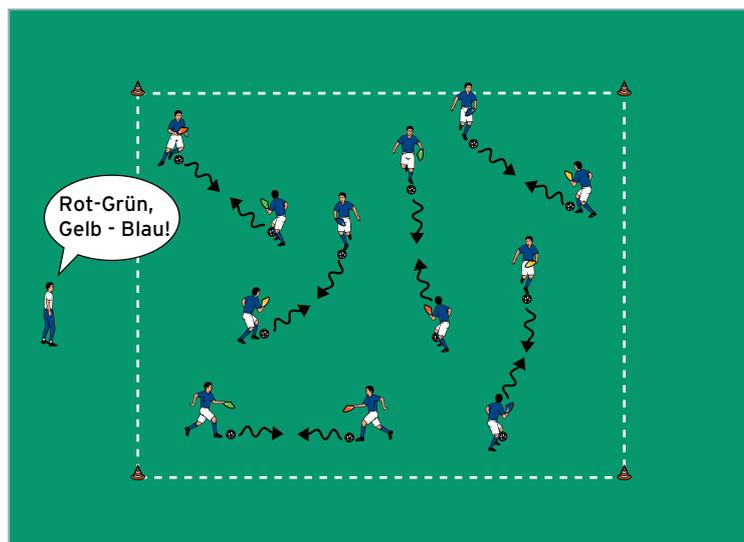


# AUFWÄRMEN 1: Kappen-Tausch I

von Klaus Pabst (26.07.2016)



## Organisation

- Mit 4 Hütchen ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Hütchenkappen mit vier verschiedenen Farben an die Spieler verteilen und die Spieler mit Bällen im Feld postieren

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer ruft jeweils zwei Farben der Hütchenkappen auf.
- Die aufgerufenen Spieler tauschen untereinander die Hütchenkappen.

## Variationen

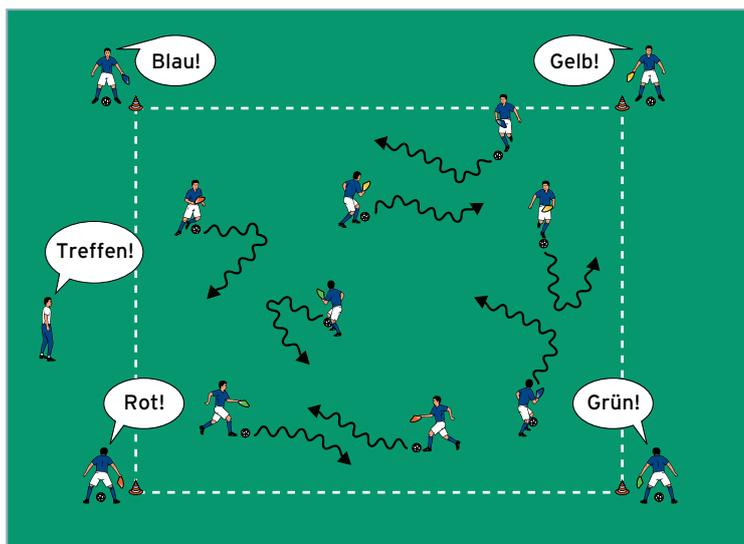
- Den Ball in der Hand tragen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Statt der Hütchenkappen die Bälle tauschen.
- Hütchenkappen und Bälle tauschen.

## Tipps und Korrekturen

- Die gleichen Spieler dürfen nicht zweimal in direkter Folge die Hütchenkappen tauschen.
- Die Spieler sollen sich schnell orientieren und mindestens alle 5 Sekunden ihre Hütchenkappen tauschen.
- Als Trainer die Farben schnell wechseln und so immer wieder neue Tauschpartner benennen.
- Beim Tausch der Hütchenkappen den Namen des Tauschpartners laut rufen.

# AUFWÄRMEN 2: Kappen-Tausch II

von Klaus Pabst (26.07.2016)



## Organisation

- Den Aufbau weiter nutzen

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld und tauschen untereinander die Hütchenkappen.
- Auf ein Trainerkommando treffen sich die Spieler mit Hütchenkappen der gleichen Farbe an jeweils einem Eckhütchen des Feldes.
- Die Spieler, die sich mit Hütchenkappen der gleichen Farbe zuerst getroffen haben, bekommen 1 Punkt.
- Welche Spieler gewinnen mehr als 5 Punkte?

