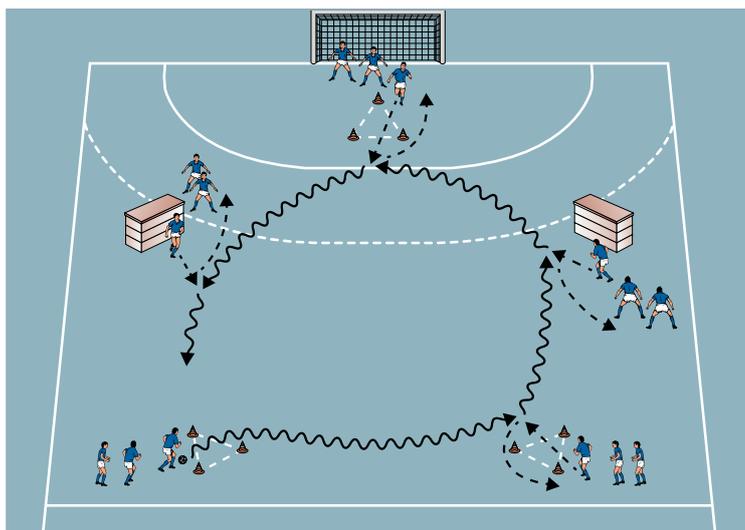


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln im Pentagon

von Horst Hrubesch (16.12.2014)



Organisation

- 2 Turnkästen leicht diagonal vor einem gestrichelten Halbkreis errichten
- Auf beiden Seiten an der Mittellinie sowie zentral vor dem Tor je 1 Hütchendreieck markieren
- Die Spieler an den Dreiecken und Turnkästen verteilen
- Die Spieler an einem Hütchendreieck haben Bälle

Ablauf

- Der erste Spieler dribbelt im Gegenuhrzeigersinn zum jeweils nächsten Hütchendreieck oder Turnkasten und übergibt dort an den jeweils nächsten Mitspieler.
- Die Spieler an den Hütchendreiecken müssen dabei durch die Dreiecke hindurch zum Ball starten.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der erste Turnkasten erreicht wurde usw.

Variationen

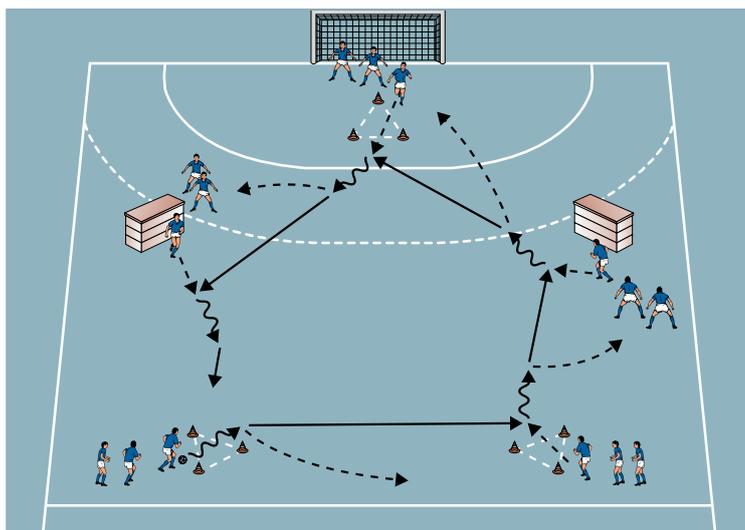
- Mit verschiedenen Bällen dribbeln (z. B. Tennis- oder Miniball usw.).
- Die Dribbelrichtung auf ein Trainerkommando ändern.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten. Den Ball möglichst mit jedem Schritt berühren!
- Das Durchdribbeln des Feldes ermöglicht bereits zu Beginn des Trainings das Kennenlernen der Passwege in den folgenden Übungen.

