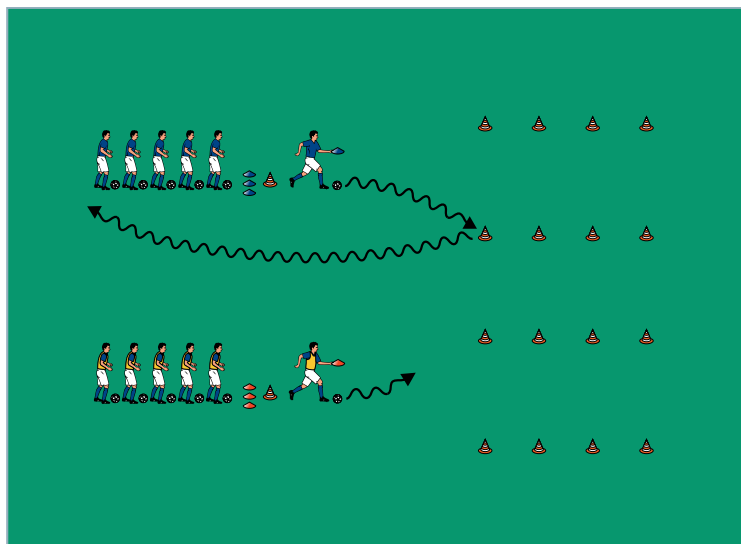


AUFWÄRMEN 1:

'3 gewinnt'-Dribbling

von Paul Schomann (09.08.2016)



Organisation

- Mit 16 Hütchen ein Feld so markieren, dass immer 4 Hütchen neben- und hintereinander stehen
- 10 Meter vor dem Feld 2 Starthütchen aufstellen und an jedes Starthütchen ausreichend Hütchenkappen einer Farbe legen
- 2 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

Ablauf

- Der erste Spieler eines Teams dribbelt zum Hütchen-Feld und legt eine Kappe auf ein Hütchen.
- Sobald der Spieler das Feld erreicht hat, startet der erste Spieler des anderen Teams.
- Welches Team legt zuerst 3 Hütchenkappen seitlich, gerade oder diagonal auf 3 Hütchen nebeneinander?

Variationen

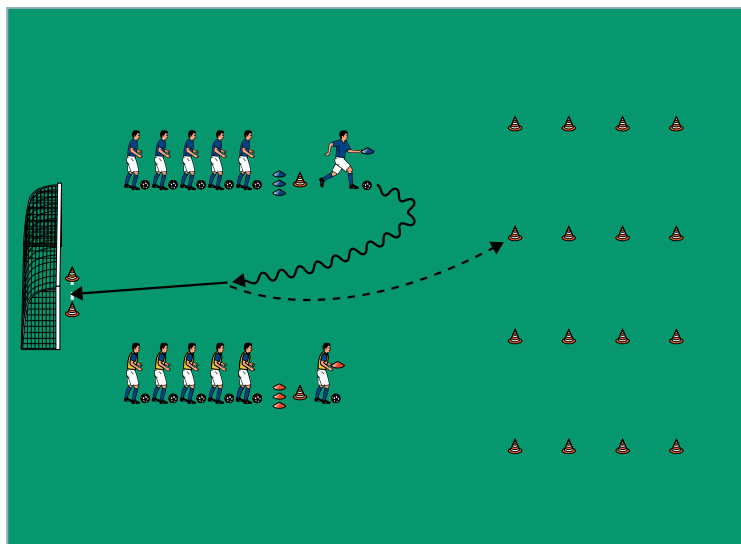
- Den Ball mit der Hand tragen, rollen, prellen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Das Hütchen-Feld mit weiteren Hütchen vergrößern.
- '4 gewinnt' spielen.

Tipps und Korrekturen

- Statt der Hütchenkappen Leibchen mit zwei verschiedenen Farben verwenden, die die Spieler auf die Hütchen legen.
- Als Trainer seitlich neben dem Hütchen-Feld postieren, den Ablauf genau beobachten und einen Sieger feststellen.
- Nach Ablegen der Hütchenkappe sofort zum Starthütchen zurückdribbeln.
- Mehrere Durchgänge spielen. Welchem Team gelingen zuerst 5 Siege?

AUFWÄRMEN 2: '3 gewinnt'-Passspiel

von Paul Schomann (09.08.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 15 Meter hinter den Starthütchen ein Tor aufstellen und mittig im Tor ein 2 Meter breites Hütchentor markieren

Ablauf

- Der erste Spieler eines Teams dribbelt zum Tor und passt in das Hütchentor.
- Trifft der Spieler das Hütchentor, läuft er zum Hütchen-Feld und legt eine Kappe auf ein Hütchen.
- Trifft der Spieler das Hütchentor nicht, holt er seinen Ball und stellt sich am Starthütchen wieder an.
- Sobald der Spieler gepasst hat, startet der nächste Spieler des anderen Teams.
- Welches Team legt zuerst 3 Hütchenkappen seitlich, gerade oder diagonal auf 3 Hütchen nebeneinander?

