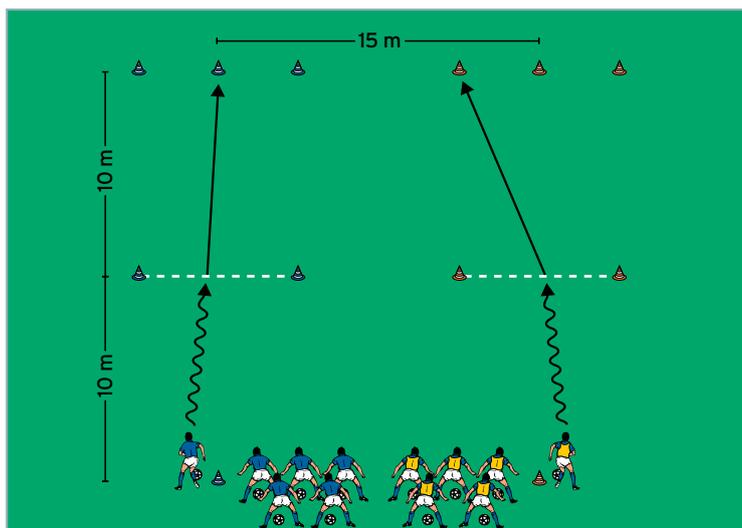


AUFWÄRMEN 1: Pass-Kegeln

von Klaus Pabst (04.11.2014)



Organisation

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 15 Metern nebeneinander aufstellen
- 10 Meter vor jedem Hütchen eine 5 Meter lange Passlinie markieren und 10 Meter vor der Passlinie 3 Hütchenkegel nebeneinander aufstellen
- 2 Teams einteilen und mit Bällen an jeweils einem Starthütchen postieren

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln zur Passlinie und versuchen, einen Hütchenkegel zu treffen.
- Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann gepasst hat.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft schießt zuerst alle 3 Hütchenkegel um?

Variationen

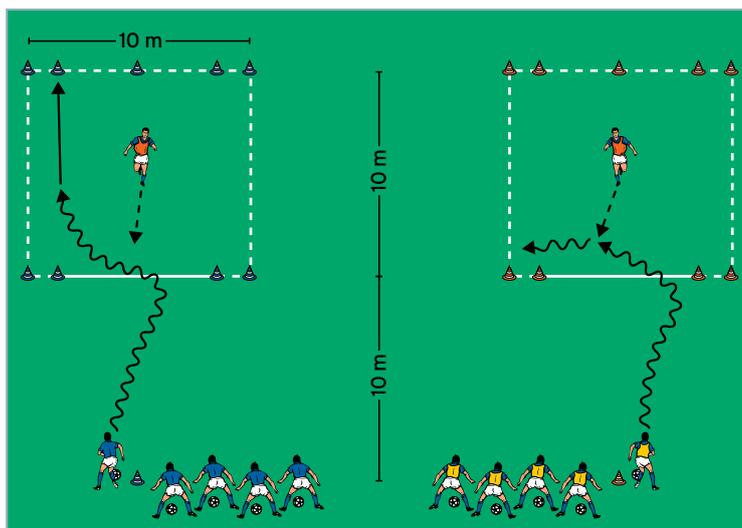
- Zur Passlinie dribbeln und von dort mit der Hand kegeln.
- Ab der Passlinie rückwärts durch gegrätschte Beine kegeln.
- Nur mit rechts/links passen.
- Getroffene Hütchenkegel wieder aufstellen und die Mannschaft gewinnen lassen, die zuerst 10 Hütchenkegel getroffen hat.

Tipps und Korrekturen

- Treffer zählen nur bei Pässen vor der Passlinie.
- Darauf achten, dass die nächsten Spieler erst starten, wenn der Vordermann gepasst hat.
- Nach jedem Pass den Ball schnell wiederholen, außen zurücklaufen und den Passweg im Zentrum freihalten.
- Zielgenau mit der Innenseite passen, wobei die Fußspitze vom Standbein zu den Hütchenkegeln zeigt.

AUFWÄRMEN 2: Pass-Kegeln im 1 gegen 1

von Klaus Pabst (04.11.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zwischen Passlinie und Hütchenkegel jeweils ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- In jedem Feld 1 gegnerischen Spieler als Verteidiger postieren

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln ins Feld und versuchen im 1 gegen 1 einen Hütchenkegel umzuschießen.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald ein Hütchenkegel umgeschossen oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft schießt zuerst alle 3 Hütchenkegel um?