AUFWÄRMEN 2: Passen und Kontrollieren im Pentagon

von Horst Hrubesch (16.12.2014)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt passen die Spieler im Gegenuhrzeigersinn von Position zu Position.
- Die jeweiligen Passempfänger an den Hütchendreiecken starten aktiv durch die Dreiecke 'in die Zuspiele', nehmen mit dem ersten Kontakt in die Bewegungsrichtung mit und passen sofort weiter.
- Anschließend laufen sie ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Ball den ersten Turnkasten erreicht hat.

Variationen

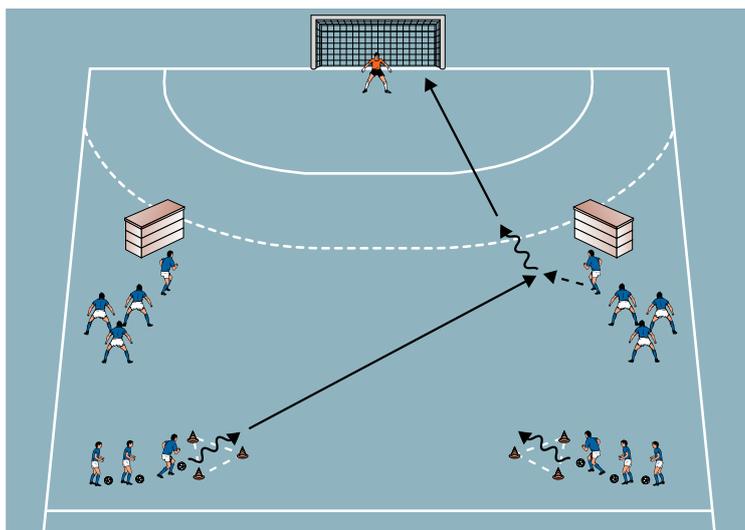
- Mit verschiedenen Bällen spielen (z. B. Tennis- oder Miniball usw.).
- Die Spielrichtung auf ein Trainerkommando wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Als Passempfänger in einer 'offenen Stellung' mit dem Gesicht zum Spielfeld postieren.
- Mit der Innenseite annehmen, Blickkontakt zum Mitspieler aufnehmen und präzise zuspielen.
- Das Zuspiel soll möglichst schon mit dem zweiten Kontakt erfolgen.
- Nach einem Wechsel der Spielrichtung darauf achten, dass die Spieler die Zuspiele jeweils mit dem anderen Fuß kontrollieren.

HAUPTTEIL 1: Passen, Kontrollieren und Schießen

von Horst Hrubesch (16.12.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das Dreieck vor dem Tor entfernen
- Auf einer Grundlinie 1 Hallentor errichten und mit Torhüter besetzen
- Die Spieler an den Hütchendreiecken und Turnkästen verteilen
- Die Spieler an beiden Hütchendreiecken haben Bälle

Ablauf

- Der erste Spieler an einem Hütchendreieck passt zu seinem Mitspieler am diagonal gegenüberliegenden Turnkasten.
- Der Passempfänger nimmt in Richtung Tor an und mit und schießt ab.
- Anschließend startet der erste Ballbesitzer am jeweils anderen Hütchendreieck usw.
- Die Passgeber laufen ihren Abspielen zum Turnkasten nach und stellen sich dort wieder an.
- Die Schützen holen ihre Bälle und stellen sich beim jeweils anderen Starthütchen wieder an.

Variationen

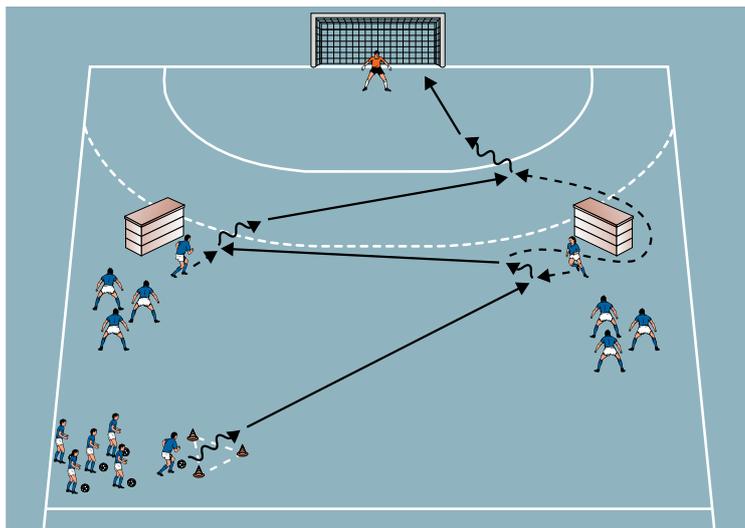
- Spätestens mit dem dritten Kontakt auf das Tor abschließen.
- Den Torhüter im Alleingang ausspielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein 'strammes', präzises Passspiel achten.
- Auf eine enge Ballkontrolle und Ballführung achten.
- Von der rechten Seite mit dem linken Fuß auf das Tor abschließen und umgekehrt.
- Die Passkombinationen schnell nacheinander starten, um möglichst häufig schießen zu können.

