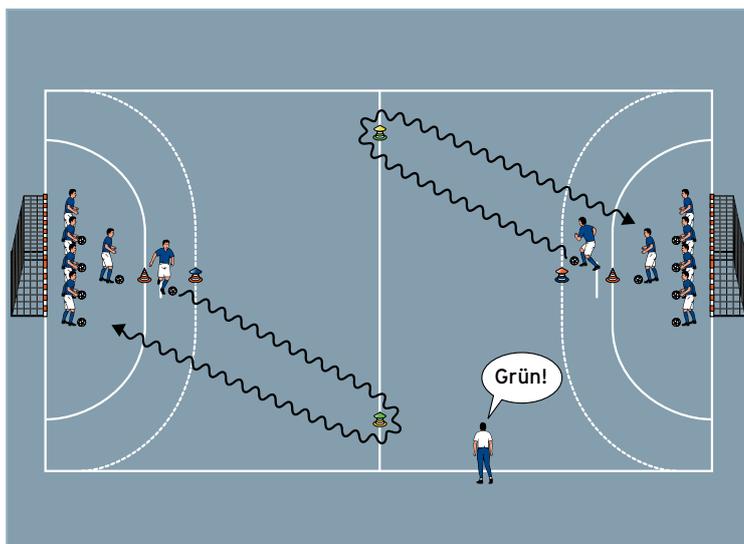


AUFWÄRMEN 1: 4-Farben-Raute

von Klaus Pabst (24.01.2017)



Organisation

- Mittig in der Halle mit 4 verschiedenfarbigen großen Hütchen eine 15 Meter breite Raute markieren
- Auf jedes große Hütchen ein kleines Hütchen einer anderen Farbe legen
- Auf zwei Seiten gegenüber außerhalb der Raute jeweils ein Starthütchen aufstellen und die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Sobald der Trainer die Farbe eines Hütchens aufruft, dribbeln die jeweils ersten Spieler von jedem Starthütchen in die Raute.
- Ein Spieler umdribbelt das große Hütchen der aufgerufenen Farbe, der andere das kleine der aufgerufenen Farbe.
- Anschließend dribbeln die Spieler zum eigenen Starthütchen zurück und der Trainer ruft eine neue Hütchenfarbe auf.

Variationen

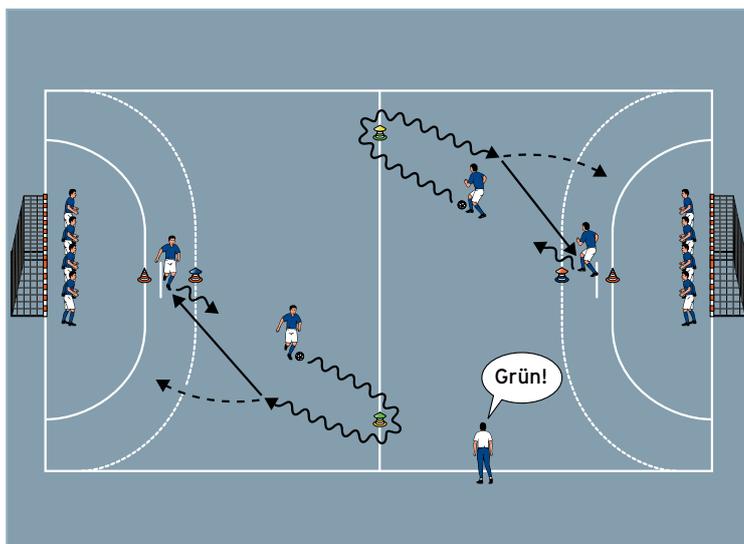
- 2 Farben aufrufen.
- 3 Farben aufrufen.
- Das Hütchen rechts/links neben dem aufgerufenen Hütchen umdribbeln.
- Nach Umdribbeln der Hütchen zum anderen Starthütchen dribbeln.
- Die Hütchen ohne Ball umlaufen.

Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls die Raute vergrößern (Erleichtern) oder verkleinern (Erschweren).
- Die Farben schneller nacheinander aufrufen, so dass vier oder sechs Spieler gleichzeitig in der Raute dribbeln.
- Den Ball mit der Innen- oder Außenseite beider Füße schnell mit wenigen Kontakten um die Hütchen kappen.
- Innerhalb der Raute den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und anderen Spielern ausweichen.

AUFWÄRMEN 2: 4-Farben-Raute und Staffel

von Klaus Pabst (24.01.2017)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Teams einteilen und jedes Team an einem Starthütchen postieren, wobei nur der jeweils erste Spieler einen Ball hat

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er die Farbe eines Hütchens aufruft.
- Die jeweils ersten Spieler dribbeln in die Raute, wobei der Spieler eines Teams das große Hütchen und der Spieler des anderen Teams das kleine Hütchen der aufgerufenen Farbe umdribbelt.
- Anschließend zum nächsten Spieler am Starthütchen passen, der ins Dribbling um das aufgerufene Hütchen mitnimmt.
- Welches Team absolviert zuerst 2 Durchgänge?

