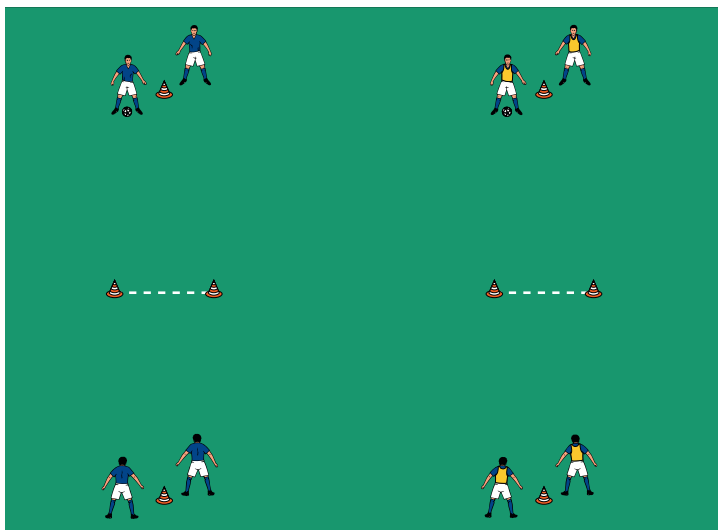


THEMA: AN- UND MITNAHME FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHENTORE I

ORGANISATION

- ▶ 2 Hütchentore (Torbreite: 2 Meter) nebeneinander aufstellen
- ▶ In einem Abstand von 5 Metern vor und hinter jedem Hütchentor 1 Starthütchen markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und jeweils an den Starthütchen verteilen
- ▶ 1 Spieler pro Team hat 1 Ball

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Ballbesitzer passen gleichzeitig durch die Hütchentore zu ihren jeweils gegenüberstehenden Mitspielern und laufen ihren Abspielen nach.
- ▶ Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele, passen durch die Hütchentore zurück, laufen ebenfalls zur jeweils anderen Seite usw.
- ▶ Jeder Pass durch das Hütchentor ergibt 1 Punkt für die Teamwertung.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt zuerst 20 Punkte?

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt nehmen die Passempfänger zu einer Seite an und mit und passen an den Hütchentoren vorbei zur jeweils anderen Seite.

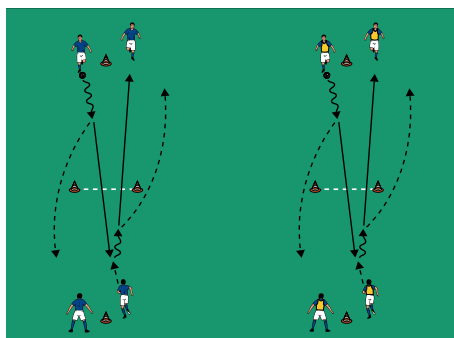
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt kontrollieren die Passempfänger die Zuspiele und dribbeln im Slalom durch die Hütchentore, ehe sie auf die jeweils andere Seite passen.

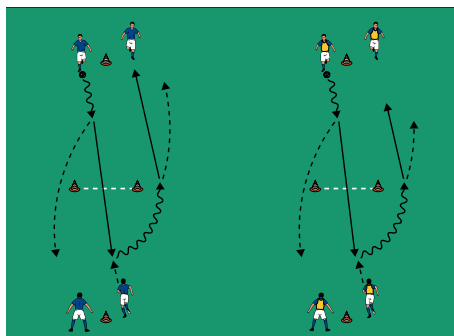
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Breite der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen: Gegebenenfalls vergrößern (die Zuspiele erleichtern) oder verkleinern (die Zuspiele erschweren).
- ▶ Jedes Zuspiel präzise mit der Fußinnenseite an- und mitnehmen und frühestens mit dem zweiten Kontakt weiterpassen.
- ▶ Als Trainer die erzielten Punkte jeder Mannschaft laut mitzählen.

