spieler D (7). Das wird entsprechend fortgesetzt und die Spieler sammeln pro kompletter Runde einen Punkt. Der Trainer stoppt nach 4 Minuten die Abläufe (8).

Wie viele Punkte sammelt die 4er Gruppe in 4 Minuten?

WETTSPIEL #3

Variantenreiches Tempodribbling Level 3



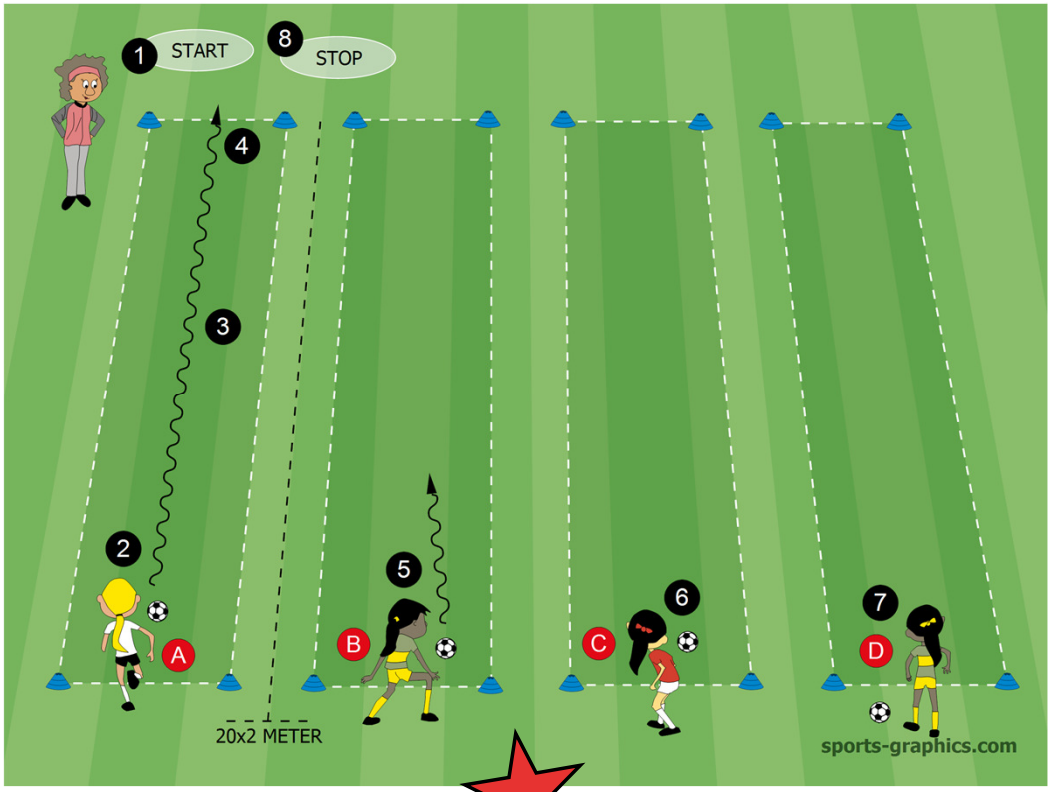
Aufbau & Ablauf

Es werden 4 Rauten mit Hütchen mit einem Abstand von 4 bzw. 2 Metern gelegt. Zwischen den Rauten ist ebenfalls ein Abstand von 2 Metern gesetzt. An jeder Raute positioniert sich stirnseitig ein Spieler. Der Trainer stoppt 4 Minuten und beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal (1). Spieler A startet (2), **dribbelt im Slalom um die eigene Raute und auch um das nahe Hütchen der gegenüberliegenden Raute** (3) und zurück zum Starthütchen (4). Sobald er das Starthütchen mit einem Fuß berührt hat (4), darf der nächste Spieler starten. Dafür ist eine entsprechende Reihenfolge festgelegt. Es startet danach also Spieler B (5), dann Spieler C (6) und im Anschluss Spieler D (7). Das wird entsprechend fortgesetzt und die Spieler sammeln pro kompletter Runde einen Punkt. Der Trainer stoppt nach 4 Minuten die Abläufe (8).

Wie viele Punkte sammelt die 4er Gruppe in 4 Minuten?

WETTSPIEL #4

Lineares Tempodribbling Level 1



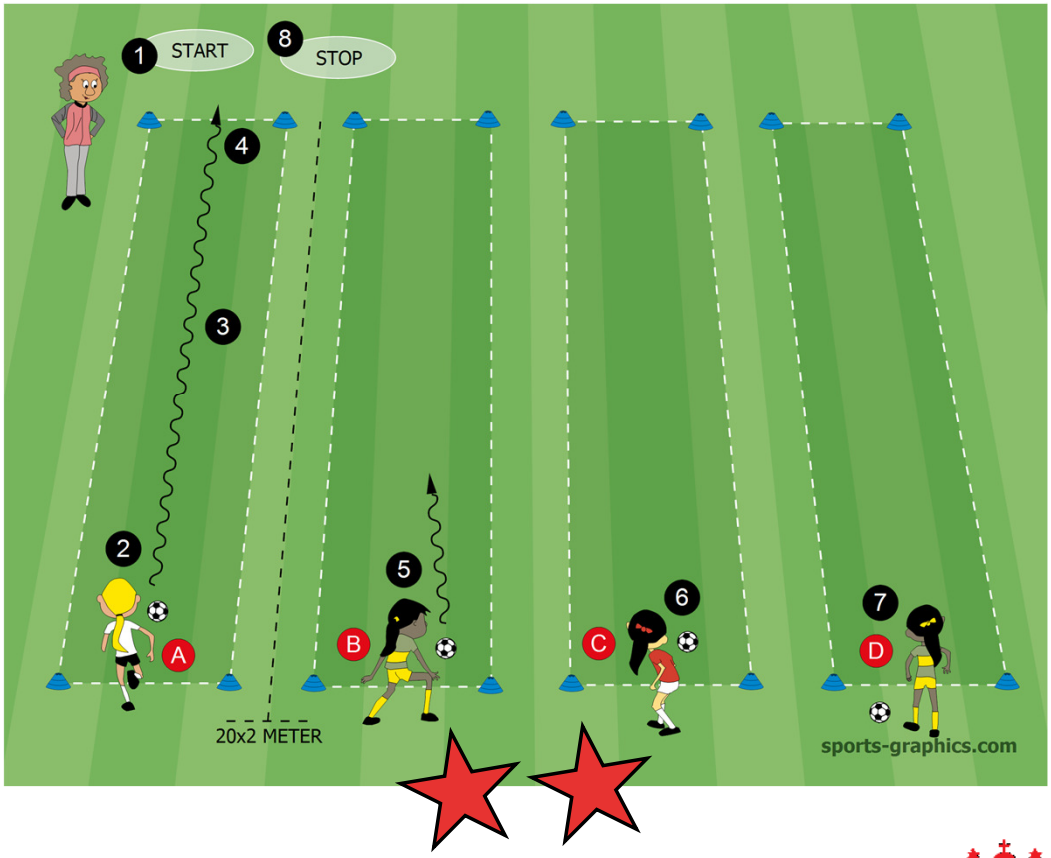
Aufbau & Ablauf

Es werden 4 Korridore mit einer Länge von 20 Metern gesetzt. Zwischen den Korridoren ist jeweils 2 Meter Abstand. Am Ende jedes Korridors positioniert sich ein Spieler. Jeder Spieler besitzt einen eigenen Ball. Der Trainer beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal (1), nimmt die Zeit und zählt die Punkte. Der Spieler A startet mit dem Signal (2) und dribbelt seinen Ball durch den Korridor auf die gegenüberliegende Seite. Wenn er am Ende seines Korridors angekommen ist und die Begrenzungslinie überschritten hat (4), startet Spieler B (5). Im Anschluss agiert Spieler C (6) und danach Spieler D (7). Sobald Spieler D auf der gegenüberliegenden Seite angekommen ist, startet erneut Spieler A mit seinem Rückweg. Jedes vollständige Dribbling (3) zählt als ein Punkt. Nach 5 Minuten beendet der Trainer die Abläufe (8) und hält die erzielten Punkte fest.

Wie viele Punkte sammelt die 4er Gruppe in 5 Minuten?

WETTSPIEL #5

Lineares Tempodribbling Level 2



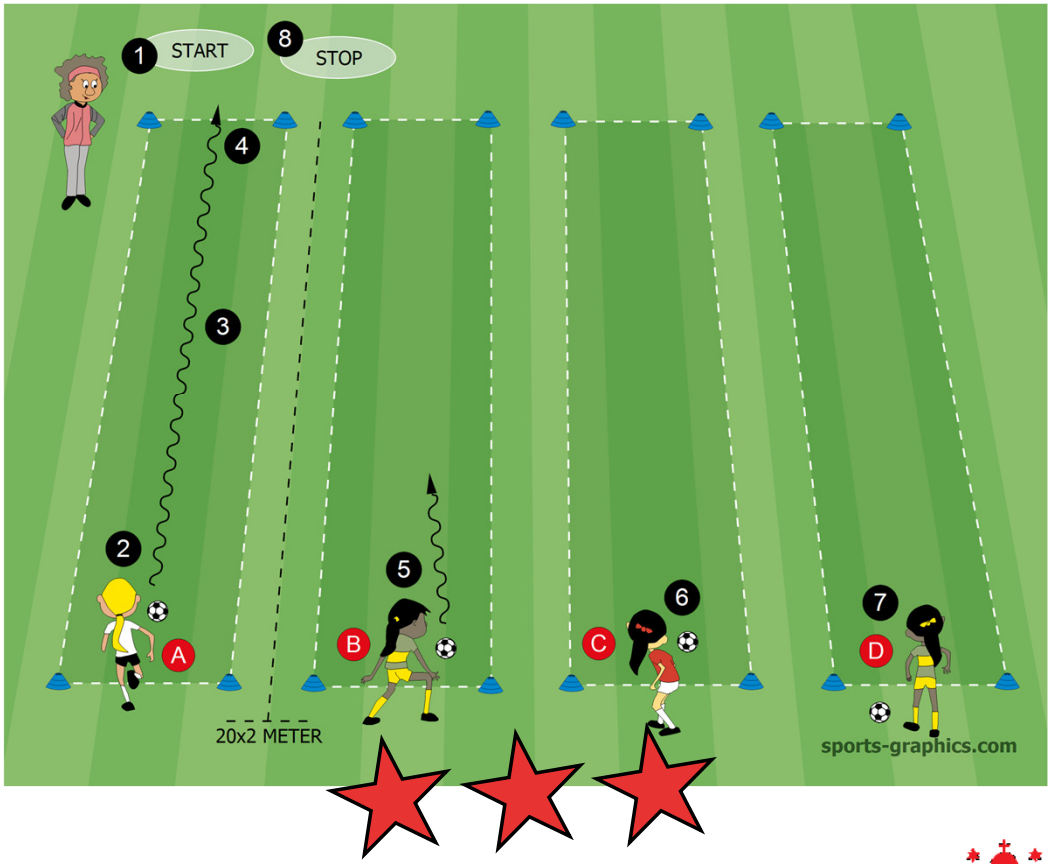
Aufbau & Ablauf

Es werden 4 Korridore mit einer Länge von 20 Metern gesetzt. Zwischen den Korridoren ist jeweils 2 Meter Abstand. Am Ende jedes Korridors positioniert sich ein Spieler. Jeder Spieler besitzt einen eigenen Ball. Der Trainer beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal (1), nimmt die Zeit und zählt die Punkte. Der Spieler A startet mit dem Signal (2) und dribbelt seinen Ball mit **seinem etwas schwächeren Fuß** durch den Korridor auf die gegenüberliegende Seite. Wenn er am Ende seines Korridors angekommen ist und die Begrenzungslinie überschritten hat (4), startet Spieler B (5). Im Anschluss agiert Spieler C (6) und danach Spieler D (7). Sobald Spieler D auf der gegenüberliegenden Seite angekommen ist, startet erneut Spieler A mit seinem Rückweg. Jedes vollständige Dribbling (3) zählt als ein Punkt. Nach 5 Minuten beendet der Trainer die Abläufe (8) und hält die erzielten Punkte fest.

