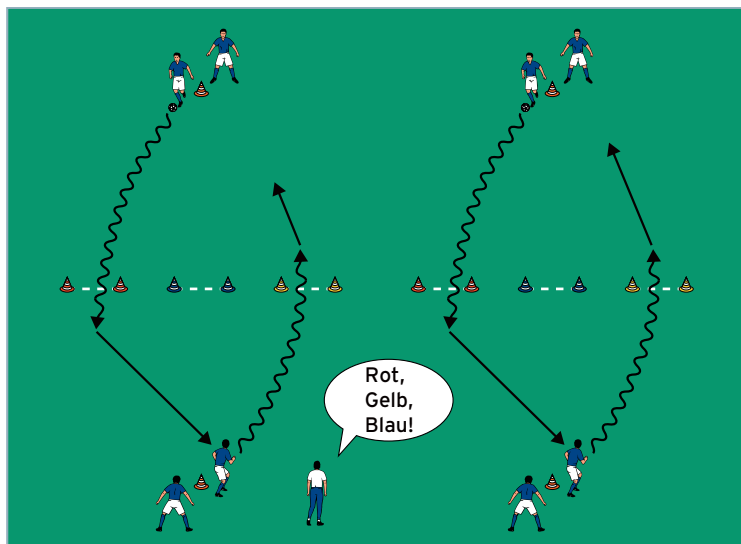


# AUFWÄRMEN 1: Farbige Tore I

von Klaus Pabst (09.08.2016)



## Organisation

- Für je 4 Spieler 3 unterschiedlich farbige Hütchentore nebeneinander markieren (Breite: 2 Meter)
- 10 Meter vor und hinter den Hütchentoren je 1 Starthütchen aufstellen
- Die Spieler auf die Starthütchen verteilen
- Der erste Spieler an einem Hütchen hat 1 Ball

## Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Farbkombination die Aktion.
- Der Ballbesitzer dribbelt durch das zuerst genannte Hütchentor und passt anschließend auf die andere Seite.
- Der Passempfänger dribbelt nun durch das zweite Hütchentor usw.

## Variationen

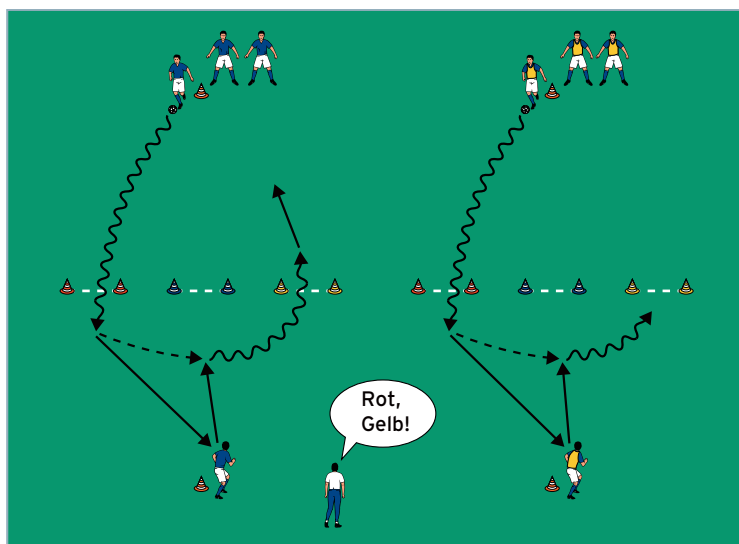
- Finten ins Dribbling einbauen.
- Nur mit links/rechts dribbeln und passen.
- Die Spieler übergeben den Ball nach durchdribbeln des Hütchentores.

## Tipps und Korrekturen

- Zum Kennenlernen der Übung und zur allgemeinen Erwärmung die Aktion zunächst in lockerem Tempo durchzuführen.
- Das Tempo dann zunehmend steigern und die Aktion am Ende als Wettkampf durchführen.
- Auf ein möglichst flaches, kontrolliertes Passspiel achten.

## AUFWÄRMEN 2: Farbige Tore II

von Klaus Pabst (09.08.2016)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Zwei Mannschaften zu je 4 Spielern bilden
- Pro Mannschaft einen Anspieler benennen, der sich am Starthütchen gegenüber aufstellt

### Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Farbkombination die Aktion.
- Der Ballbesitzer dribbelt durch das zuerst genannte Hütchentor.
- Anschließend passt er zum Anspieler, der das Zuspiel klatschen lässt.
- Er nimmt direkt in die Bewegung mit, dribbelt durch das zweite Tor und spielt zur Startposition zurück.
- Wettbewerb: Welcher Spieler passt zuerst zur Startposition?