Variationen

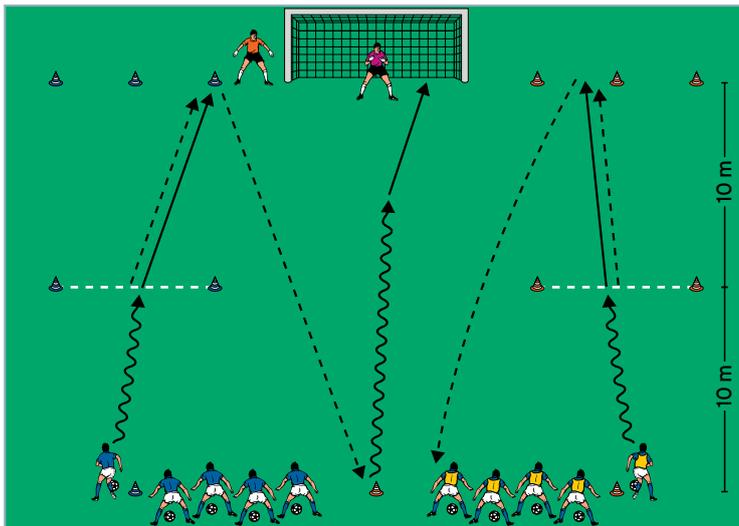
- Jeweils 2 Spieler starten zum 2 gegen 1 ins Feld.
- Getroffene Hütchenkegel wieder aufstellen und die Mannschaft gewinnen lassen, die zuerst 10 Kegel umgeschossen hat.

Tipps und Korrekturen

- Treffer zählen nur durch Pässe innerhalb des Feldes.
- Werden die Bälle zu schnell ins Aus gespielt, das Spielfeld vergrößern.
- Die Verteidiger häufig wechseln.

HAUPTTEIL 1: Torschuss-Kegeln I

von Klaus Pabst (04.11.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Mittig zwischen den Kegeln ein großes Tor mit Torhüter platzieren
- Die Felder entfernen und ein drittes Starthütchen zentral aufstellen
- 2 Teams einteilen und jeweils mit Bällen an einem äußeren Starthütchen postieren

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln zur Passlinie und versuchen, einen Hütchenkegel umzuschießen.
- Treffen die Spieler, "erkegeln" sie sich dadurch einen Torschuss, stellen sich beim mittleren Starthütchen an und können nach einem kurzen Dribbling auf das Tor schießen.
- Falls die Spieler keinen Hütchenkegel treffen, stellen sie sich am gleichen Starthütchen wieder an.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Variationen

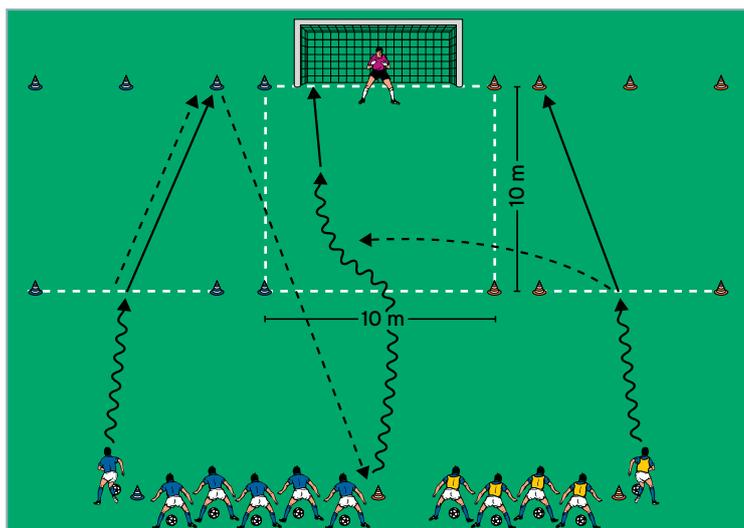
- Zur Passlinie dribbeln und von dort mit der Hand zu den Hütchenkegeln rollen.
- Zur Passlinie dribbeln und von dort rückwärts durch die gegrätschten Beine zu den Hütchenkegeln rollen.
- Nur mit rechts/links passen.
- Treffen die Spieler den rechten/linken Hütchenkegel, müssen sie mit rechts/links abschließen, beim mittleren Kegel ist das Schussbein frei wählbar.