Wie viele Punkte sammelt die 4er Gruppe in 5 Minuten?

WETTSPIEL #6

Lineares Tempodribbling Level 3



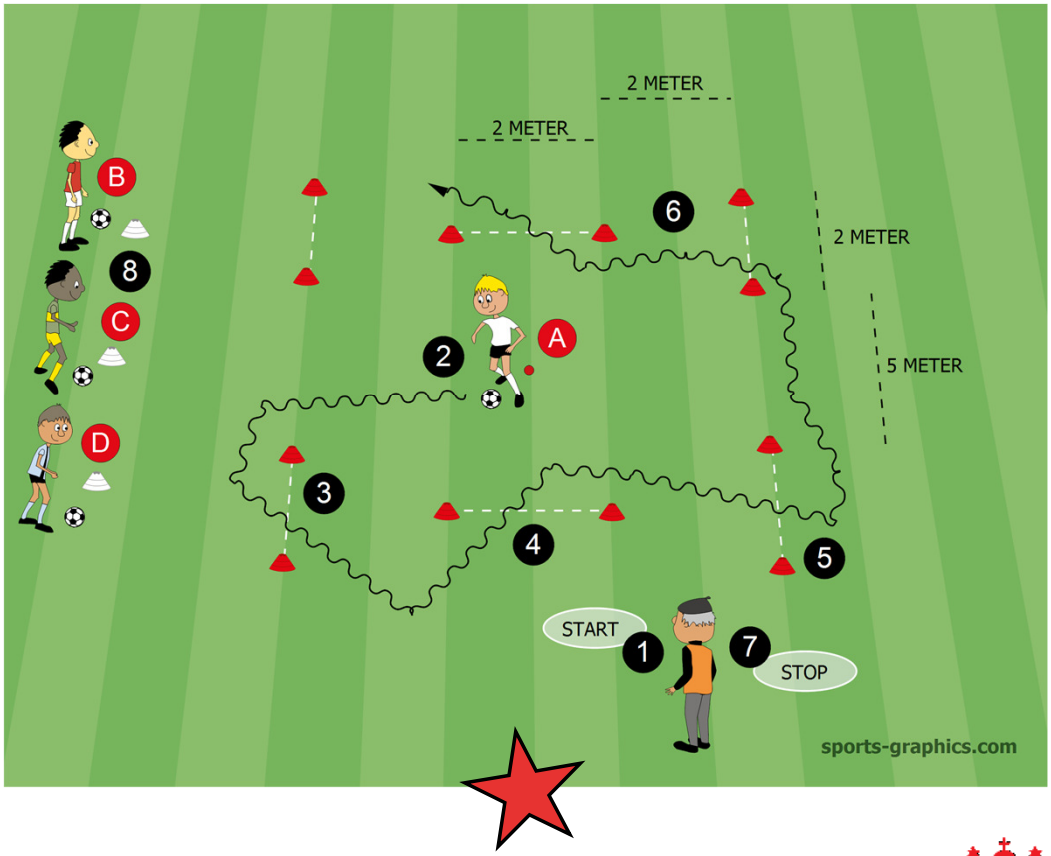
Aufbau & Ablauf

Es werden 4 Korridore mit einer Länge von 20 Metern gesetzt. Zwischen den Korridoren ist jeweils 2 Meter Abstand. Am Ende jedes Korridors positioniert sich ein Spieler. Jeder Spieler besitzt einen eigenen Ball. Der Trainer beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal (1), nimmt die Zeit und zählt die Punkte. Der Spieler A startet mit dem Signal (2) und dribbelt seinen Ball durch den Korridor auf die gegenüberliegende Seite. Wenn er am Ende seines Korridors angekommen ist und die Begrenzungslinie überschritten hat (4), startet Spieler B (5). Im Anschluss agiert Spieler C (6) und danach Spieler D (7). Sobald Spieler D auf der gegenüberliegenden Seite angekommen ist, startet erneut Spieler A mit seinem Rückweg. Jedes vollständige Dribbling (3) zählt als ein Punkt. **Auf dem Weg muss jeder Spieler einmal kurz in Bauch- und Rückenlage gewesen sein und eine Finte ausführen.** Nach 5 Minuten beendet der Trainer die Abläufe (8) und hält die erzielten Punkte fest.

Wie viele Punkte sammelt die 4er Gruppe in 5 Minuten?

WETTSPIEL #7

Variables Tempodribbling Level 1



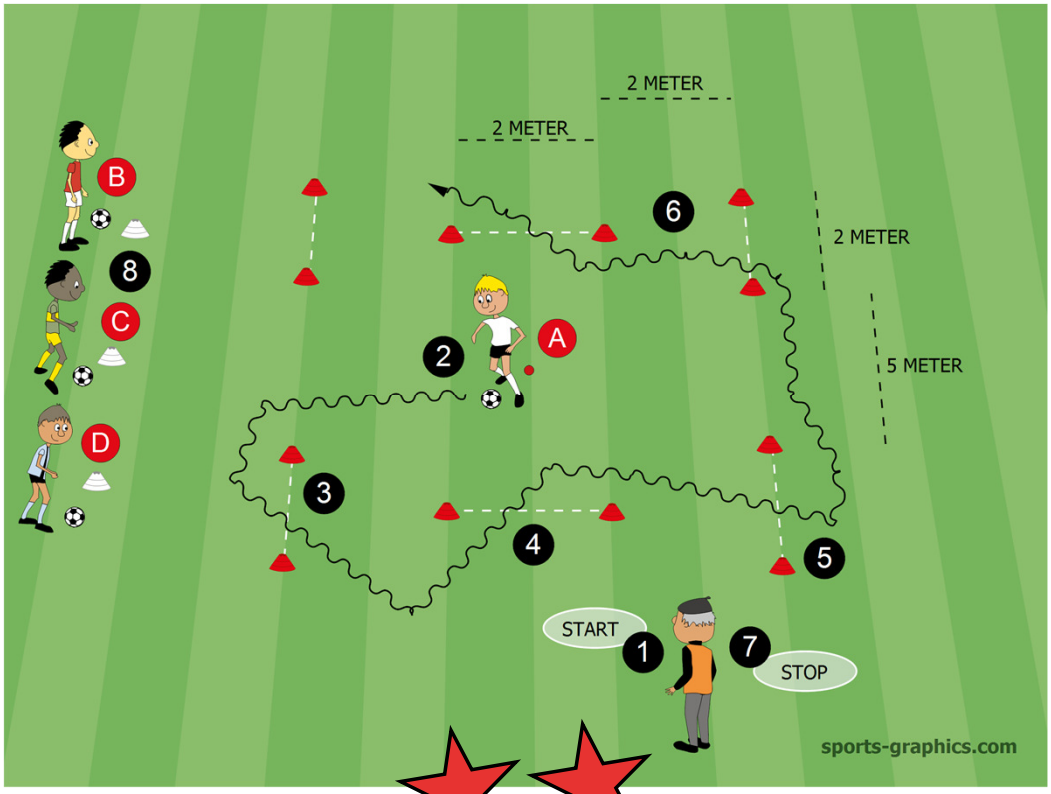
Aufbau & Ablauf

Es werden insgesamt 6 Linien à 2 Meter gelegt. Jeweils 3 Linien gehören zusammen (3/4/5). Im Zentrum positioniert sich ein Spieler an der Startposition (Spieler A). Die anderen drei Spieler pausieren auf den Wartepositionen (Spieler B/C/D). Der Trainer beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal (1), nimmt die Zeit und zählt die Punkte. Der Spieler A startet mit dem Signal (2) und dribbelt seinen Ball durch die ersten 3 Linien (3/4/5) und steuert danach die anderen 3 Linien auf der anderen Seite an (6). Er versucht so viele Linien, wie möglich zu überdribbeln. Dafür hat er 2 Minuten Zeit. Nach den 2 Minuten hält der Trainer die erreichten Punkte fest (7). Für jede Linie wird 1 Punkt gutgeschrieben. Im Anschluss ist Spieler B an der Reihe. Die Spieler C/D folgen im Anschluss. Der Trainer addiert die Punktewertungen aller vier Spieler als Gesamtergebnis.

Wie viele Punkte sammeln die Spieler?