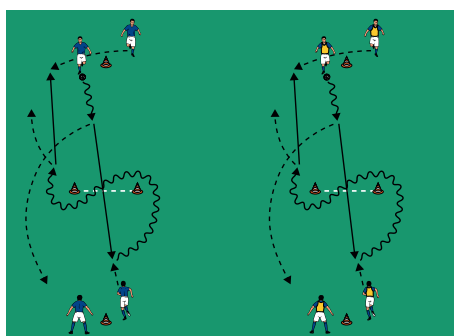
Übung 1



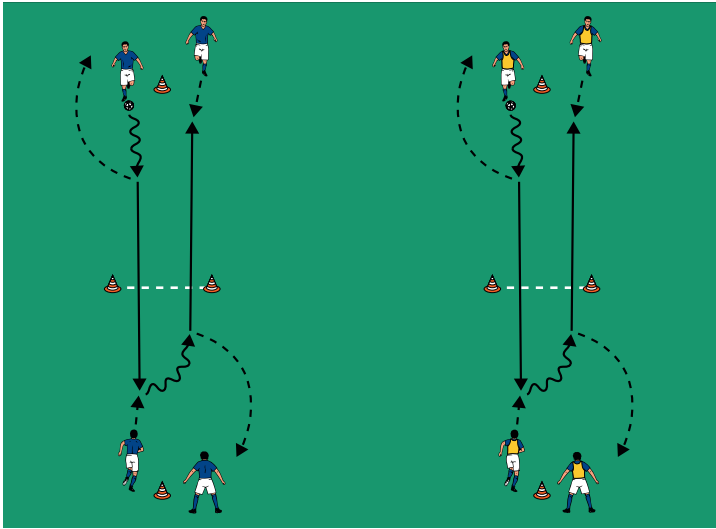
Übung 2



Übung 3



THEMA: AN- UND MITNAHME FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



AUFWÄRMEN 2:

HÜTCHENTORE II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Zusätzlich mittig in jedem Hütchentor ein großes Hütchen aufstellen

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt passen die Spieler an den großen Hütchen vorbei durch die Hütchentore und stellen sich jeweils beim eigenen Starthütchen wieder an.
- ▶ Wird das große Hütchen im Hütchentor getroffen, so erhält das jeweils andere Team 1 Punkt.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt zuerst 5 Punkte?

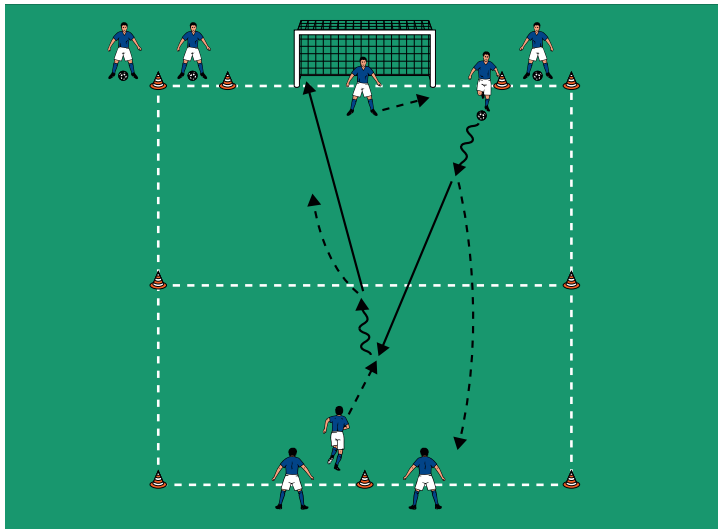
VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchentore vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Jeder Spieler muss spätestens mit dem dritten Kontakt passen.
- ▶ Mit genau 2 Kontakten zuspieren.
- ▶ Nach rechts/links an- und mitnehmen sowie nur mit rechts/links zuspieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zielgenau mit der Fußinnenseite zupassen.
- ▶ Die Zuspiele jeweils aktionsbereit auf den Vorfüßen erwarten und mit der Fußinnenseite vor den Starthütchen sicher an- und mitnehmen.
- ▶ Als Trainer die erzielten Punkte jeder Mannschaft laut mitzählen.

THEMA: AN- UND MITNAHME FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



HAUPTTEIL 1:

TORE ZÄHLEN OHNE GEGNER

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit Mittellinie markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie 1 Tor aufstellen
- ▶ Beidseitig neben dem Tor sowie mittig auf der gegenüberliegenden Grundlinie je 1 Starthütchen errichten
- ▶ 1 Torhüter bestimmen
- ▶ Alle übrigen Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler neben den Toren haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer von einem Starthütchen passt zum ersten Spieler auf der gegenüberliegenden Grundlinie.
- ▶ Der Passempfänger nimmt in Richtung Tor an und mit und schließt aus der eigenen Spielhälfte ab.
- ▶ Anschließend stellt sich der Passgeber beim gegenüberliegenden Starthütchen wieder an, der Schütze wird Torhüter und der Torhüter Zuspeler.
- ▶ Welcher Spieler erzielt zuerst 3 Treffer?