## Variationen

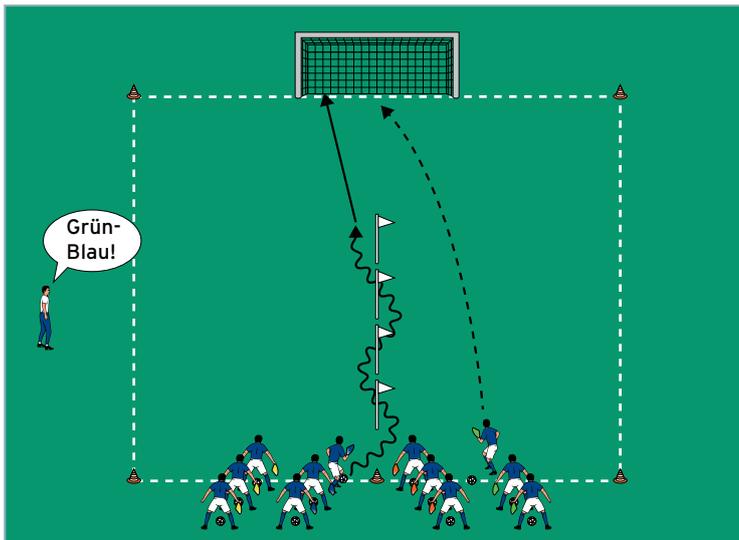
- Den Ball in der Hand tragen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Hütchenkappen und Bälle tauschen.
- Nach jedem Tausch der Hütchenkappen ein Hütchen des Feldes umdribbeln.

## Tipps und Korrekturen

- Die gleichen Spieler dürfen nicht zweimal in direkter Folge die Hütchenkappen tauschen.
- Die Spieler sollen sich schnell orientieren und mindestens alle 5 Sekunden die Hütchenkappen tauschen.
- Den Ball im Dribbling und beim Tausch der Hütchenkappen am Fuß kontrollieren und Zusammenstöße mit anderen Spielern vermeiden.
- Um sich schnell zusammenzufinden, kommunizieren die Spieler automatisch lautstark miteinander.

# HAUPTTEIL 1: Kappen-Schießen

von Klaus Pabst (26.07.2016)



## Organisation

- 15 Meter mittig vor einem Tor mit 4 Stangen einen Slalom markieren
- 5 Meter hinter dem Slalom 4 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- Hütchenkappen mit vier verschiedenen Farben an die Spieler verteilen und die Spieler mit gleichfarbigen Hütchenkappen an jeweils einem Starthütchen mit Bällen postieren

## Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er zwei Farben aufruft.
- Der erste Spieler mit einer Hütchenkappe der zuerst genannten Farbe läuft gerade zum Tor und wird Torhüter.
- Der erste Spieler mit einer Hütchenkappe der zuletzt genannten Farbe durchdribbelt den Slalom und schießt.
- Welcher Spieler erzielt zuerst 5 Treffer?

## Variationen

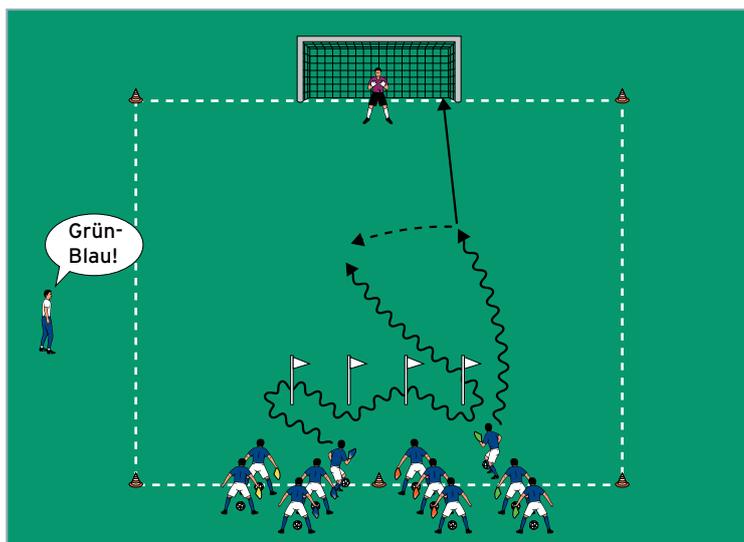
- Nur mit rechts/links dribbeln und schießen.
- Auch der Torhüter durchläuft den Slalom.
- Der Spieler mit einer Hütchenkappe der zuerst genannten Farbe durchdribbelt den Slalom und der Spieler mit einer Hütchenkappe der zuletzt genannten Farbe wird Torhüter.