Variationen

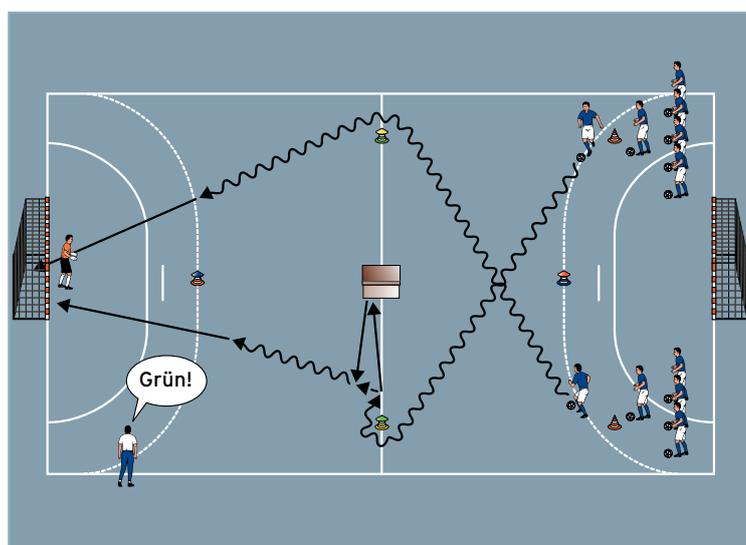
- 2 Farben aufrufen.
- 3 Farben aufrufen.
- Während der laufenden Staffel eine neue Farbe aufrufen.
- Jedes Team hat 2 Bälle, so dass stets zwei Spieler gleichzeitig dribbeln.
- Die Hütchen ohne Ball umlaufen.

Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls die Raute vergrößern (Erleichtern) oder verkleinern (Erschweren).
- Der nächste Spieler darf erst zum Ball starten, sobald der Mitspieler gepasst hat.
- Innerhalb der Raute den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und anderen Spielern ausweichen.
- Die Spieler, die die Staffel absolviert haben, setzen sich hin, so dass der Trainer das siegreiche Team direkt feststellen kann.

HAUPTTEIL 1: 4-Farben-Raute und Torschuss

von Klaus Pabst (24.01.2017)



Organisation

- 10 Meter vor einem Tor mit Torhüter mit 4 verschiedenfarbigen großen Hütchen eine 15 Meter breite Raute markieren
- Auf jedes große Hütchen ein kleines Hütchen einer anderen Farbe legen
- Mittig innerhalb der Raute einen Kleinkasten aufstellen
- Auf beiden Seiten hinter der Raute jeweils ein Starthütchen aufstellen und die Spieler an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Sobald der Trainer die Farbe eines Hütchens aufruft, dribbeln die jeweils ersten Spieler von jedem Starthütchen in die Raute.
- Ein Spieler umdribbelt das große Hütchen der aufgerufenen Farbe und schießt auf das Tor.
- Der andere Spieler umdribbelt das kleine Hütchen der aufgerufenen Farbe, spielt einen Doppelpass am Kleinkasten und schießt zeitverzögert.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

Variationen

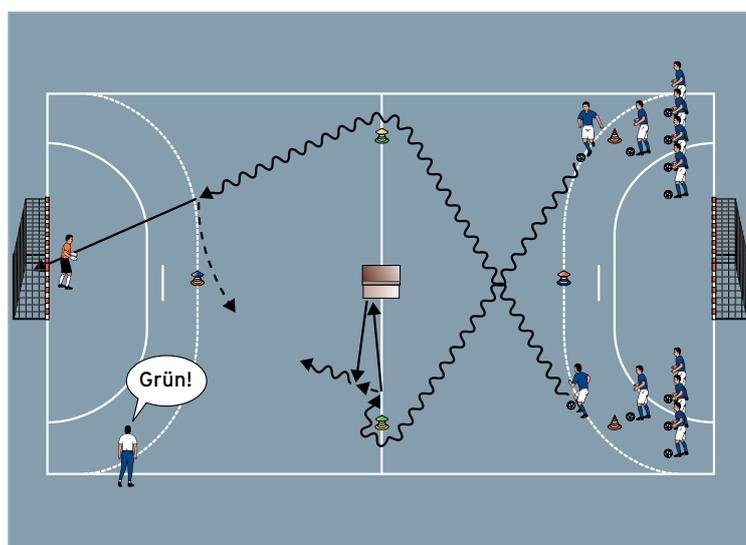
- 2 Farben aufrufen.
- 3 Farben aufrufen.
- Das Hütchen rechts/links neben dem aufgerufenen Hütchen umdribbeln.
- Nur mit rechts/links dribbeln und schießen.