WETTSPIEL #8

Variables Tempodribbling Level 2



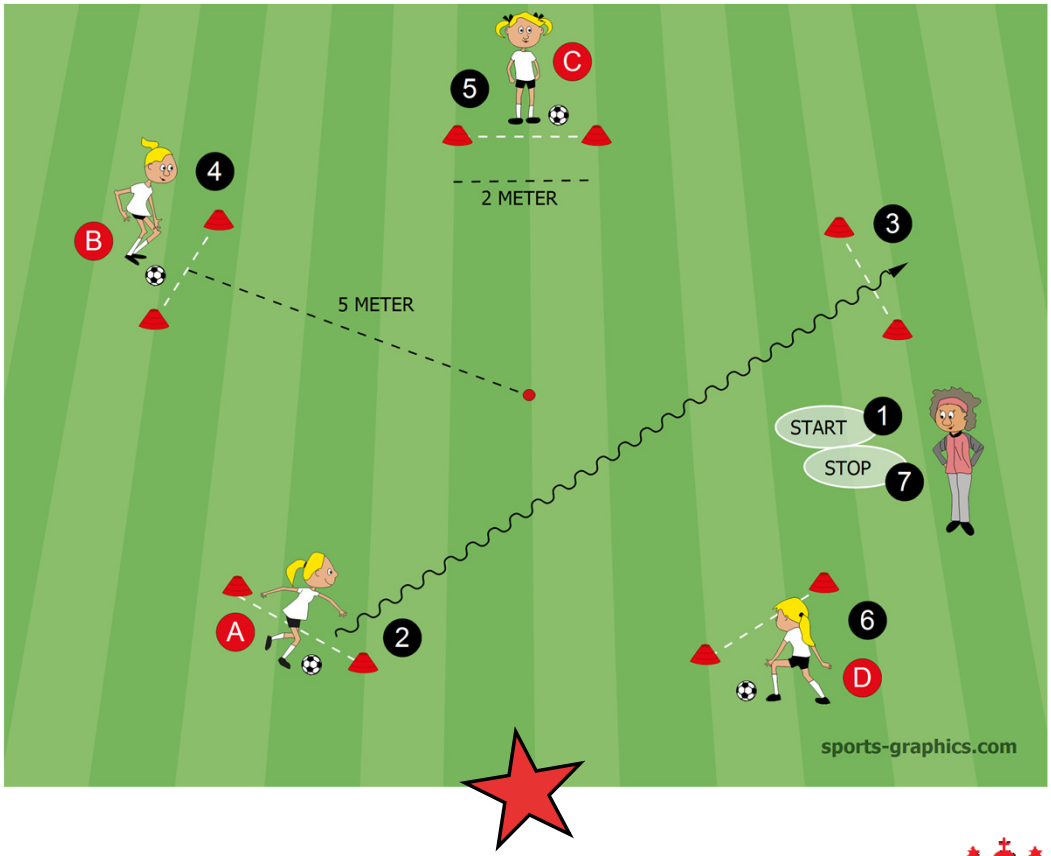
Aufbau & Ablauf

Es werden insgesamt 6 Linien à 2 Meter gelegt. Jeweils 3 Linien gehören zusammen (3/4/5). Im Zentrum positioniert sich ein Spieler an der Startposition (Spieler A). Die anderen drei Spieler pausieren auf den Wartepositionen (Spieler B/C/D). Der Trainer beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal (1), nimmt die Zeit und zählt die Punkte. Der Spieler A startet mit dem Signal (2) und dribbelt seinen Ball durch die ersten 3 Linien (3/4/5) und steuert danach die anderen 3 Linien auf der anderen Seite an (6). Er versucht so viele Linien, wie möglich zu überdribbeln. Dafür hat er 2 Minuten Zeit. Nach den 2 Minuten hält der Trainer die erreichten Punkte fest (7). Für jede Linie wird 1 Punkt gutgeschrieben. Im Anschluss ist Spieler B an der Reihe. Die Spieler C/D folgen im Anschluss. **Die Spieler dürfen nur mit ihrem etwas schwächeren Fuß dribbeln.** Der Trainer addiert die Punktewertungen aller vier Spieler als Gesamtergebnis.

Wie viele Punkte sammeln die Spieler?

WETTSPIEL #9

Lineares Tempodribbling Level 1



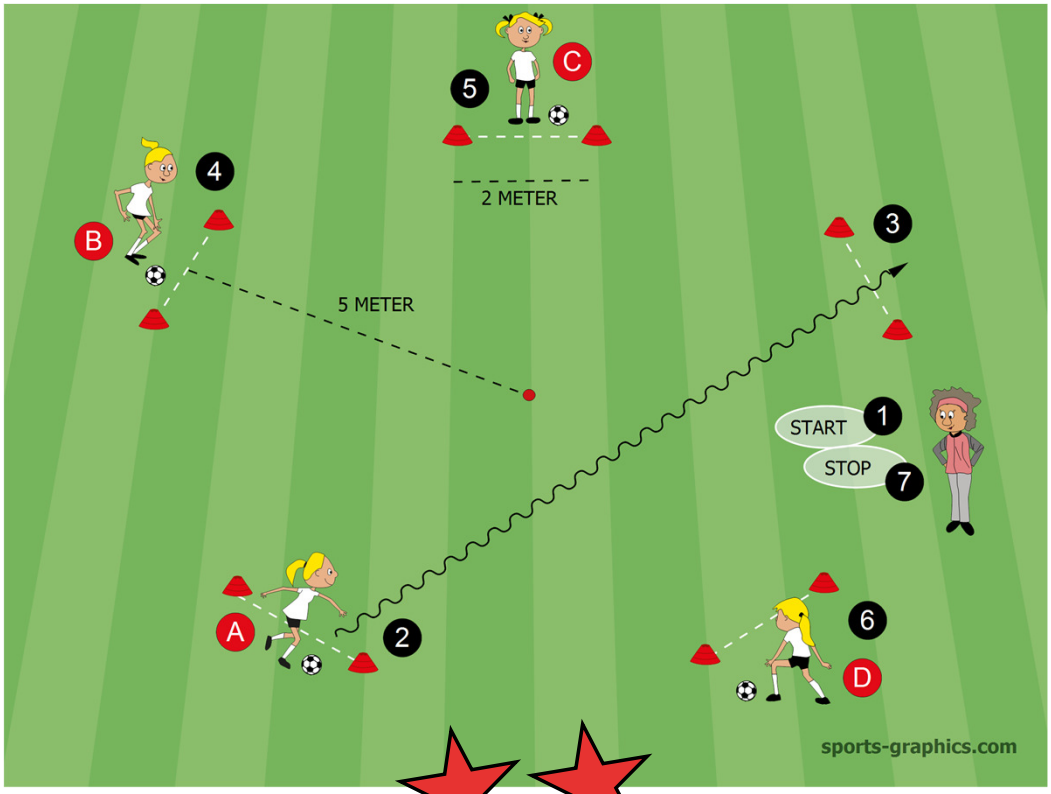
Aufbau & Ablauf

Es werden 5 Hütchentore à 2 Meter auf einer Kreislinie (Kreisdurchmesser 10 Meter). Ein Hütchentor wird nicht besetzt. Hinter allen anderen Hütchentoren steht ein Spieler mit einem eigenen Ball. Der Trainer beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal (1), nimmt die Zeit und zählt die Punkte. Der Spieler A startet mit dem Signal (2) und dribbelt in das freie Hütchentor (3). Sobald er die Linie überquert hat, startet der nächste Spieler (4). Die Spieler sind dafür in eine Reihenfolge eingeteilt. Entsprechend startet als nächstes Spieler C (5) und dann Spieler D (6). Jedes vollständige Dribbling zählt als Punkt. **Die Spieler agieren im freien Dribbling.** Nach 4 Minuten stoppt der Trainer die Zeit und notiert die erreichten Punkte.

Wie viele Punkte sammeln die Spieler?

WETTSPIEL #10

Lineares Tempodribbling Level 2



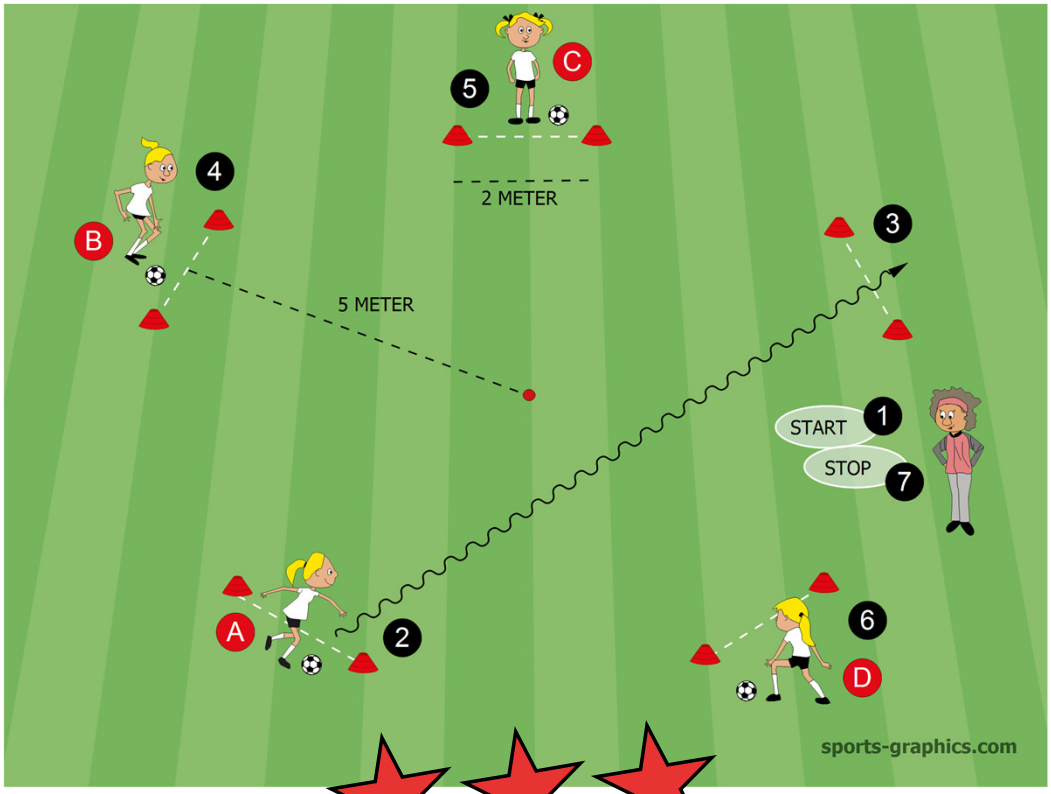
Aufbau & Ablauf

Es werden 5 Hütchentore à 2 Meter auf einer Kreislinie (Kreisdurchmesser 10 Meter). Ein Hütchentor wird nicht besetzt. Hinter allen anderen Hütchentoren steht ein Spieler mit einem eigenen Ball. Der Trainer beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal (1), nimmt die Zeit und zählt die Punkte. Der Spieler A startet mit dem Signal (2) und dribbelt in das freie Hütchentor (3). Sobald er die Linie überquert hat, startet der nächste Spieler (4). Die Spieler sind dafür in eine Reihenfolge eingeteilt. Entsprechend startet als nächstes Spieler C (5) und dann Spieler D (6). Jedes vollständige Dribbling zählt als Punkt. **Die Spieler dürfen nur mit ihrem schwachen Fuß dribbeln.** Nach 4 Minuten stoppt der Trainer die Zeit und notiert die erreichten Punkte.

Wie viele Punkte sammeln die Spieler?