## Tipps und Korrekturen

- Jeden Spieler ungefähr gleich oft schießen und als Torhüter agieren lassen.
- Die aufgerufenen Spieler lassen die Hütchenkappe am Starthütchen liegen.
- Die Farben der jeweiligen Hütchenkappen zeitverzögert aufrufen und so dem Torhüter oder dem Torschützen mehr Zeit einräumen.
- Gegebenenfalls eine Schuszone markieren, in der die Spieler spätestens schießen müssen.

## HAUPTTEIL 2: Kappen-Duell

von Klaus Pabst (26.07.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Den Slalom quer markieren
- Das Tor mit einem Torhüter besetzen

### Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er zwei Farben aufruft.
- Der Spieler mit einer Hütchenkappe der zuerst genannten Farbe dribbelt gerade zum Tor, schießt und wird Verteidiger.
- Der Spieler mit einer Hütchenkappe der zuletzt genannten Farbe durchdribbelt den Slalom von der Seite, wird Angreifer und versucht gegen den Verteidiger zum Torabschluss zu kommen.
- Der Verteidiger kontert bei Ballgewinn durch die Stangentore des Slaloms.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt zuerst 5 Treffer?

### Variationen

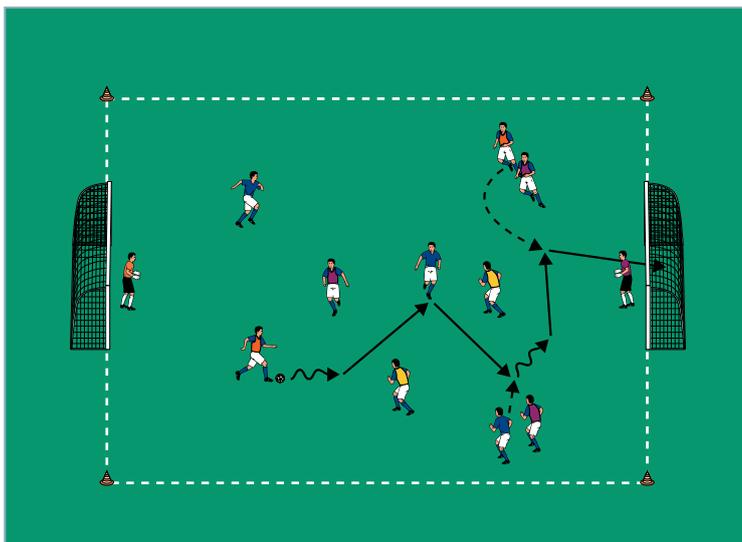
- Der Spieler mit einer Hütchenkappe der zuerst genannten Farbe durchdribbelt den Slalom und wird Angreifer, der Spieler mit einer Hütchenkappe der zuletzt genannten Farbe dribbelt gerade, schießt und wird Verteidiger.
- Der Trainer ruft 3 Farben auf: Der erste Spieler wird Torhüter, der zweite Spieler dribbelt gerade, schießt und wird Verteidiger und der dritte Spieler durchdribbelt den Slalom als Angreifer.

### Tipps und Korrekturen

- Jeden Spieler ungefähr gleich oft als Angreifer und Verteidiger aufrufen.
- Die aufgerufenen Spieler lassen die Hütchenkappe am Starthütchen liegen.
- Der Verteidiger soll schnell zum Torabschluss kommen, darf den Angreifer aber erst nach Durchdribbeln des Slaloms angreifen.

# SCHLUSSTEIL: Team-Spiel

von Klaus Pabst (26.07.2016)



## Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen
- 4 Teams zu je 3 Spielern einteilen

## Ablauf

- Spiel 6 gegen 6, wobei stets 2 Teams zusammen spielen.
- Die zusammenspielenden Teams stellen jeweils einen Torhüter.
- Die zusammenspielenden Teams nach jeweils 5 Minuten Spielzeit wechseln.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

## Variationen

- Handball-Kopfball-Spiel, wobei sich die Spieler die Bälle zuwerfen und Treffer nur mit dem Kopf erzielen dürfen.
- Auf ein Trainerkommando wechseln die Spieler zwischen Fußball- und Handball-Kopfball-Spiel.
- Eine Mittellinie markieren: In einer Spielfeldhälfte Fußball und in der anderen Handball-Kopfball spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Den Torhüter regelmäßig wechseln.
- Steht kein zweites Tor zur Verfügung, auf einer Grundlinie mit Stangen ein Stangentor markieren.
- Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer jeweils laut mitzählt.
- Mindestens 3 Durchgänge spielen, so dass alle Teams einmal zusammen gespielt haben.