Variationen

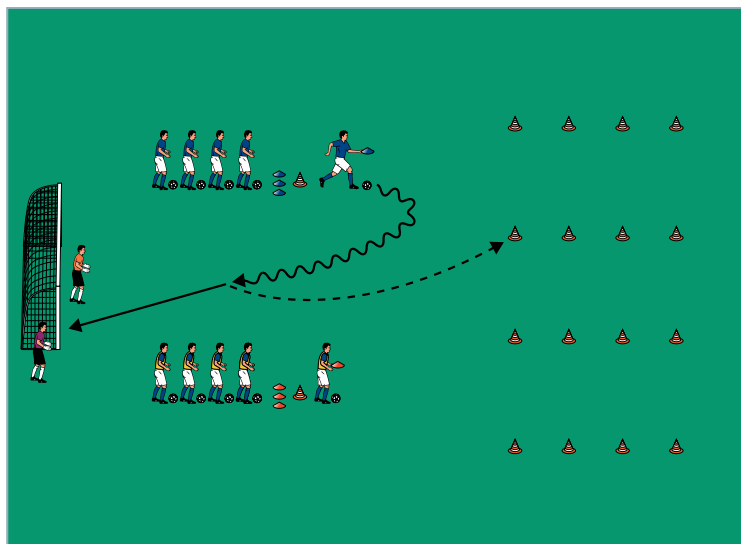
- Den Ball mit der Hand ins Hütchentor rollen.
- Den Ball mit der Hand rückwärts durch die gegrätschten Beine ins Hütchentor rollen.
- Nur mit rechts/links passen.
- Das Hütchen-Feld mit weiteren Hütchen vergrößern.
- '4 gewinnt' spielen.

Tipps und Korrekturen

- Eine Passgrenze vor dem Hütchentor markieren, ab der die Spieler spätestens passen müssen.
- Statt der Hütchenkappen Leibchen mit zwei verschiedenen Farben verwenden, die die Spieler auf die Hütchen legen.
- Vor der Rückkehr zum Starthütchen immer zunächst den Ball holen.
- Mehrere Durchgänge spielen. Welchem Team gelingen zuerst 3 Siege?

HAUPTTEIL 1: '3-gewinnt'-Torschuss

von Paul Schomann (09.08.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter nutzen
- 2 Teams mit Torhütern einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

Ablauf

- Der erste Spieler eines Teams dribbelt zum Tor und schießt gegen den gegnerischen Torhüter.
- Erzielt der Spieler einen Treffer, läuft er zum Hütchen-Feld und legt eine Kappe auf ein Hütchen.
- Erzielt der Spieler keinen Treffer, holt er seinen Ball und stellt sich am Starthütchen wieder an.
- Sobald der Spieler geschossen hat, startet der nächste Spieler des anderen Teams.
- Welches Team legt zuerst 3 Hütchenkappen seitlich, gerade oder diagonal auf 3 Hütchen nebeneinander?

Variationen

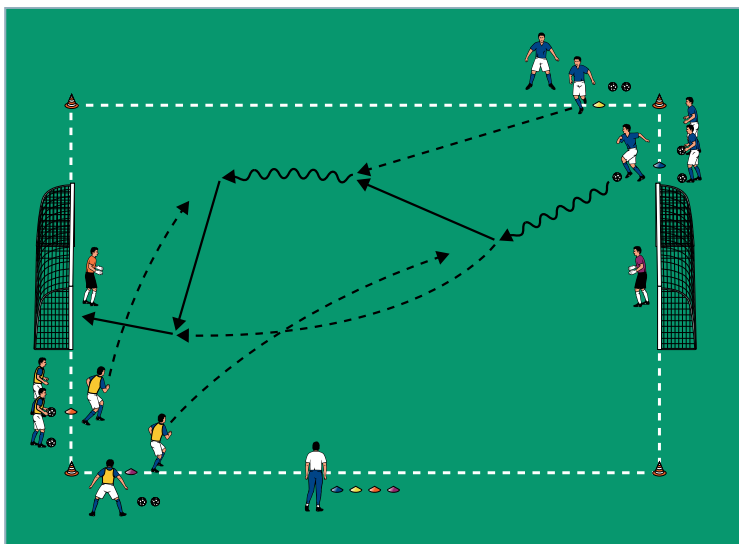
- Volley aus der Hand schießen.
- Den Ball hoch vorwerfen und nach dem ersten Bodenkontakt volley schießen.
- Nur mit rechts/links schießen.
- Das Hütchen-Feld mit weiteren Hütchen vergrößern.
- '4 gewinnt' spielen.

Tipps und Korrekturen

- Statt der Hütchenkappen Leibchen mit zwei verschiedenen Farben verwenden, die die Spieler auf die Hütchen legen.
- Die Torhüter beobachten den Ablauf und agieren gegen gegnerische Spieler im Tor als Torhüter.
- Mehrere Durchgänge spielen. Welchem Team gelingen zuerst 3 Siege?

