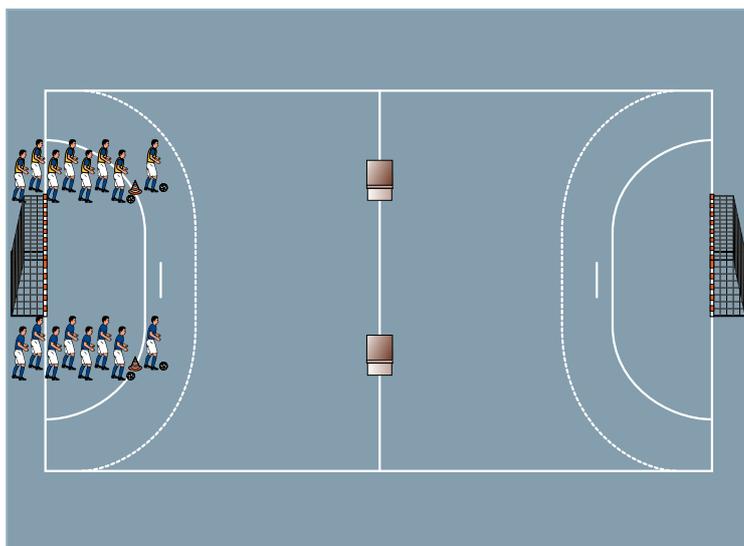
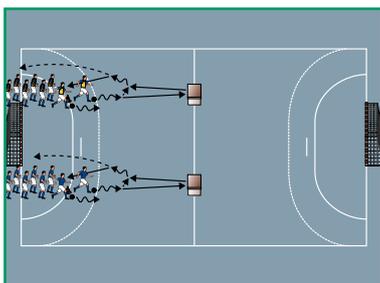


AUFWÄRMEN 1: Kasten-Passen

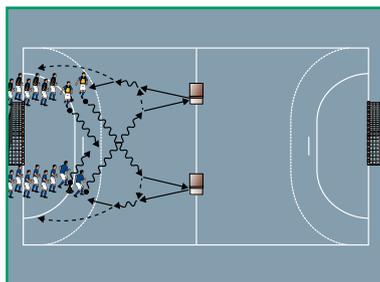
von Klaus Pabst (07.02.2017)



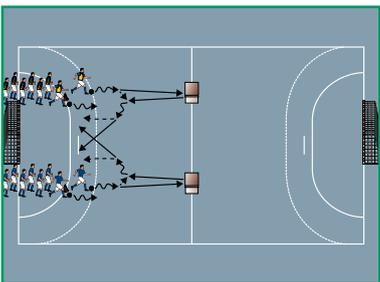
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- 10 Meter vor jedem Starthütchen einen Kleinkasten aufstellen
- Die Spieler in 2 gleich großen Gruppen an den Starthütchen verteilen
- Die ersten beiden Spieler jeder Gruppe haben einen Ball

Ablauf

Übung 1

- Die ersten Spieler jeder Gruppe dribbeln zum Kleinkasten, spielen dort einen Doppelpass mit sich selbst und passen zurück zum Starthütchen.
- Der zweite Spieler startet zeitverzögert, so dass bei jeder Gruppe immer 2 Bälle gleichzeitig im Spiel sind.

Übung 2

- Wie Übung 1, nun dribbeln die Spieler diagonal zum anderen Kleinkasten, spielen dort einen Doppelpass mit sich selbst und passen gerade zum nächsten Spieler am anderen Starthütchen zurück.