WETTSPIEL #11

Lineares Tempodribbling Level 3



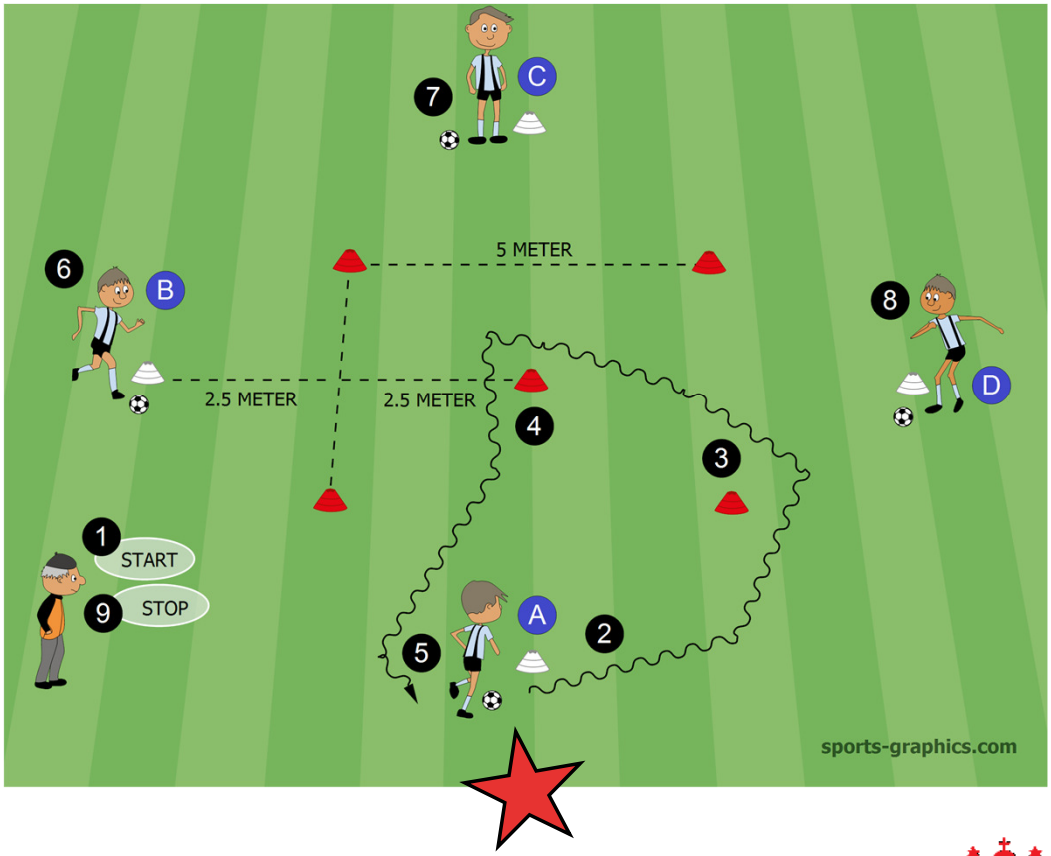
Aufbau & Ablauf

Es werden 5 Hütchentore à 2 Meter auf einer Kreislinie (Kreisdurchmesser 10 Meter). Ein Hütchentor wird nicht besetzt. Hinter allen anderen Hütchentoren steht ein Spieler mit einem eigenen Ball. Der Trainer beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal (1), nimmt die Zeit und zählt die Punkte. Der Spieler A startet mit dem Signal (2) und dribbelt in das freie Hütchentor (3). Sobald er die Linie überquert hat, startet der nächste Spieler (4). Die Spieler sind dafür in eine Reihenfolge eingeteilt. Entsprechend startet als nächstes Spieler C (5) und dann Spieler D (6). Jedes vollständige Dribbling zählt als Punkt. **Die Spieler müssen auf dem Dribbelweg einmal kurz in Bauch- und Rückenlage gewesen sein und eine Finte ausführen.** Nach 4 Minuten stoppt der Trainer die Zeit und notiert die erreichten Punkte.

Wie viele Punkte sammeln die Spieler?

WETTSPIEL #12

Dribbling mit Richtungswechsel Level 1



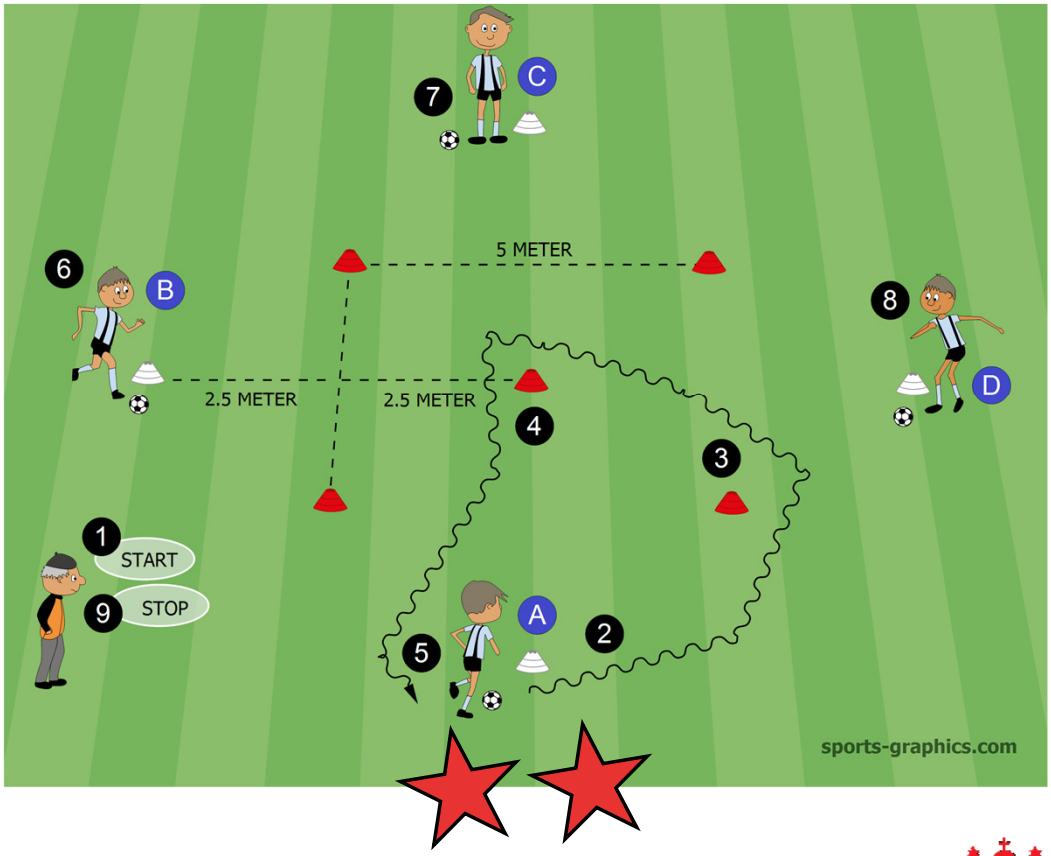
Aufbau & Ablauf

Es werden 5 Hütchen im Zentrum positioniert. 4 Hütchen stehen in einem Quadrat mit 5 Metern zueinander. Ein weiteres Hütchen wird mittig im Zentrum des Quadrats positioniert. Weiterhin werden mit Abstand von 2,5 Metern von dem Quadrat 4 Startpositionen gelegt. Der Trainer beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal (1), nimmt die Zeit und zählt die Punkte. Der Spieler A startet mit dem Signal (2) und **dribbelt um 2 Hütchen seiner Wahl** (3/4) und dann zurück zu seiner Startposition (5). Sobald er sein Start/Zielhütchen berührt hat, startet der nächste Spieler (6). Die Spieler sind dafür in eine Reihenfolge eingeteilt. Entsprechend startet als nächstes Spieler C (7) und dann Spieler D (8). Jedes vollständige Dribbling zählt als Punkt. **Die Spieler agieren im freien Dribbling.** Nach 4 Minuten stoppt der Trainer die Zeit (9) und notiert die erreichten Punkte.

Wie viele Punkte sammeln die Spieler?

WETTSPIEL #13

Dribbling mit Richtungswechsel Level 2



Aufbau & Ablauf

Es werden 5 Hütchen im Zentrum positioniert. 4 Hütchen stehen in einem Quadrat mit 5 Metern zueinander. Ein weiteres Hütchen wird mittig im Zentrum des Quadrats positioniert. Weiterhin werden mit Abstand von 2,5 Metern von dem Quadrat vier Startpositionen gelegt. Der Trainer beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal (1), nimmt die Zeit und zählt die Punkte. Der Spieler A startet mit dem Signal (2) und **dribbelt um 2 frei wählbare Hütchen** (3/4) und dann zurück zu seiner Startposition (5). Sobald er sein Start/Zielhütchen berührt hat, startet der nächste Spieler (6). Die Spieler sind dafür in eine Reihenfolge eingeteilt. Entsprechend startet als nächstes Spieler C (7) und dann Spieler D (8). Jedes vollständige Dribbling zählt als Punkt. **Die Spieler dürfen den Ball nur mit ihrem schwachen Fuß berühren.** Nach 4 Minuten stoppt der Trainer die Zeit (9) und notiert die erreichten Punkte.

Wie viele Punkte sammeln die Spieler?

