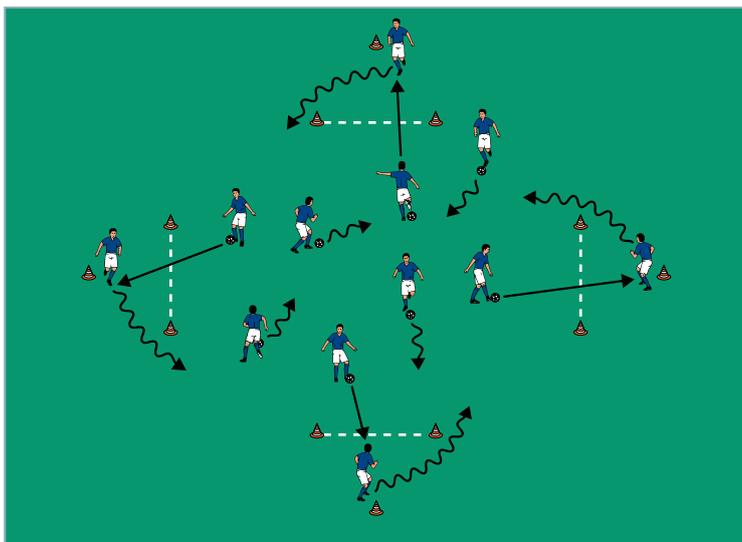


# AUFWÄRMEN 1: Hütchentor-Passen

von Klaus Pabst (20.09.2016)



## Organisation

- Vier 2 Meter breite Hütchentore frei verteilt aufstellen und 5 Meter hinter jedem Hütchentor ein Starthütchen markieren
- An jedem Starthütchen 1 Spieler ohne Ball postieren
- Die anderen Spieler mit Bällen frei zwischen den Hütchentoren verteilen

## Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln zwischen den Hütchentoren, passen durch ein Hütchentor zu einem Spieler am Starthütchen dahinter und laufen dem Pass nach.
- Der Passempfänger nimmt zu einem anderen Hütchentor an und mit.

## Variationen

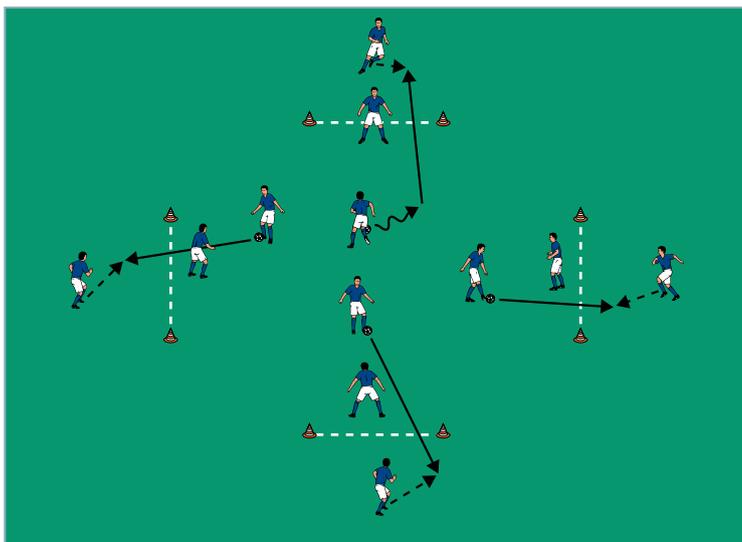
- Nur mit rechts/links passen.
- Die Kommandos „Klatsch“ und „Geh“ einführen: Ruft der Passgeber „Klatsch“, den Ball prallen lassen, bei „Geh“, den Ball ins Dribbling mitnehmen.
- Den Ball in der Hand tragen und zuwerfen.
- Den Ball in der Hand tragen und volley mit der Innenseite zuspelen.
- Den Ball in der Hand tragen und volley mit dem Spann zuspelen.

## Tipps und Korrekturen

- Blickkontakt zum Spieler am Starthütchen suchen und niemals zwei Bälle gleichzeitig zuspelen.
- Jeden Pass zu einem anderen Hütchentor mitnehmen und nicht nochmals durch das gleiche Hütchentor zuspelen.
- Nach jedem Zuspiel schnell zum Starthütchen hinter dem Hütchentor laufen und für das nächste Zuspiel bereit sein.
- Zwischen den Hütchentoren dribbeln und nicht stehenbleiben.

## AUFWÄRMEN 2: Hütchentor-Passen mit Gegner

von Klaus Pabst (20.09.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau weiter nutzen
- Vor und hinter jedem Hütchentor einen Spieler aufstellen, wobei ein Spieler an jedem Hütchentor 1 Ball hat
- In jedem Hütchentor einen Verteidiger postieren

### Ablauf

- Die Spieler versuchen sich durch das jeweilige Hütchentor zuzuspielen.
- Der Spieler im Hütchentor versucht die Zuspiele abzufangen.
- Jedes gelungene Zuspiel ergibt 1 Punkt für den Passgeber.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jeweils 1 Minute.
- Welcher Spieler gewinnt die meisten Punkte?