Übung 3

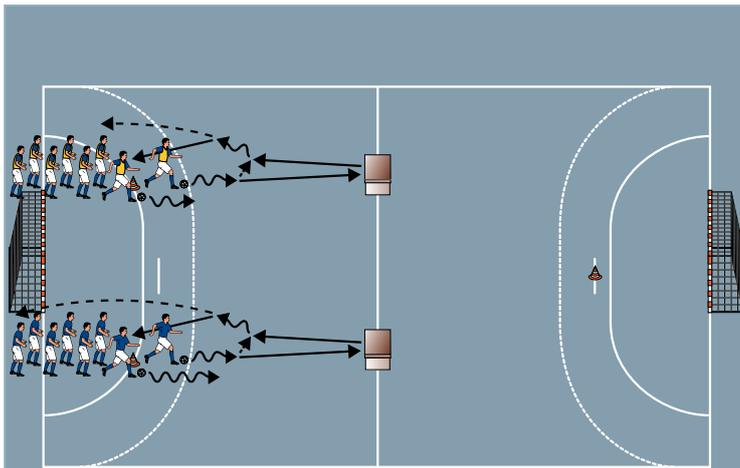
- Wie Übung 1, nun dribbeln die Spieler gerade zum Kleinkasten, spielen dort einen Doppelpass mit sich selbst und passen diagonal zum nächsten Spieler am anderen Starthütchen.

Tipps und Korrekturen

- Zum Einüben der Dribbel- und Laufwege zunächst mit nur einem Ball pro Gruppe üben. Später dann auch mit drei Bällen spielen.
- Auf Blickkontakt vor dem Abspiel zum Starthütchen achten.
- Auf freie Passwege achten und die Bälle ständig in Bewegung halten.
- Die Spieler beim Pass gegen den Kleinkasten auf das Prinzip 'Einfallswinkel gleich Ausfallswinkel' aufmerksam machen.

AUFWÄRMEN 2: Kasten-Passen und Siebenmeter

von Klaus Pabst (07.02.2017)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Zusätzlich hinter den Kleinkästen ein Tor aufstellen und einen Siebenmeterpunkt markieren

Ablauf

- Die ersten Spieler jeder Gruppe dribbeln zum Kleinkasten, spielen dort einen Doppelpass mit sich selbst und passen gerade zum nächsten Spieler am Starthütchen zurück.
- Der zweite Spieler startet zeitverzögert, so dass bei jeder Gruppe immer 2 Bälle gleichzeitig im Spiel sind.
- Die Gruppe, die zuerst wieder ihre Ausgangsposition erreicht hat, darf einen Siebenmeter gegen einen Torhüter der anderen Gruppe schießen.
- Welche Gruppe hat zuerst 3 Siebenmeter verwandelt?

Variationen

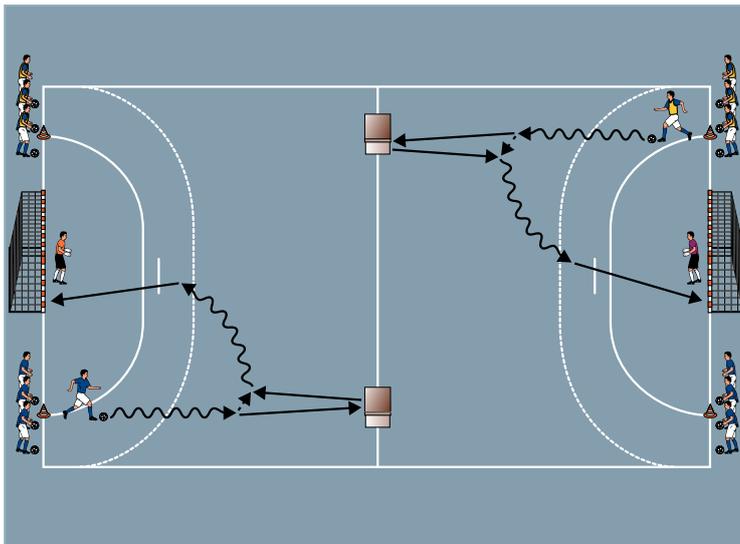
- Je nach Leistungsstärke der Spieler auch nur mit 1 Ball oder sogar mit 3 Bällen gleichzeitig spielen.
- Die siegreiche Gruppe darf 3 Siebenmeter auf einmal schießen. Welche Gruppe hat zuerst 10 Siebenmeter verwandelt?
- Der Sieger nach 2 bis 3 kompletten Durchgängen darf im Siebenmeterschießen antreten.
- Nur mit dem schwächeren Fuß gegen den Kleinkasten passen.
- Die Siebenmeter nur mit dem schwächeren Fuß schießen.