WETTSPIEL #14

Dribbling mit Richtungswechsel Level 3

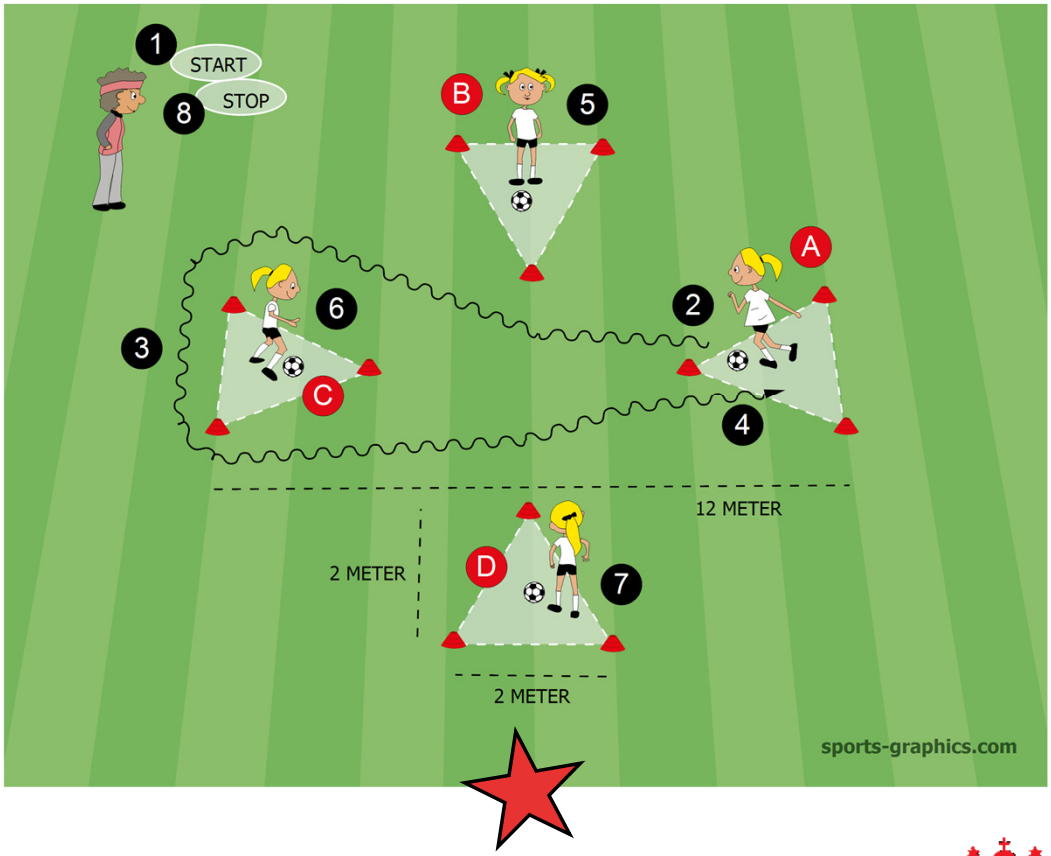
Aufbau & Ablauf

Es werden 5 Hütchen im Zentrum positioniert. 4 Hütchen stehen in einem Quadrat mit 5 Metern zueinander. Ein weiteres Hütchen wird mittig im Zentrum des Quadrats positioniert. Weiterhin werden mit Abstand von 2,5 Metern von dem Quadrat vier Startpositionen gelegt. Der Trainer beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal (1), nimmt die Zeit und zählt die Punkte. Der Spieler A startet mit dem Signal (2) und **dribbelt um 3 frei wählbare Hütchen** (3/4) und dann zurück zu seiner Startposition (5). Sobald er sein Start/Zielhütchen berührt hat, startet der nächste Spieler (6). Die Spieler sind dafür in eine Reihenfolge eingeteilt. Entsprechend startet als nächstes Spieler C (7) und dann Spieler D (8). Jedes vollständige Dribbling zählt als Punkt. **Die Spieler agieren im freien Dribbling und müssen auf jedem Dribblingweg 2 Finten ausführen.** Nach 4 Minuten stoppt der Trainer die Zeit (9) und notiert die erreichten Punkte.

Wie viele Punkte sammeln die Spieler?

WETTSPIEL #15

Variables Distanzdribbling Level 1



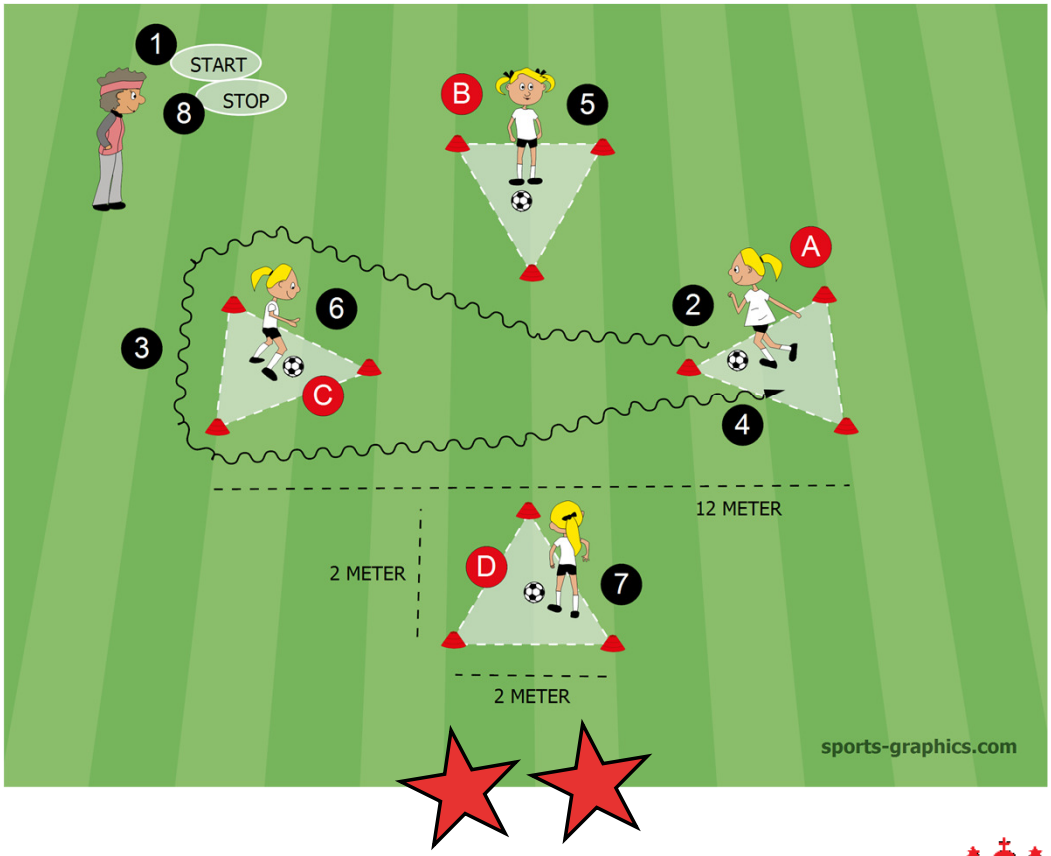
Aufbau & Ablauf

Es werden 4 Dreiecke mit jeweils 3 Hütchen und einem Abstand von 2 Metern gelegt. Zwischen den Dreiecken im Zentrum wird 8 Metern Platz gelassen. Jeder Spieler positioniert sich mit Ball in einem Dreieck. Der Trainer beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal (1), nimmt die Zeit und zählt die Punkte. Der Spieler A startet mit dem Signal (2) und dribbelt um das gegenüberliegende Dreieck (3) und zurück in das eigene Dreieck (4). Sobald er sein eigenes Dreieck erreicht hat, startet der nächste Spieler (5). Die Spieler sind dafür in eine Reihenfolge eingeteilt. Entsprechend startet als nächstes Spieler C (6) und dann Spieler D (7). Jedes vollständige Dribbling zählt als Punkt. **Die Spieler agieren im freien Dribbling.** Nach 4 Minuten stoppt der Trainer die Zeit (8) und notiert die erreichten Punkte.

Wie viele Punkte sammeln die Spieler?

WETTSPIEL #16

Variables Distanzdribbling Level 2



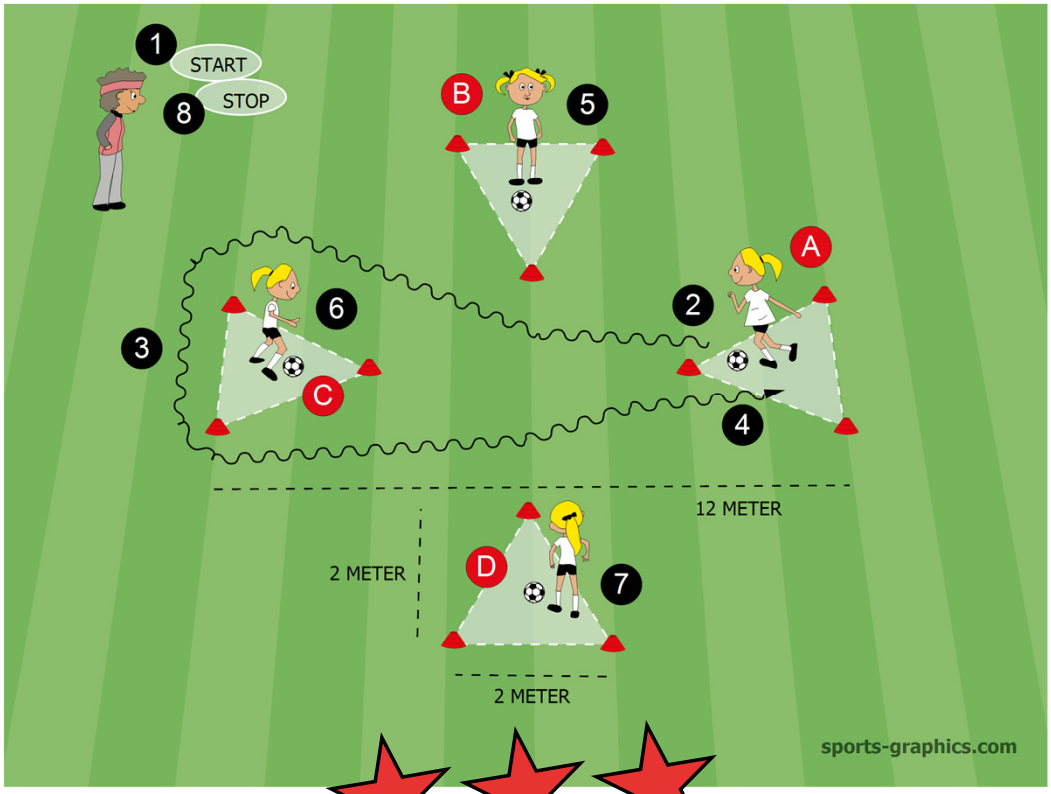
Aufbau & Ablauf

Es werden 4 Dreiecke mit jeweils 3 Hütchen und einem Abstand von 2 Metern gelegt. Zwischen den Dreiecken im Zentrum wird 8 Metern Platz gelassen. Jeder Spieler positioniert sich mit Ball in einem Dreieck. Der Trainer beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal (1), nimmt die Zeit und zählt die Punkte. Der Spieler A startet mit dem Signal (2) und dribbelt um das gegenüberliegende Dreieck (3) und zurück in das eigene Dreieck (4). Sobald er sein eigenes Dreieck erreicht hat, startet der nächste Spieler (5). Die Spieler sind dafür in eine Reihenfolge eingeteilt. Entsprechend startet als nächstes Spieler C (6) und dann Spieler D (7). Jedes vollständige Dribbling zählt als Punkt. **Die Spieler agieren nur mit ihrem schwachen Fuß.** Nach 4 Minuten stoppt der Trainer die Zeit (8) und notiert die erreichten Punkte.

Wie viele Punkte sammeln die Spieler?