### Variationen

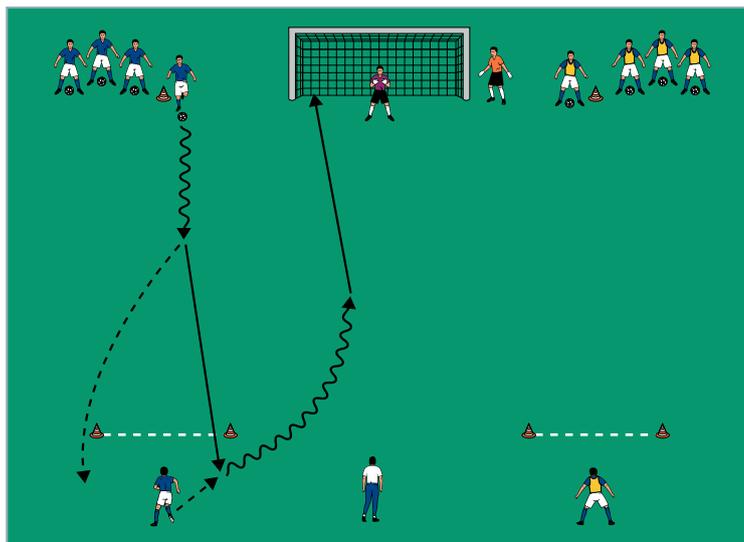
- Nur mit rechts/links passen.
- Der Verteidiger agiert im Sitzen als 'Krebs' im Hütchentor und kann den Ball mit den Händen und Füßen abfangen.
- Der Verteidiger agiert als 'Torhüter' im Hütchentor und kann den Ball mit Händen und Füßen abfangen.

### Tipps und Korrekturen

- Der Verteidiger darf nur zwischen den Hütchen im Hütchentor agieren.
- Die Spieler an den Hütchentoren können sich frei bewegen.
- Der Ball darf auch am Hütchentor vorbeigespielt werden, wobei es dann keinen Punkt gibt.
- Dem Ballbesitzer helfen und sich seitlich hinter dem Verteidiger freilaufen und anbieten.

# HAUPTTEIL 1: Hütchentor-Passen und Torschuss

von Klaus Pabst (20.09.2016)



## Organisation

- 5 Meter auf jeder Seite neben einem Tor jeweils 1 Starthütchen markieren
- 20 Meter vor jedem Starthütchen ein 3 Meter breites Hütchentor aufstellen
- 2 Teams mit Torhütern einteilen
- Jedes Team mit Bällen an ein Starthütchen verteilen und einen Spieler ohne Ball hinter dem Hütchentor postieren

## Ablauf

- Der erste Spieler eines Teams dribbelt kurz an, passt zum Mitspieler durch das Hütchentor und läuft seinem Abspiel nach.
- Der Passempfänger nimmt zum Torschuss an und mit.
- Der erste Spieler des anderen Teams startet, sobald der Spieler auf das Tor abgeschlossen hat.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

## Variationen

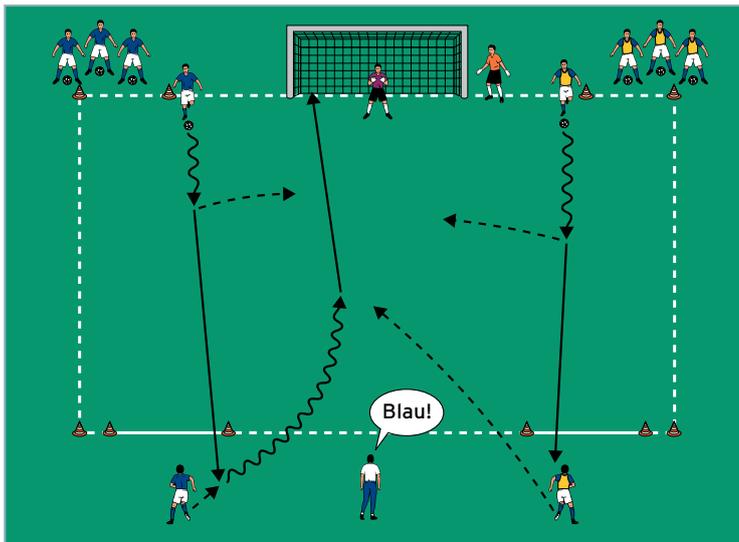
- Nur mit rechts/links dribbeln und schießen.
- Den Mitspieler ohne Ball hinter dem Hütchentor diagonal vor dem Starthütchen postieren.
- Der Passempfänger lässt durch das Hütchentor klatschen, umläuft ein Hütchen des Hütchentores und erhält einen Pass in den Lauf.

