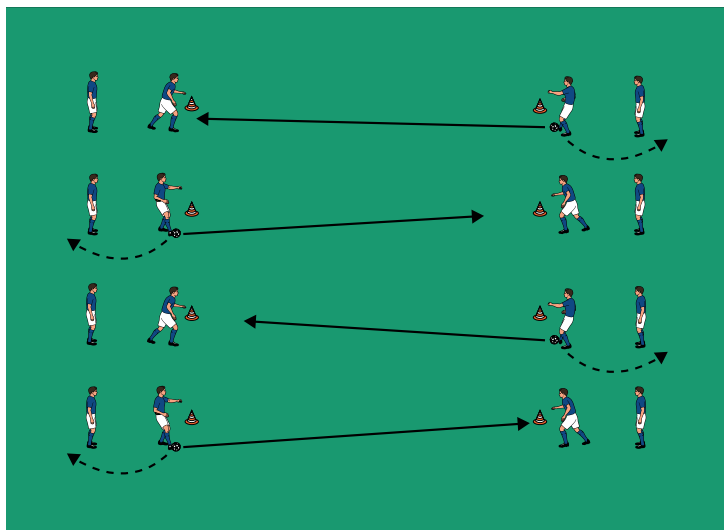


THEMA: DIE LUST AUF FUSSBALL FÜRS TRAINING NUTZEN



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHEN TREFFEN

ORGANISATION

- ▶ 4 Hütchen in einem Abstand von jeweils 3 Metern nebeneinander aufstellen.
- ▶ 10 Meter vor jedem Hütchen 1 weiteres Hütchen platzieren.
- ▶ Die Spieler paarweise einteilen und jeweils 1 Hütchen zuweisen.
- ▶ Der jeweils erste Spieler einer Mannschaft an 2 gegenüberliegenden Hütchen hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Paare an 2 gegenüberliegenden Hütchen treten im Passwettbewerb gegeneinander an.
- ▶ Der Startspieler versucht, das gegenüberliegende Hütchen mit einem Pass zu treffen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- ▶ Gelingt dies nicht, nimmt der erste Spieler der jeweils anderen Mannschaft das Zuspiel hinter dem eigenen Hütchen kurz an, passt zurück und versucht dabei ebenfalls, das gegnerische Hütchen zu treffen.
- ▶ Bei einem Treffer stellt er das Hütchen wieder auf und zielt dann auf das Hütchen gegenüber.
- ▶ Die Passgeber stellen sich nach jedem Abspiel hinter dem Partner wieder an.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt zuerst 5 Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Den Ball mit der Hand rollen.
- ▶ Nur mit dem schwachen Fuß passen/annehmen.
- ▶ Mit maximal 2 Kontakten agieren.
- ▶ Die Spieler müssen direkt spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Sobald eine Mannschaft 5 Punkte gewonnen hat, neue Spielpaarungen bilden und einen weiteren Durchgang starten.
- ▶ Die Pässe müssen stets vom eigenen Hütchen aus gespielt werden.
- ▶ Der jeweilige Gegner darf keinen Ball vor Erreichen des eigenen Hütchens ablenken bzw. aufhalten.
- ▶ Als Trainer auf eine korrekte Passtechnik achten. Genaue Pässe mit der Fußinnenseite fordern.