Tipps und Korrekturen

- Torschüsse nur von innerhalb der Raute zulassen oder eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Nach jedem Torschuss zur Seite ausweichen, so dass die nächsten Spieler direkt starten können.
- Der Spieler, der zuerst schießt, soll nach Umdribbeln des Hütchens schnell und deutlich vor dem anderen Spieler abschließen.
- Den Torhüter regelmäßig nach jedem Fehlschuss oder nach jedem Treffer wechseln.

HAUPTTEIL 2: 4-Farben-Raute und Zweikampf

von Klaus Pabst (24.01.2017)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Sobald der Trainer die Farbe eines Hütchens aufruft, dribbeln die jeweils ersten Spieler von jedem Starthütchen in die Raute.
- Ein Spieler umdribbelt das große Hütchen der aufgerufenen Farbe, schießt auf das Tor und wird Verteidiger.
- Der andere Spieler umdribbelt das kleine Hütchen der aufgerufenen Farbe, spielt einen Doppelpass am Kleinkasten und versucht als Angreifer im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger einen Treffer zu erzielen.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

Variationen

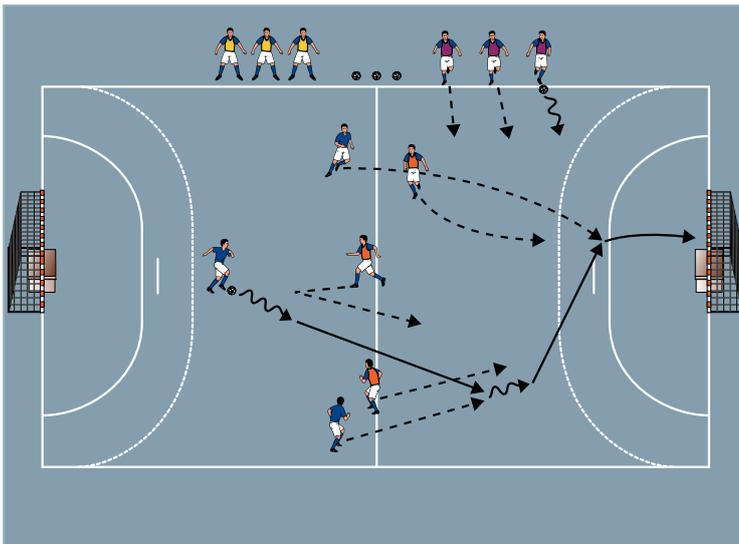
- 2 Farben aufrufen.
- 3 Farben aufrufen.
- Das Hütchen rechts/links neben dem aufgerufenen Hütchen umdribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Hallenlinien für ein Spielfeld nutzen.
- Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen, bis ein Treffer erzielt, der Ball gehalten oder ausgespielt wurde.
- Bei Ballgewinn den Verteidiger entweder nochmals auf das große Tor schießen oder auf den Kleinkasten kontern lassen.
- Erzielt der Angreifer keinen Treffer, wechselt er mit dem Torhüter Position und Aufgabe.

SCHLUSSTEIL: Brasilianisches Pokal-Finale

von Klaus Pabst (24.01.2017)



Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- Auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen und in jedes Tor einen Kleinkasten stellen
- 4 Teams einteilen

Ablauf

- 2 Teams spielen 3 gegen 3, während die anderen beiden Teams außerhalb des Spielfeldes warten.
- Erzielt ein Team einen Treffer, bleibt das erfolgreiche Team im Feld und das nächste rückt mit Ball von außen für das unterlegene Team ins Feld.
- Erzielt innerhalb von 2 Minuten niemand einen Treffer, wechseln beide Teams mit den wartenden und der Trainer spielt einen Ball neutral ein.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Das Team, das einen Treffer erzielt hat, bleibt in Ballbesitz.
- Das Team, das einen Treffer erzielt hat, bleibt in Ballbesitz und spielt in die Gegenrichtung weiter.
- Eine Hallenlinie als Mittellinie nutzen und gültige Treffer nur aus der gegnerischen Hälfte zulassen.

Tipps und Korrekturen

- Ohne Torhüter spielen. Der Kleinkasten im Tor gilt als 'Torhüter', so dass Treffer am Kleinkasten ungültig sind.
- Einige Ersatzbälle außerhalb des Feldes bereit halten, um das Spiel nach jedem Treffer direkt fortsetzen zu können.
- Die Wechselreihenfolge der Teams verändern, so dass stets wieder verschiedene Teams gegeneinander spielen.
- Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer laut mitzählt. Am Ende einen Pokalsieger küren.