Tipps und Korrekturen

- Die Teams sollen ihre Siebenmeterschützen sowie den Torhüter selbst bestimmen.
- Weder Schütze noch Torhüter dürfen mehrfach nacheinander antreten! Die Aufgaben stets wechseln.
- Mit Hütchen eine Linie markieren, ab welcher die Spieler spätestens passen müssen, um einen ausreichenden Pass-Abstand zum Kleinkasten einzuhalten.
- Auf ein präzises Passspiel mit der Innenseite achten.

HAUPTTEIL 1: Kasten-Passen und Torschuss

von Klaus Pabst (07.02.2017)



Organisation

- 2 Tore mit Torhüter in einem Abstand von 20 Metern gegenüber aufstellen
- Auf jeder Seite neben den Toren ein Starthütchen postieren
- Mittig zwischen den Starthütchen einen Kleinkasten aufstellen
- Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die ersten Spieler von zwei sich diagonal gegenüberstehenden Gruppen dribbeln kurz an und spielen einen Doppelpass mit dem Kleinkasten.
- Den abprallenden Ball nehmen die Spieler in der Drehung zum Tor an und mit und schießen ab.
- Die ersten Spieler der anderen beiden Gruppen starten, sobald der Doppelpass mit dem Kleinkasten auf der anderen Seite gespielt wurde.
- Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler im Uhrzeigersinn am jeweils nächsten Starthütchen an.

Variationen

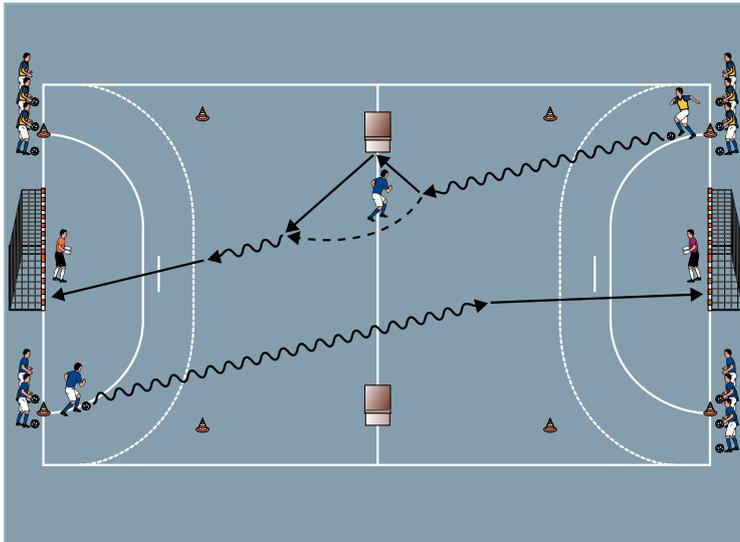
- Doppelpässe mit dem Kleinkasten nur mit dem schwächeren Fuß spielen.
- Nacheinander 3 Doppelpässe mit dem Kleinkasten spielen. Dabei gegebenenfalls auch die Füße wechseln.
- Nach dem Doppelpass den Ball nach vorne an- und mitnehmen und auf das gegenüberliegende Tor abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Nach dem Doppelpass möglichst schnell, spätestens mit dem dritten Kontakt zum Torabschluss kommen.
- Mannschaften bilden und die Treffer zählen. Welches Team hat zuerst 10 Tore erzielt?
- Auf Beidfüßigkeit achten: Immer mit dem 'inneren' Fuß zum Torabschluss kommen.
- Vor dem Tor mit Hütchen eine Schussgrenze markieren, ab welcher die Spieler spätestens schießen müssen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Kasten-Passen und Zweikampf

von Klaus Pabst (07.02.2017)



Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- In der Hallenmitte um die Kleinkästen herum ein Feld markieren
- Einen Verteidiger im Feld postieren

Ablauf

- Die ersten Spieler von zwei sich diagonal gegenüberstehenden Gruppen dribbeln kurz an und versuchen, das Feld mit dem Verteidiger zu durchdribbeln und auf das gegenüberliegende Tor abzuschließen. Doppelpässe mit den Kleinkästen sind erlaubt.
- Erobert der Verteidiger den Ball, darf er ebenfalls auf das jeweilige Tor abschließen.
- Der Spieler, der seinen Ball verloren hat, wird neuer Verteidiger.
- Die ersten Spieler der anderen Gruppen starten, sobald beide Torschüsse erfolgt sind.
- Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler im Uhrzeigersinn am nächsten Starthütchen an.