WETTSPIEL #17

Variables Distanzdribbling Level 3



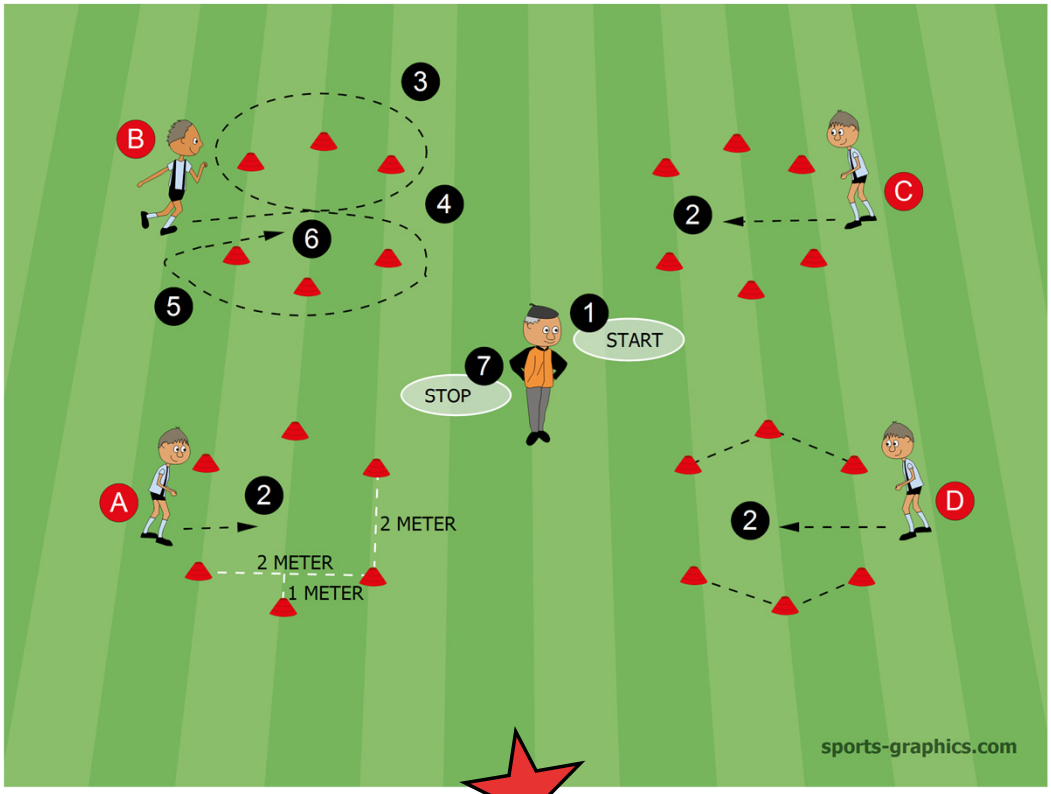
Aufbau & Ablauf

Es werden 4 Dreiecke mit jeweils 3 Hütchen und einem Abstand von 2 Metern gelegt. Zwischen den Dreiecken im Zentrum wird 8 Metern Platz gelassen. Jeder Spieler positioniert sich mit Ball in einem Dreieck. Der Trainer beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal (1), nimmt die Zeit und zählt die Punkte. Der Spieler A startet mit dem Signal (2) und dribbelt um das gegenüberliegende Dreieck (3) und zurück in das eigene Dreieck (4). Sobald er sein eigenes Dreieck erreicht hat, startet der nächste Spieler (5). Die Spieler sind dafür in eine Reihenfolge eingeteilt. Entsprechend startet als nächstes Spieler C (6) und dann Spieler D (7). Jedes vollständige Dribbling zählt als Punkt. **Die Spieler agieren im freien Dribbling und müssen auf dem Hinweg einmal kurz in Bauch- und Rückenlage gewesen sein und eine Finte und auch auf dem Rückweg einmal kurz in Bauch- und Rückenlage gewesen sein und eine Finte ausführen.** Nach 4 Minuten stoppt der Trainer die Zeit (8) und notiert die erreichten Punkte.

Wie viele Punkte sammeln die Spieler?

WETTSPIEL #18

Laufchallenge Level 1



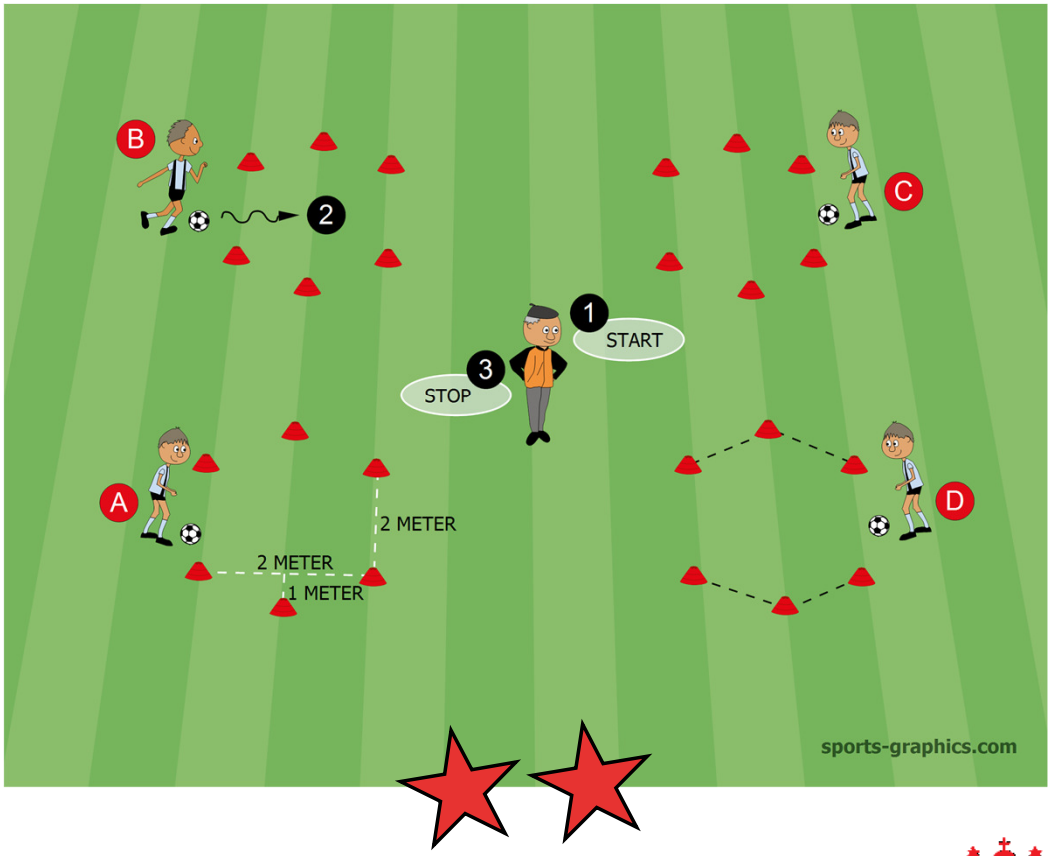
Aufbau & Ablauf

Es werden insgesamt 4 Kreisgebilde mit Abständen von 1 bis 2 Metern gelegt. Jeder der 4 Spieler positioniert sich stirnseitig an seiner eigenen Station. Der Trainer beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal (1), nimmt die Zeit und führt alle Punkte zusammen. Alle Spieler starten mit dem Signal (2) und sprinten in einer ‚Acht' um und durch die eigene Form (3/4/5). Im Anschluss laufen die Spieler sofort weiter und drehen weitere Runden. Die Spieler haben 1 Minute Zeit, so viele **Läufe** wie möglich zu machen. Für jeden Durchlauf wird 1 Punkt gutgeschrieben. Nach einer Minute stoppt der Trainer die Aktionen und zählt alle Punkte zusammen. Die Spieler haben sich ihre persönlichen Punkte gemerkt und nennen sie dem Trainer.

Wie viele Punkte sammeln die Spieler?

WETTSPIEL #19

Dribblingchallenge Level 2



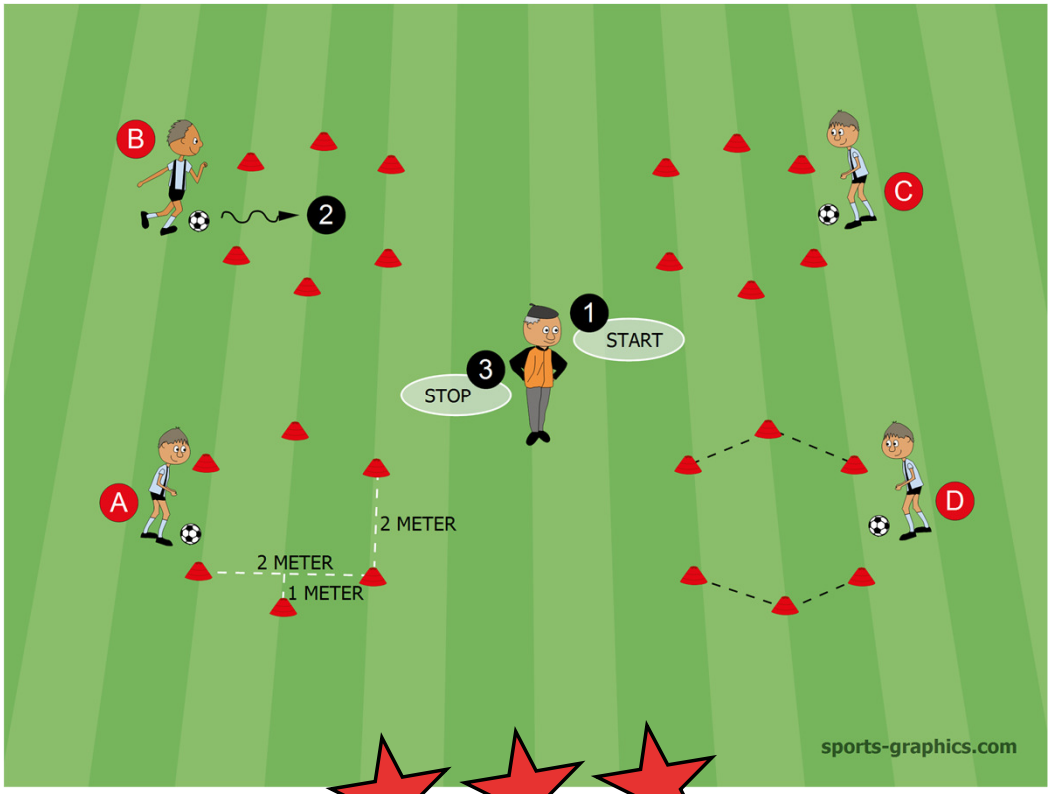
Aufbau & Ablauf

Es werden insgesamt 4 Kreisgebilde mit Abständen von 1 bis 2 Metern gelegt. Jeder der 4 Spieler positioniert sich **mit einem eigenen Ball** stirnseitig an seiner eigenen Station. Der Trainer beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal (1), nimmt die Zeit und führt alle Punkte zusammen. Alle Spieler starten mit dem Signal (2) und **dribbeln** ihren Ball in einer ‚Acht' um und durch die eigene Form. Im Anschluss dribbeln die Spieler sofort weiter und drehen weitere Runden. Die Spieler haben 1 Minute Zeit, so viele vollständige ‚Achten' wie möglich zu dribbeln. Für jeden Durchlauf wird 1 Punkt gutgeschrieben. Nach einer Minute stoppt der Trainer die Aktionen und zählt alle Punkte zusammen. Die Spieler haben sich ihre persönlichen Punkte gemerkt und nennen sie dem Trainer.