## Tipps und Korrekturen

- Beim Torschuss postiert sich stets der gegnerische Torhüter im Tor.
- Nicht aus dem Stand, sondern immer aus dem kurzen Dribbling passen.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, aber der die Spieler spätestens schießen müssen
- Als Trainer die erzielten Treffer laut mitzählen und den Spielstand nach jedem Torschuss laut ansagen.

## HAUPTTEIL 2: Hütchentor-Passen und Spiel

von Klaus Pabst (20.09.2016)



### Organisation

- Ein 15 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor und 2 Starthütchen markieren, auf der anderen Grundlinie vor jedem Starthütchen ein 3 Meter breites Hütchentor aufstellen
- 2 Teams mit Torhütern einteilen
- Jedes Team mit Bällen an ein Starthütchen verteilen und einen Spieler ohne Ball hinter dem Hütchentor postieren

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler vom Starthütchen ins Dribbling und passen durch das Hütchentor zum Mitspieler.
- Die beiden Spieler, die das Hütchentor zuerst durchspielen, greifen auf das Tor an.
- Der Passgeber des anderen Teams läuft direkt als Verteidiger ins Feld, der andere Spieler stoppt den Ball und rückt dann als Verteidiger ins Feld nach.
- Bei Ballgewinn kontern die Verteidiger auf die Hütchentore.

### Variationen

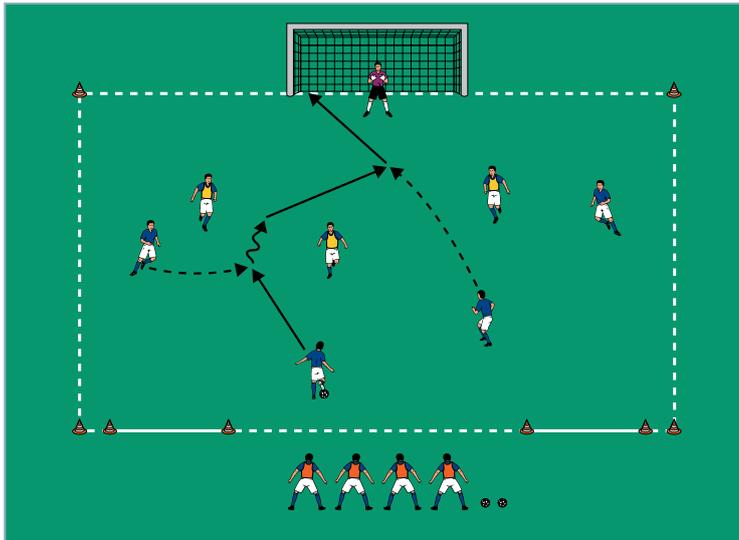
- Nur mit rechts/links passen.
- Den Mitspieler ohne Ball hinter dem Hütchentor diagonal vor dem Starthütchen postieren.

### Tipps und Korrekturen

- Als Trainer das Team, das das Hütchentor zuerst durchspielt hat und als Angreifer agiert, laut aufrufen.
- Nach dem Trainerzuruf postiert sich direkt der Torhüter der Verteidiger im Tor.
- Verfehlen beide Spieler das Hütchentor, den Durchgang erneut starten.
- Jedes 2 gegen 2 so lange laufen lassen, bis der Ball ausgespielt oder ein Treffer erzielt wurde.

# SCHLUSSTEIL: 3 Angriffe

von Klaus Pabst (20.09.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor aufstellen
- Auf der anderen Grundlinie zwei 2 Meter breite Hütchentore markieren
- 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen

## Ablauf

- Ein Team stellt einen Torhüter, verteidigt das Tor und greift auf die Hütchentore an.
- Das andere Team greift auf das Tor an und hat insgesamt 3 Bälle zur Verfügung.
- Das dritte Team pausiert.
- Nachdem 3 Bälle verspielt wurden, wechseln die Teams Positionen und Aufgaben.
- Welches Team erzielt die meisten Treffer?

## Variationen

- Den Angreifern weniger oder mehr Bälle zur Verfügung stellen.
- Die Spieler des pausierenden Teams als Anspieler um das Feld verteilen.

## Tipps und Korrekturen

- Wird der Ball ausgespielt, das Spiel mit Einwurf fortsetzen. Nach jedem Treffer mit einem neuen Ball angreifen.
- Jeden Durchgang maximal 3 Minuten laufen lassen. Danach Positionen und Aufgaben der Teams wechseln, auch wenn noch nicht alle Bälle verspielt wurden.
- Mindestens 2 komplette Runden spielen.
- Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.