HAUPTTEIL 2: Passkombination und Torschuss

von Horst Hrubesch (16.12.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- 1 seitliches Hütchendreieck entfernen
- Die Spieler gleichmäßig am Hütchendreieck und den beiden Turnkästen aufstellen
- Die Spieler am Hütchendreieck haben die Bälle

Ablauf

- Der Ballbesitzer am Hütchendreieck passt zum ersten Mitspieler am diagonal gegenüberliegenden Turnkasten.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel, passt zum ersten Mitspieler am jeweils anderen Turnkasten und umläuft seinen Kasten vor das Tor.
- Der zweite Passempfänger kontrolliert ebenfalls das Zuspiel und passt zum vor das Tor startenden Spieler, der abschließt.
- Anschließend laufen alle Spieler im Gegenuhzeigersinn eine Position weiter und stellen sich dort wieder an.

Variationen

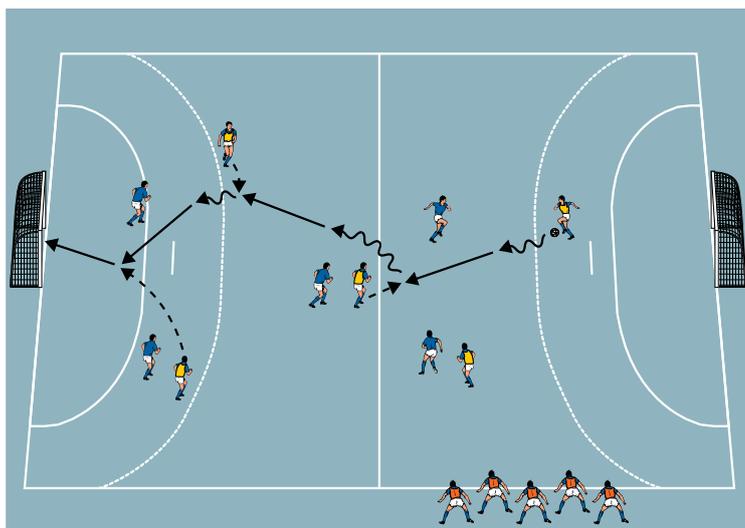
- Von der jeweils anderen Seite starten und die Spielrichtung wechseln.
- Mit höchstens 2 Kontakten agieren.
- Im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Mit möglichst hohem Tempo spielen. Dennoch auf ein präzises Passspiel achten!
- Möglichst zielstrebig auf das Tor abschließen!

SCHLUSSTEIL: 5 gegen 5 ohne Torhüter

von Horst Hrubesch (16.12.2014)



Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Hallentor errichten
- 3 Teams zu je 5 Spielern bilden

Ablauf

- 5 gegen 5 auf die beiden Tore.
- Das dritte Team pausiert außerhalb des Feldes.
- Gültige Treffer können nur per Direktschuss im gegnerischen Torkreis erzielt werden.
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' organisieren.

Variationen

- Mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Jedes Team stellt 1 Torhüter.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler versuchen, durch Einhalten der Positionen in der Breite und Tiefe des Feldes Raum für ein Kombinationsspiel zu schaffen.
- Dabei möglichst schnell und geschickt Torchancen herausspielen und zielstrebig verwerten!