Wie viele Punkte sammeln die Spieler?

WETTSPIEL #20

Dribblingchallenge Level 3



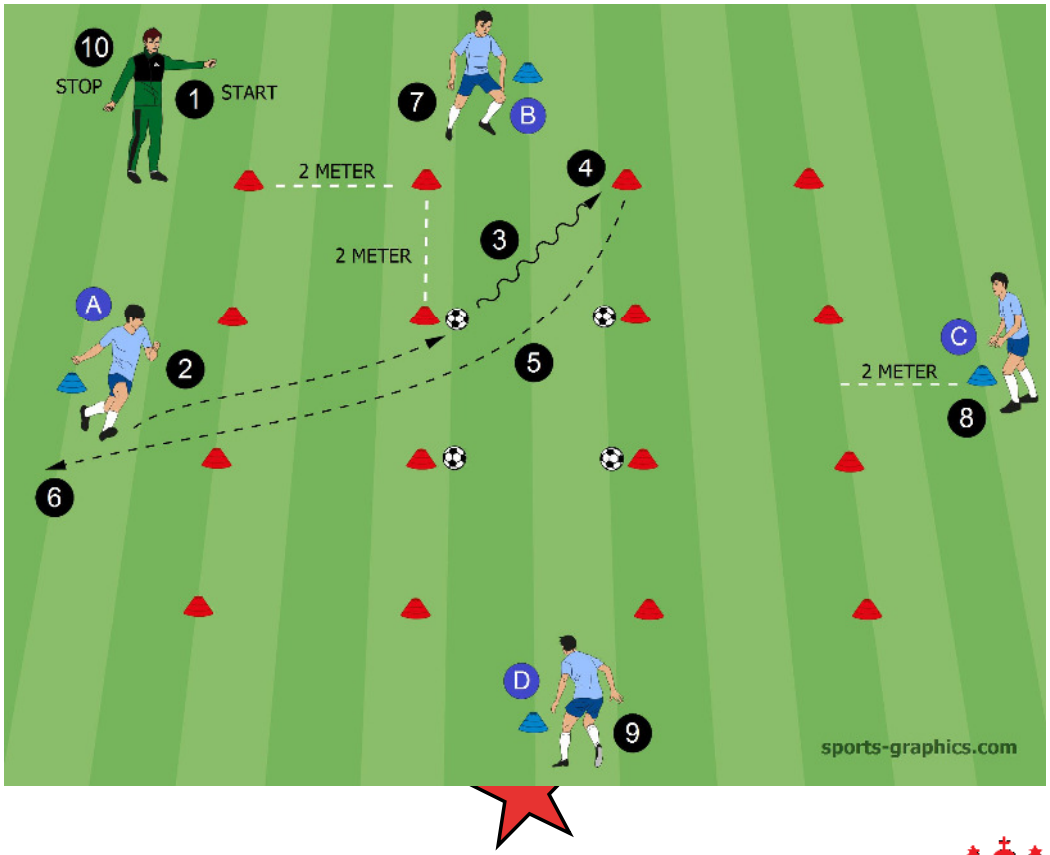
Aufbau & Ablauf

Es werden insgesamt 4 Kreisgebilde mit Abständen von 1 bis 2 Metern gelegt. Jeder der 4 Spieler positioniert sich mit einem eigenen Ball stirnseitig an seiner eigenen Station. Der Trainer beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal (1), nimmt die Zeit und führt alle Punkte zusammen. Alle Spieler starten mit dem Signal (2) und dribbeln ihren Ball in einer ‚Acht' um und durch die eigene Form. Im Anschluss dribbeln die Spieler sofort weiter und drehen weitere Runden. Die Spieler haben 1 Minute Zeit, so viele vollständige ‚Achten' wie möglich zu dribbeln. Für jeden Durchlauf wird 1 Punkt gutgeschrieben. **Die Spieler dürfen nur mit ihrem schwachen Fuß dribbeln.** Nach einer Minute stoppt der Trainer die Aktionen und zählt alle Punkte zusammen. Die Spieler haben sich ihre persönlichen Punkte gemerkt und nennen sie dem Trainer.

Wie viele Punkte sammeln die Spieler?

WETTSPIEL #21

Tempodribbling im 9er-Feld



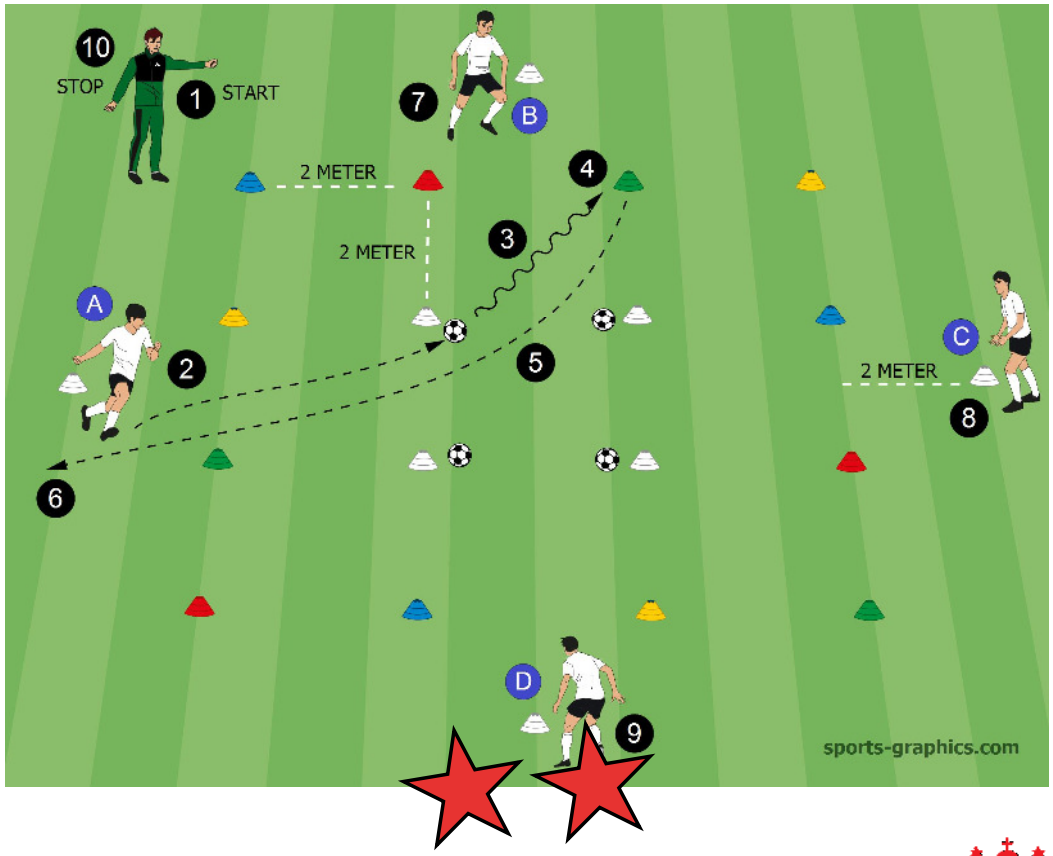
Aufbau & Ablauf

16 Hütchen im 2 Meter Abstand quadratisch anordnen. 4 Starthütchen im 2 Meter Abstand zur äußeren Begrenzungslinie anordnen. Direkt neben den 4 zentralen Hütchen wird jeweils einen Ball positioniert. An jedem Starthütchen positioniert sich ein Spieler. Der Trainer stoppt 3 Minuten und beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal (1). Spieler A startet (2), sprintet zu einem der vier Bälle, dribbelt diesen Ball zu einem anderen Markierungshütchen (3), legt den Ball neben dem Hütchen ab (4) und sprintet zurück zur eigenen Startposition (5). Sobald er auf der Höhe des Starthütchens angekommen ist (6), startet der nächste Spieler (7). Es folgen die beiden letzten Spieler (8 und 9), bevor wieder Spieler A an der Reihe ist. Die Bälle sind frei wählbar. Der Trainer stoppt nach 3 Minuten die Abläufe (10). Jede Ballablage (4) zählt als Punkt.

Wie viele Punkte sammelt die 4er Gruppe in 3 Minuten?