Variationen

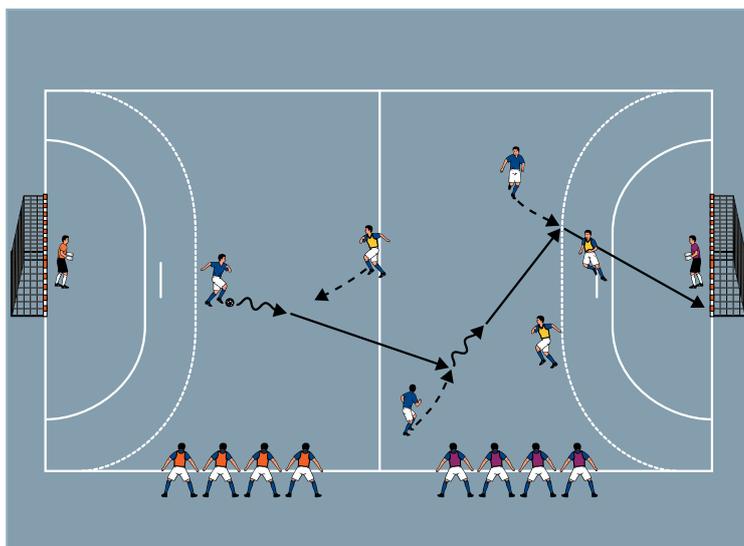
- Mehrere Verteidiger im Feld postieren.
- Einen Torhüter im Feld postieren, der die Bälle mit der Hand aufhalten und erobern kann.
- Im Feld 3 Spieler sitzend postieren, die die Bälle mit Händen und Füßen aufhalten und erobern dürfen.

Tipps und Korrekturen

- Mit Ball entschlossen agieren und schnell zum Torabschluss kommen.
- Mannschaften bilden und die Treffer zählen. Welches Team erzielt zuerst 10 Tore?
- Der Torabschluss muss von innerhalb des markierten Feldes erfolgen.
- Die Größe des markierten Feldes dem Leistungsvermögen der Spieler anpassen. Feld vergrößern (Erleichterung für die Angreifer) oder verkleinern (Erschwerung für die Angreifer).
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: 4-gegen-4-Turnier

von Klaus Pabst (07.02.2017)



Organisation

- Die gesamte Halle bildet das Spielfeld
- 4 Mannschaften (A, B, C und D) einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- A und B im Feld sowie C und D außerhalb des Feldes postieren

Ablauf

- A und B treten gegeneinander an, C und D pausieren.
- Auf das Trainerkommando „Wechsel“ läuft die zurückliegende Mannschaft aus dem Feld.
- Die Mannschaft, die länger außerhalb des Feldes gewartet hat, rückt ins Feld und übernimmt sofort die Aufgabe des ausscheidenden Teams.
- Welche Mannschaft schießt im gesamten Turnierverlauf die meisten Tore?

Variationen

- Nach dem Trainerkommando verbleibt die Mannschaft im Spiel, die insgesamt mehr Tore geschossen hat.

Tipps und Korrekturen

- Das Wechsel-Kommando frühestens nach 1,5 und spätestens nach 3 Minuten geben.
- Auf eine ungefähr gleiche Spielzeit aller Spieler achten.
- Bei Unentschieden wechselt die Mannschaft mit der längeren Spielzeit vom Feld.
- Die Wechsel schnell durchführen. Das Spielfeld sofort verlassen und das Spiel sofort fortsetzen, nach Möglichkeit überhaupt nicht unterbrechen.