HAUPTTEIL 2: Partner-Los-Duell

von Paul Schomann (09.08.2016)



Organisation

- Ein 30 x 15 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Auf jeder Seiten- und Grundlinie jeweils ein verschiedenfarbiges Starthütchen versetzt markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen
- Der Trainer steht mit 4 verschiedenfarbigen Hütchenkappen neben dem Feld

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er nacheinander die 4 Hütchenkappen auf den Boden wirft.
- Der Spieler vom Starthütchen mit der Farbe der zuerst geworfenen Hütchenkappe dribbelt ins Feld und greift auf das Tor gegenüber an.
- Der nächste Spieler greift gemeinsam mit diesem Spieler an.
- Die nächsten beiden Spieler sind Verteidiger, versuchen den Ball im 2 gegen 2 zu erobern und auf das andere Tor zu kontern.

Variationen

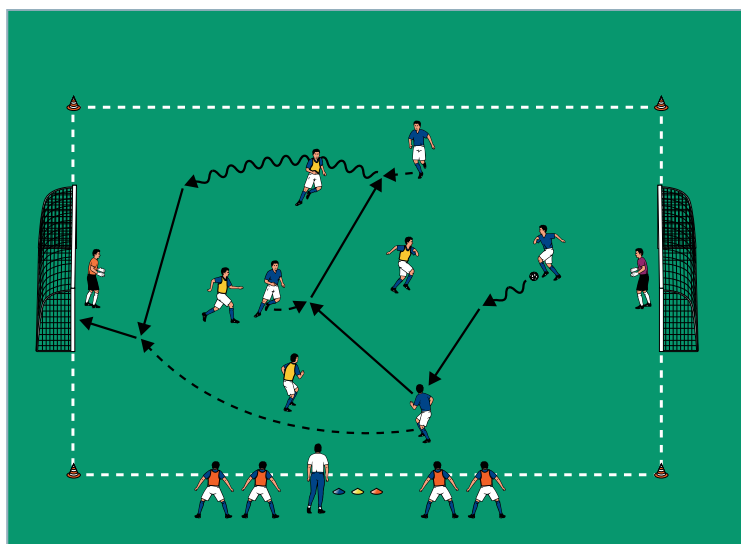
- Die Spieler vom ersten und dritten Starthütchen spielen gegen die Spieler vom zweiten und vierten Starthütchen.
- Jeweils 2 Spieler von jedem Starthütchen laufen zum 4 gegen 4 ins Feld.
- Jeweils ein Spieler vom ersten und dritten Starthütchen sowie 2 Spieler vom 2. und 4. Starthütchen laufen zum 3 gegen 3 ins Feld.
- Einen Wettkampf durchführen und jedem Spieler eines Zweierteams bei einem Torerfolg 1 Punkt geben. Welche Spieler gewinnen mehr als 5 Punkte?

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer die Hütchenkappen deutlich nacheinander auf den Boden werfen, so dass sich die Teams finden können.
- Die Spieler sollen kommunizieren, um sich auch ohne Leibchen schnellstmöglich im Team zusammen zu finden.
- Jeder Durchgang läuft so lange bis der Ball ausgespielt wurde. Bei einem Torerfolg das Spiel fortsetzen.
- An jedem Starthütchen ausreichend Bälle bereithalten.

SCHLUSSTEIL: 3-Teams-Losturnier

von Paul Schomann (09.08.2016)



Organisation

- Das Feld weiter nutzen
- Der Trainer hat 12 Hütchenkappen mit drei verschiedenen Farben in der Hand

Ablauf

- Der Trainer lost 3 Teams aus, indem er jedem Spieler eine Hütchenkappe gibt.
- 2 Teams spielen gegeneinander, das dritte pausiert.
- Erzielt ein Team einen Treffer, bleibt es in Ballbesitz und spielt weiter.
- Das Team, das ein Gegentor kassiert hat, wechselt mit dem pausierenden Team Position und Aufgabe.
- Sobald ein Team 3 Treffer erzielt hat, lost der Trainer neue Teams aus.
- Jeder erzielte Treffer ergibt 1 Punkt für jeden Spieler des jeweiligen Teams. Welche Spieler gewinnen mehr als 10 Punkte?

Variationen

- Ohne/mit Torhüter spielen.
- Das Team, das ins Feld kommt, hat Ballbesitz.
- Das Team, das einen Treffer erzielt hat, bleibt in Ballbesitz und wechselt die Spielrichtung.

Tipps und Korrekturen

- Der Trainer hält die Hütchenkappen hinter dem Rücken, mischt diese dort und gibt sie dann an die Spieler aus, ohne die Farbe vorher zu sehen.
- Nach jedem Torerfolg direkt weiterspielen und eine mögliche Unordnung des gegnerischen Teams ausnutzen.
- Die Hütchenkappen auch zum Zählen der erzielten Treffer jedes Teams nutzen. Nach jedem Durchgang dann die Punkte für jeden Spieler notieren.
- Mindestens 3 Durchgänge spielen. Haben mehrere Spieler gleich viele Punkte, diese in verschiedene Teams setzen.