WETTSPIEL #22

Farbenfrohes Fintendribbling Wettspiel im 9er-Feld



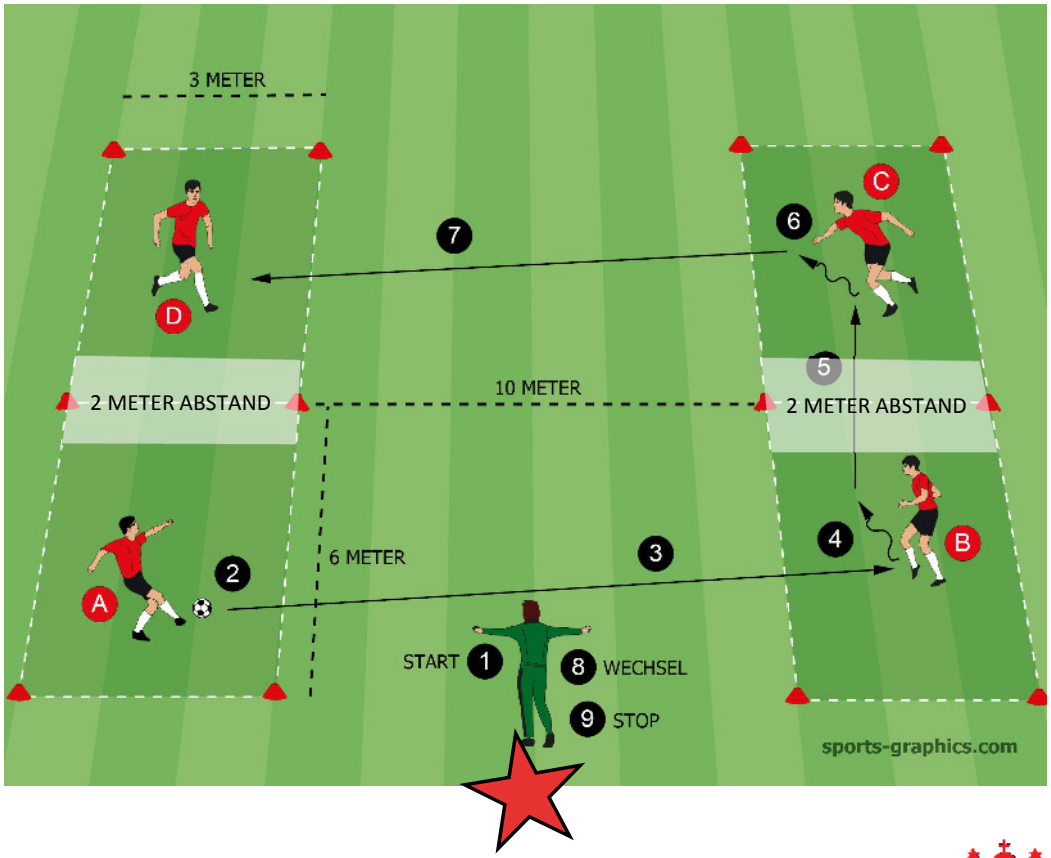
Aufbau & Ablauf

16 Hütchen im 2 Meter Abstand quadratisch anordnen. Die äußeren Hütchen in 4 verschiedenen Farben anordnen. 4 Starthütchen im 2 Meter Abstand zur äußeren Begrenzungslinie anordnen. Direkt neben den 4 zentralen Hütchen wird jeweils einen Ball positioniert. An jedem Starthütchen positioniert sich ein Spieler. Der Trainer stoppt 3 Minuten und beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal (1). Spieler A startet (2), sprintet zu einem der vier Bälle, dribbelt diesen Ball zu einem anderen Markierungshütchen (3), legt den Ball neben dem Hütchen ab (4) und sprintet zurück zur eigenen Startposition (5). Sobald er auf der Höhe des Starthütchens angekommen ist (6), startet der nächste Spieler (7). Es folgen die beiden letzten Spieler (8 und 9), bevor wieder Spieler A an der Reihe ist. Die **Hütchenfarben** spielen eine Rolle: Wenn der Ball neben einem grünen Hütchen abgelegt wurde, dann muss der Ball von einem nächsten Spieler auch wieder zu einem grünen Hütchen verbracht werden. Nach jeder Ballaufnahme muss eine **Finte** ausgeführt werden. Der Trainer stoppt nach 3 Minuten die Abläufe (10). Jede Ballablage (4) zählt als Punkt. Die Bälle sind frei wählbar.

Wie viele Punkte sammelt die 4er Gruppe in 3 Minuten?

WETTSPIEL #23

Pass Abläufe



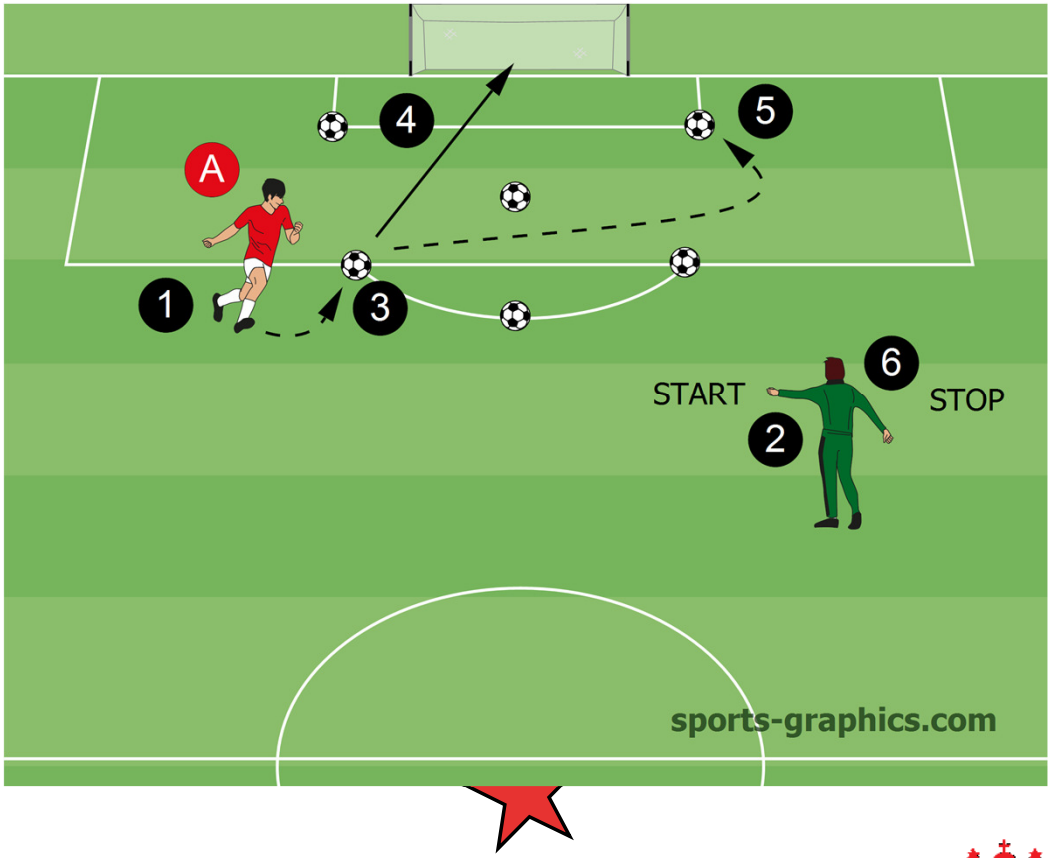
Aufbau & Ablauf

Im Abstand von 10 Metern werden jeweils zwei 3x6 Meter große Zonen markiert. In jeder Zone positioniert sich ein Spieler. Der Trainer beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal und nimmt die Zeit. Der ballbesitzende Spieler A spielt einen langen Pass (2) auf seinen Partner Spieler B. Der Pass muss vollständig in die Zone des ballerhaltenden Spielers gespielt werden (3). Der Spieler B verarbeitet das Zuspiel (4). Spieler B passt zu Spieler C in das benachbarte Feld (5). An dieser Stelle auf 2 Meter Abstand achten. Spieler C verarbeitet das Zuspiel (6) und passt auf die gegenüberliegende Seite zu Spieler D (7). Dieser Ablauf wird so lange fortgesetzt, bis der Trainer nach genau 2 Minuten das Signal ‚Wechsel' gibt (8). Die Spieler wechseln die Spielrichtung und setzen die Passfolge in die andere Richtung sofort und ohne Unterbrechung weiter fort. Der Trainer stoppt nach insgesamt 4 Minuten die Abläufe (9). Jeder vollständige Pass auf die gegenüberliegende Seite (3 und 7) mit Ballverarbeitung in der Zielzone (4) zählt als Punkt.

Wie viele Punkte sammelt die 4er Gruppe in 4 Minuten?

WETTSPIEL #24

Torschuss Abfolge



Aufbau & Ablauf

Es werden 6 Bälle an den markanten Positionen des Strafraums gelegt (Fünfmeterraumecken, Elfmeterpunkt und Kreisbogen). Der Spieler positioniert sich an einer beliebigen Stelle (1) und wartet dort auf ein Trainersignal. Der Trainer beginnt das Wettspiel mit einem Startsignal (2), nimmt optional die Zeit und zählt mögliche Punkte. Der Spieler startet mit dem Signal (3) und schießt den ersten Ball auf das Tor (4). Im Anschluss läuft er in einer frei wählbaren Reihenfolge die anderen Bälle an und schießt alle 6 Bälle auf das Tor (5). Mit jedem Schuss ist eine Punktewertung möglich:

Treffer in das Tor: 1 Punkt.

Treffer in das Tor als Flugball ohne Bodenkontakt: 2 Punkte.

Treffer in das Tor mit Pfostenberührung: 5 Punkte.

Treffer in das Tor mit Lattenberührung: 10 Punkte.

Sobald der fünfte Ball die Tor- oder Auslinie überschritten hat, stoppt der Trainer optional die Zeit (6).

Wie viele Punkte sammelt der Spieler?

Diese Vorlage dient für den Vergleich zwischen zwei Vereinen bzw. Teams.

ERGEBNISDOKUMENTATION
VEREINSSPIELTAG

Wir freuen uns auf Ergebnisse. Sendet uns gerne diese ausgefüllte Vorlage zurück.

VEREIN:	PUNKTE
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
GESAMTPUNKTE	

VEREIN:	PUNKTE
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
GESAMTPUNKTE	

Diese Vorlage dient für den Vergleich im eigenen Team zwischen einzelnen Trainingsgruppen.

ERGEBNISDOKUMENTATION
TRAININGSGRUPPEN

Wir freuen uns auf Ergebnisse. Sendet uns gerne diese ausgefüllte Vorlage zurück.

GRUPPE 1	PUNKTE
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
GESAMTPUNKTE	

GRUPPE 2	PUNKTE
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
Wettspiel Nr.:	
GESAMTPUNKTE	

Anmerkungen & Hinweise

Achtet beim Durchführen der Trainingsformen auf die geltenden Hygienevorschriften und entsprechenden Abstandsregeln. In einigen Formen sind Maße angegeben, welche die Abstandsregeln berücksichtigen.

Die vorgestellten Trainingsformen sollen einen Impuls geben und die Möglichkeit bieten, sich mit anderen Vereinen im Rahmen des Trainings zu vergleichen. Achtet darauf, dass die Trainingsformen immer auf der Grundlage der jeweils gültigen Landesverordnung sowie der regionalen behördlichen Vorgaben umzusetzen sind. Der HFV übernimmt keine Haftung. Wir verweisen an dieser Stelle auf weitere Informationen auf der HFV Website, die geltenden Rechtsverfügungslagen, die Vorgaben und Empfehlungen der Gesundheitsämter und auf die Veröffentlichungen des DOSB und des DFB.

Wir wünschen viel Spaß im Training!

Wenn Ihr mit einer Veröffentlichung Eurer Ergebnisse einverstanden seid, dann schickt uns eure Ergebnisse zur Veröffentlichung auf den HFV Social Media Kanälen!

Schickt uns Eure Partien mit Angabe Eurer Vereine und Teambezeichnungen inklusive der erzielten Ergebnisse über Instagram, Facebook oder per E-Mail an judith.roennau@hfv.de.

Schickt uns gerne auch Jubelfotos mit entsprechendem Abstand!