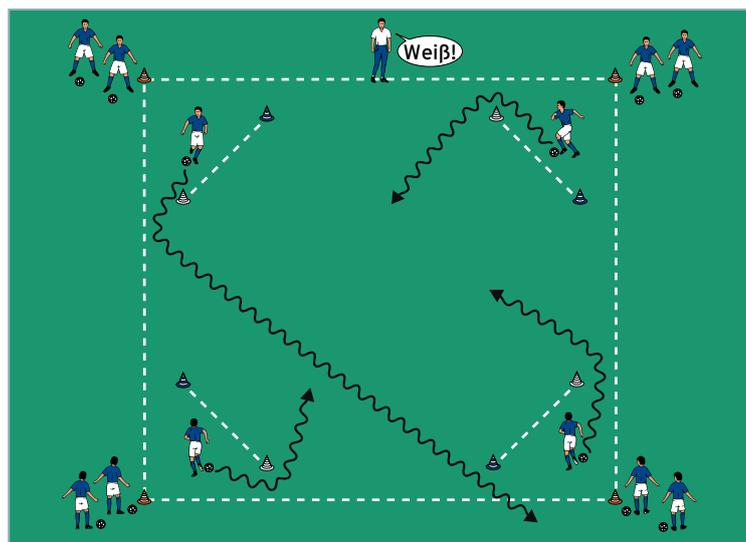


AUFWÄRMEN 1: Hütchen-Tor-Dribbling I

von Klaus Pabst (23.08.2016)



Organisation

- Mit 4 Hütchen ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Vor jedem Hütchen ein 2 Meter breites Hütchentor mit zwei verschiedenfarbigen Hütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Hütchen verteilen und die jeweils ersten Spieler am Hütchentor postieren

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchenfarbe aufruft.
- Die Spieler kappen den Ball von hinten um das aufgerufene Hütchen des Hütchentores und dribbeln zum Hütchen diagonal gegenüber.

Variationen

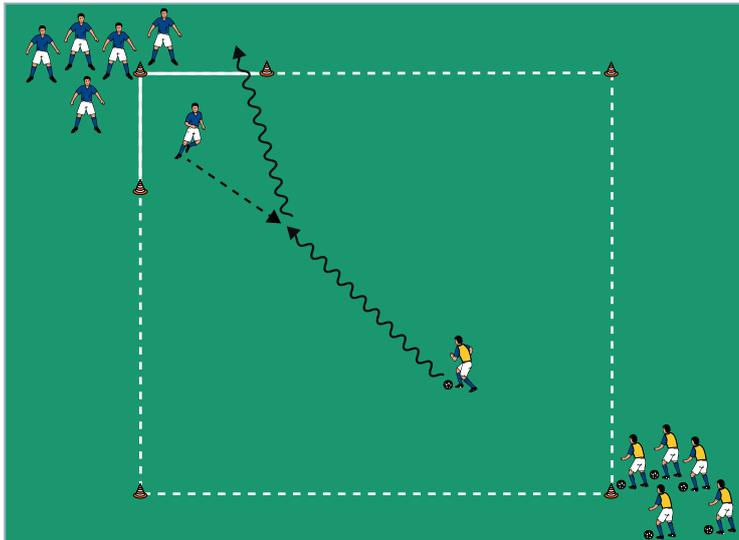
- Die Spieler umlaufen das aufgerufene Hütchen von hinten und umdribbeln das andere Hütchen des Hütchentores.
- Die Spieler umdribbeln zunächst das aufgerufene Hütchen und dann das andere Hütchen des Hütchentores.
- Die Spieler führen eine Finte aus und kappen den Ball dann von hinten um das aufgerufene Hütchen des Hütchentores.
- Die Spieler umdribbeln/umlaufen das nicht aufgerufene Hütchen des Hütchentores.

Tipps und Korrekturen

- Sobald der Vordermann den Ball um das aufgerufene Hütchen gekappt hat, postieren sich sofort die nächsten Spieler am Hütchentor.
- Den Ball mit einem Kontakt von hinten um die Hütchen kappen.
- Den Ball mit der Fußinnen- oder -außenseite beider Füße um die Hütchen kappen.
- In der Feldmitte nicht unbedingt den kürzesten Weg suchen, sondern freie Räume andribbeln und Mitspielern ausweichen.

AUFWÄRMEN 2: Hütchen-Tor-Dribbling II

von Klaus Pabst (23.08.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- In einer Ecke des Feldes zwei 5 Meter breite Hütchentore nebeneinander markieren
- 2 Teams einteilen
- Ein Team ohne Ball zwischen den Hütchentoren und das andere mit Bällen am Hütchen diagonal gegenüber postieren

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler jedes Teams starten gleichzeitig ins Feld.
- Der Ballbesitzer versucht als Angreifer gegen den Spieler ohne Ball als Verteidiger im 1 gegen 1 ein Hütchentor zu durchdribbeln.
- Erobert der Verteidiger den Ball, dribbelt er aus dem Feld.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach mehreren Durchgängen.
- Welches Team erzielt mehr Treffer?

Variationen

- Die Verteidiger haben Bälle und spielen den Angreifern zunächst flach zu.
- Die Verteidiger haben Bälle und werfen den Angreifern zunächst hoch zu.
- Ein Fangspiel ohne Bälle spielen: Der Angreifer muss ein Hütchentor durchlaufen, ohne dass der Verteidiger ihn zuvor abschlägt.