Tipps und Korrekturen

- Im Tor agiert der jeweils gegnerische Torhüter des Schützen.
- Getroffene Hütchenkegel direkt wieder aufstellen und erst dann zum Torschuss weiterrücken.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.

HAUPTTEIL 2: Torschuss-Kegeln II

von Klaus Pabst (04.11.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Vor dem Tor mit Torhüter ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- Angreifer und Verteidiger einteilen
- Die Teams mit Bällen an jeweils einem seitlichen Starthütchen postieren

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln zur Passlinie und schießen auf die Hütchenkegel.
- Trifft ein Angreifer, "erkegelt" er sich einen Torschuss, stellt sich beim mittleren Starthütchen an und kann aus dem Dribbling auf das Tor schießen.
- Trifft ein Verteidiger, postiert er sich im Feld und versucht, den Torschuss des nächsten Angreifers im 1 gegen 1 zu verhindern.
- Treffen die Spieler keinen Kegel, stellen sie sich am gleichen Starthütchen wieder an.
- Aufgabenwechsel nach 2 kompletten Durchgängen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Tore?

Variationen

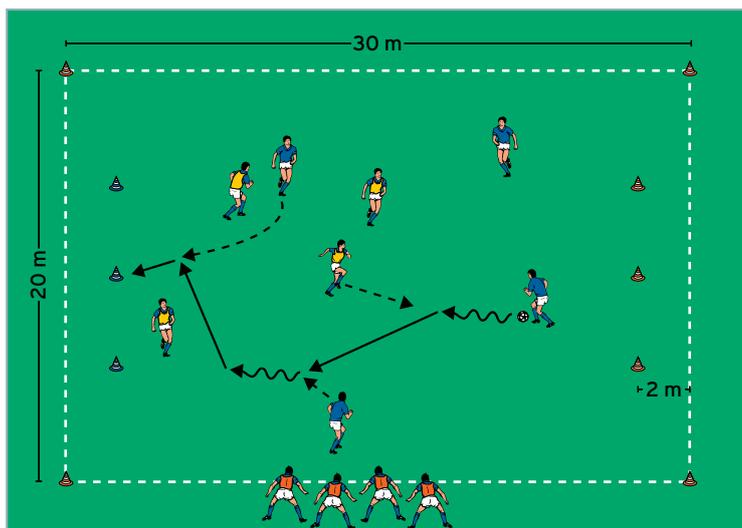
- Zur Passlinie dribbeln und von dort zu den Hütchenkegeln rollen.
- Nur mit rechts/links passen und abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Getroffene Hütchenkegel direkt wieder aufstellen und erst danach weiterrücken.
- Der Verteidiger dribbelt bei Ballgewinn aus dem Feld.
- Darauf achten, dass beide Mannschaft ungefähr gleich viele Aktionen als Angreifer und Verteidiger haben.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Kegel-Turnier

von Klaus Pabst (04.11.2014)



Organisation

- Ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren
- 2 Meter vor jeder Grundlinie 3 Hütchenkegel aufstellen
- 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen
- 2 Mannschaften postieren sich im Feld, die anderen Spieler pausieren außerhalb

Ablauf

- Im 4 gegen 4 versuchen die Teams, gegnerische Hütchenkegel umzuschießen und die eigenen Kegel zu verteidigen.
- Die Spielzeit beträgt 5 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus "jeder gegen jeden" durchführen.
- Ist der Ball im Aus, wird das Spiel durch Einrollen fortgesetzt.

Variationen

- Die Hütchenkegel diagonal gegenüber in den Spielfeldecken aufstellen.
- In jeder Spielfeldecke 3 Hütchenkegel aufstellen.
- Eine Tabuzone um die Kegel markieren, die nicht betreten werden darf.

Tipps und Korrekturen

- Die umgeschossenen Hütchenkegel geben das Spielergebnis an.
- Die Hütchenkegel mittig im Feld aufstellen, so dass sich diese von jeder Seite treffen lassen.
- Ist der Ball aus dem Feld, wird das Spiel durch Einrollen fortgesetzt.
- Als Trainer die umgeschossenen Hütchenkegel jeweils mitzählen und das Turnierergebnis festhalten.