### Variationen

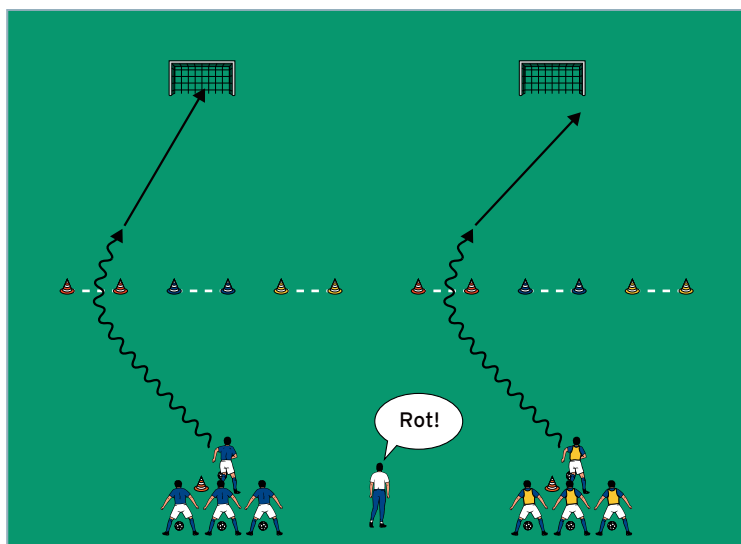
- Nur mit links/rechts dribbeln und passen.
- Die Aktion als Staffel durchführen: Welche Mannschaft ist zuerst mit allen Durchgängen fertig?
- Nach dem Klatschball durch das Hütchentor dribbeln, das der Trainer nicht angesagt hat.
- Die Farbuweisung ändern: rot=blau, blau=gelb und gelb=rot.

### Tipps und Korrekturen

- Die Bälle dürfen erst gepasst werden, wenn das Hütchentor durchdribbelt wurde.
- Die Anspieler nach jedem kompletten Durchgang austauschen.
- Auf ein sauberes, kontrolliertes Passspiel achten.

# HAUPTTEIL 1: Reaktions-Duell

von Klaus Pabst (09.08.2016)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter nutzen
- Die Starthütchen auf einer Seite jeweils durch ein Minitor ersetzen
- Die Spieler mit je 1 Ball am Starthütchen gegenüber aufstellen

## Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Farbe die Aktion.
- Die jeweils ersten Spieler dribbeln durch das angesagte Hütchentor und passen in das Minitor.
- Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.
- Welches Team erreicht zuerst 10 Punkte?

## Variationen

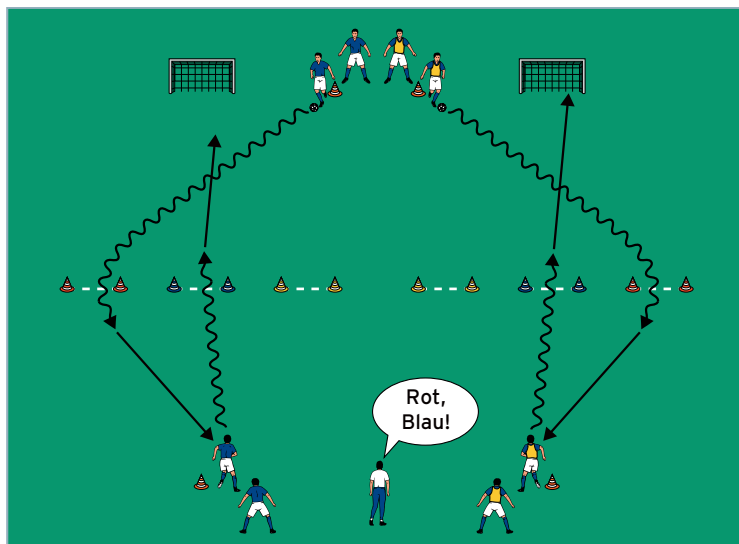
- Die Hütchentore mit Gegenständen bezeichnen: rot=Messer, blau=Gabel, gelb=Löffel.
- Nur mit rechts/links dribbeln und passen.
- Durch das jeweils rechte/linke Hütchentor vom angesagten Hütchentor dribbeln.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollten direkt nach dem Dribbling durch das Hütchentor mit einem Zielstoß abschließen.
- Ziestrebig abschließen: Sollten die Spieler auf einen Fehlschuss des Partners spekulieren und zu lange warten, wird kein Punkt vergeben.
- Mit möglichst wenig Kontakten dribbeln.
- Kontrolliert und flach in das Minitor passen.

## HAUPTTEIL 2: Doppeltes Reaktions-Duell

von Klaus Pabst (09.08.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau weiter nutzen
- Zwischen den Minatoren Starthütchen markieren
- Die Spieler auf die Starthütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler am Starthütchen zwischen den Minatoren hat 1 Ball

### Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Farbkombination die Aktion.
- Die Ballbesitzer dribbeln durch das Hütchentor der zuerst aufgerufenen Farbe.
- Anschließend zum Mitspieler passen, der durch das zweite aufgerufene Hütchentor dribbelt und in das Minitor passt.
- Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.
- Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

### Variationen

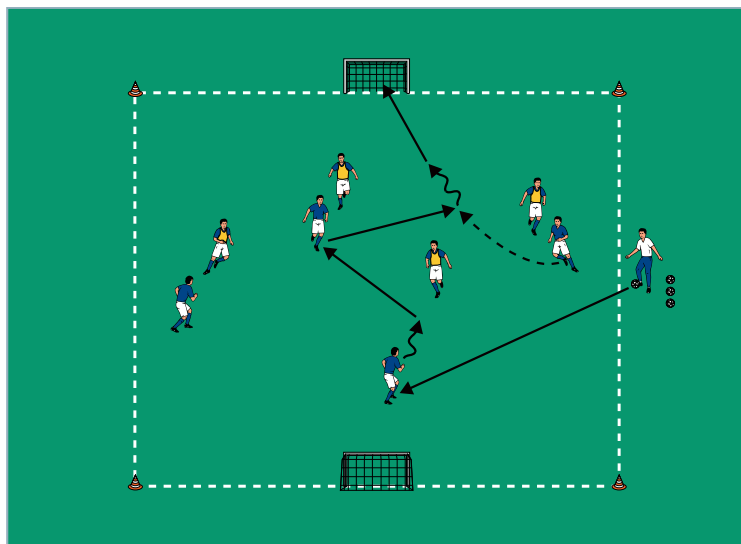
- Der Trainer gibt per Zuruf Finten vor, die in das Dribbling eingebaut werden müssen.
- Nur mit rechts/links dribbeln und schießen.
- Das vom angesagten Hütchentor jeweils rechte/linke Hütchentor durchdribbeln.

### Tipps und Korrekturen

- Der zweite Spieler darf erst nach dem Abspiel des Partners zum Ball starten.
- Durch den Wettbewerbscharakter laufen die Aktionen in einem hohen Tempo ab.
- Auf eine enge Ballführung mit möglichst vielen Ballkontakten achten.
- Flach und kontrolliert abschließen.

# SCHLUSSTEIL: Schnelle Zuspiele

von Klaus Pabst (09.08.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf den Grundlinien gegenüber je 1 Minitor aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden und im Feld aufstellen
- Der Trainer steht mit Bällen neben dem Feld

## Ablauf

- Die Mannschaften treten im 4 gegen 4 gegeneinander an.
- Jede Aktion wird durch ein Zuspiel des Trainers gestartet.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 2 Minuten.

## Variationen

- Treffer der zurückliegenden Mannschaft zählen doppelt. Somit wird die Aufmerksamkeit beider Mannschaften erhöht.
- Treffer zählen nur, wenn zuvor jeder Spieler der eigenen Mannschaft am Ball war.
- Nach einem Treffer wechselt die Spielrichtung und das erfolgreiche Team bleibt in Ballbesitz.

## Tipps und Korrekturen

- Der Trainer spielt die Bälle willkürlich ins Feld.
- Da die Bälle sofort wieder ins Spiel gebracht werden, ist die Intensität sehr hoch. Entsprechend beträgt die Spielzeit pro Durchgang jeweils nur 2 Minuten.
- Ausreichend Pausen einplanen.
- Auf ein kontrolliertes Zusammenspiel achten.