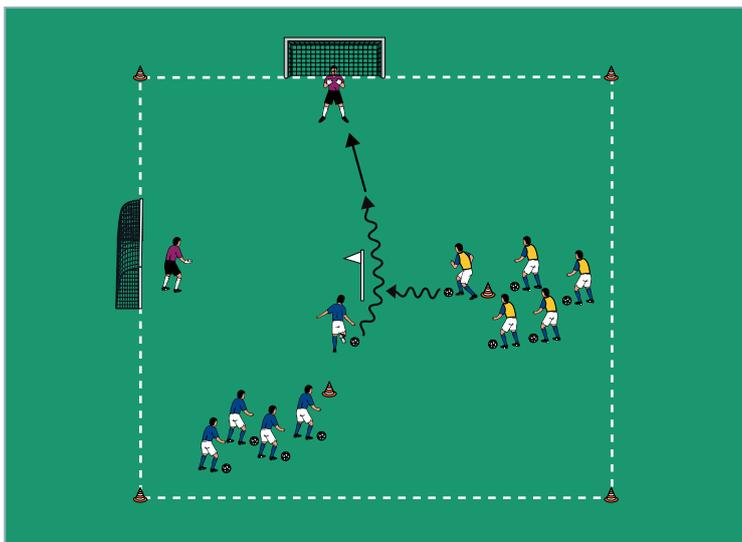
Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer müssen die Hütchentore durchdribbeln.
- Der Angreifer kann einem verlorenen Ball nachsetzen, so lange der Ball im Spielfeld ist.
- Die Hütchentore gegebenenfalls vergrößern und so die Aufgabe für die Angreifer erleichtern.
- Als Trainer jeden erzielten Treffer laut mitzählen und den Spielstand ansagen.

HAUPTTEIL 1:

Torschuss am Doppel-Tor

von Klaus Pabst (23.08.2016)



Organisation

- 2 Tore über Eck nebeneinander aufstellen
- 20 Meter vor jedem Tor ein Starthütchen und 5 Meter vor den Starthütchen mittig eine Stange aufstellen
- 2 Teams mit Torhütern einteilen und jedes Team mit Bällen an ein Starthütchen verteilen
- Die Torhüter im Tor vor dem jeweils anderen Starthütchen postieren

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten abwechselnd, dribbeln zur Stange, kappen den Ball an der Stange vorbei und schießen.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann des anderen Teams geschossen hat.
- Welches Team erzielt in 5 Minuten mehr Treffer?

Variationen

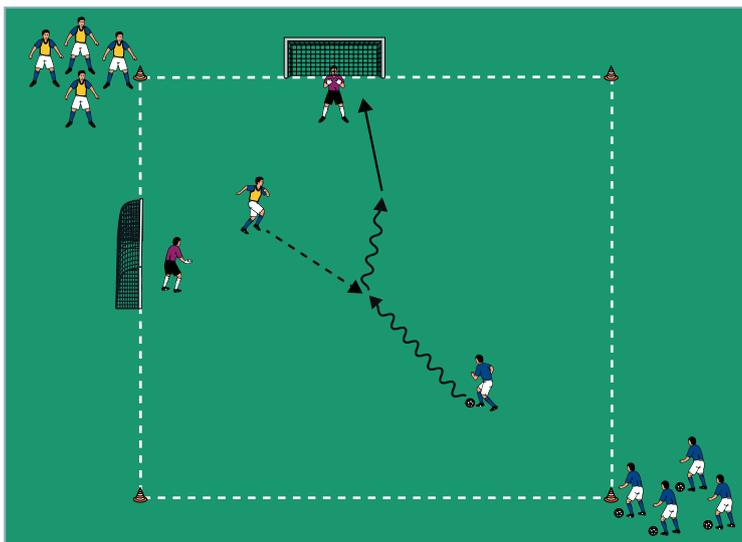
- Nur mit rechts/links dribbeln und schießen.
- Die Spieler führen an der Stange eine Finte aus.
- Die Spieler dribbeln den Torhüter aus.

Tipps und Korrekturen

- Nach Umdribbeln der Stange mit wenigen Kontakten schnell zum Torschuss kommen.
- Gegebenenfalls eine Schusslinie markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Als Trainer jeden Treffer laut mitzählen und den Spielstand ansagen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: 1 gegen 1 am Doppel-Tor

von Klaus Pabst (23.08.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- In einer Ecke des Feldes 2 Tore nebeneinander aufstellen
- 2 Teams einteilen
- Ein Team ohne Ball zwischen den Toren und 2 Torhüter in den Toren postieren
- Das andere Team mit Bällen am Hütchen diagonal gegenüber aufstellen

Ablauf

- Der erste Ballbesitzer dribbelt als Angreifer ins Feld und versucht bei einem Tor einen Treffer zu erzielen.
- Gleichzeitig startet der erste Spieler ohne Ball als Verteidiger ins Feld, versucht den Ball zu gewinnen und aus dem Feld zu dribbeln.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach mehreren Durchgängen.
- Welches Team erzielt in 4 Minuten mehr Treffer?

Variationen

- Die Verteidiger haben Bälle und spielen den Angreifern zunächst flach zu.
- Die Verteidiger haben Bälle und werfen den Angreifern zunächst hoch zu.

Tipps und Korrekturen

- Erobert ein Torhüter den Ball, spielt er zum Verteidiger.
- Der Angreifer kann einem verlorenen Ball nachsetzen, so lange der Ball im Spielfeld ist.
- Der Angreifer kann nach Überspielen des Verteidigers entweder schießen oder den Torhüter ausdribbeln.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