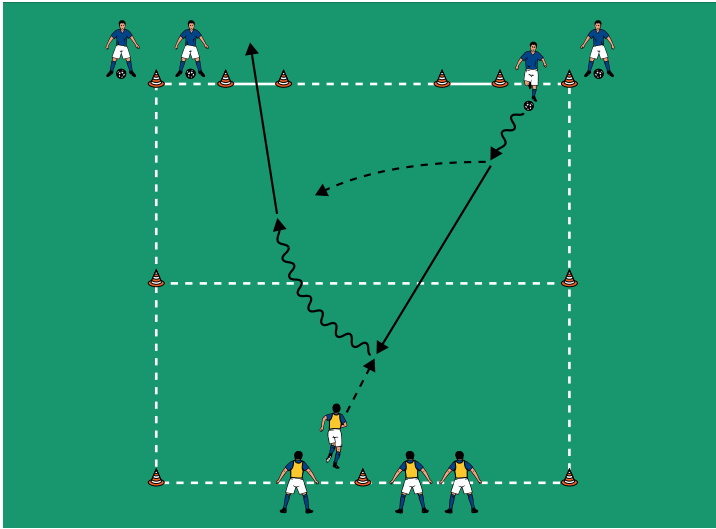
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball mit der Hand halbhoch zuprellen.
- ▶ Aus der Hand hoch zuwerfen.
- ▶ Per Torwartabschlag aus der Hand hoch zuspelen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Flache Zuspiele mit der Fußinnenseite präzise an- und mitnehmen, um möglichst schon mit dem zweiten Kontakt schießen zu können.
- ▶ Hohe Zuspiele mit möglichst wenig Kontakten schnell flach auf dem Boden kontrollieren.
- ▶ Gültige Treffer können nur aus der eigenen Spielhälfte von hinter der Mittellinie erzielt werden.

THEMA: AN- UND MITNAHME FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



HAUPTTEIL 2:

TORE ZÄHLEN MIT GEGNER

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Das Tor entfernen und statt dessen zwei 2 Meter breite Hütchentore errichten
- ▶ Neben jedem Hütchentor sowie mittig auf der gegenüberliegenden Grundlinie je 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler neben den Hütchentoren haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt wird der Passgeber sofort nach seinem Zuspiel Verteidiger.
- ▶ Der Passempfänger versucht, im 1 gegen 1 auf eines der beiden Hütchentore zu treffen.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.
- ▶ Welcher Spieler erzielt zuerst 3 Treffer?

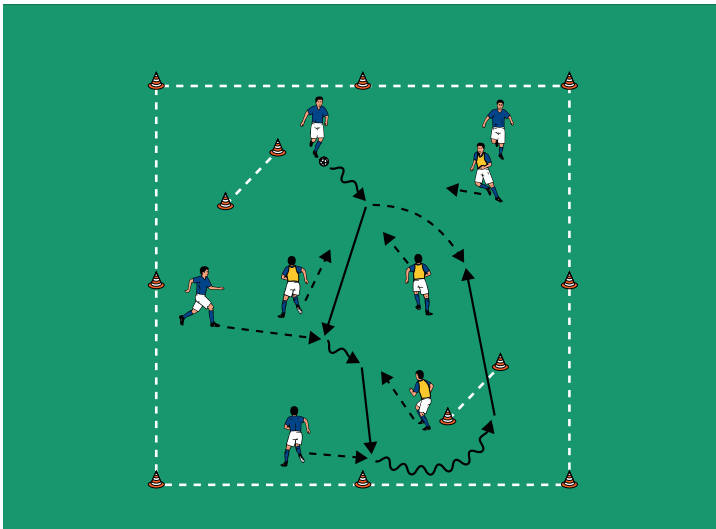
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball mit der Hand halbhoch zuprellen.
- ▶ Aus der Hand hoch zuwerfen.
- ▶ Per Torwartabschlag aus der Hand hoch zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Falls vorhanden, anstelle der Hütchentore auch Stangen- oder Minitorre verwenden.
- ▶ Gültige Treffer können nur nach Überdribbeln der Mittellinie aus der gegnerischen Spielhälfte erzielt werden.
- ▶ Als Passempfänger die Zuspiele jeweils vorwärts vom Gegner weg zum entfernten Hütchentor an- und mitnehmen.
- ▶ Die Größe der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

THEMA: AN- UND MITNAHME FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



SCHLUSSTEIL:

SPIEL AUF OFFEN-TORE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Hütchentore jetzt diagonal gegenüber im Feld errichten (Torbreite: 3 Meter).
- ▶ 2 Mannschaften einteilen

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Hütchentore.
- ▶ Gültige Treffer können jeweils von beiden Seiten erzielt werden.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 5 Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Die Offen-Tore vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Auf 4 Offen-Tore spielen lassen. Jede Mannschaft verteidigt 2 Offen-Tore und greift auf die beiden anderen an.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen jeweils bei allen Offen-Toren gültige Treffer erzielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Falls vorhanden, anstelle der Hütchentore auch Stangentore verwenden.
- ▶ Wird der Ball zu oft in Aus gespielt, das Spielfeld gegebenenfalls vergrößern.
- ▶ Die Größe der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen!