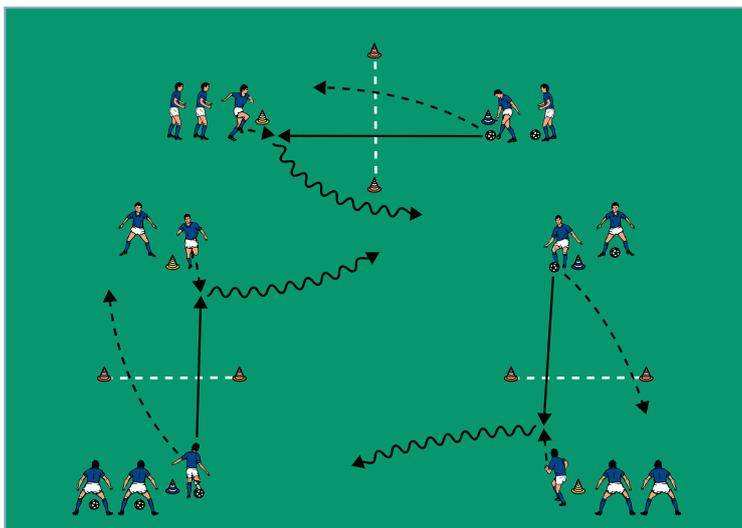


AUFWÄRMEN 1: Hütchentor-Ballkontrolle

von Klaus Pabst (07.04.2015)



Organisation

- Drei 2 Meter breite Hütchentore frei verteilt aufstellen
- An jedem Hütchentor 2 verschiedenfarbige Starthütchen markieren
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die Spieler am Starthütchen einer Farbe Bälle haben

Ablauf

- Die Zuspieler passen jeweils durch das Hütchentor zum Spieler gegenüber.
- Die Passempfänger nehmen zum andersfarbigen Starthütchen an einem anderen Hütchentor an und mit.
- Die Zuspieler laufen ihren Pässen jeweils nach.

Variationen

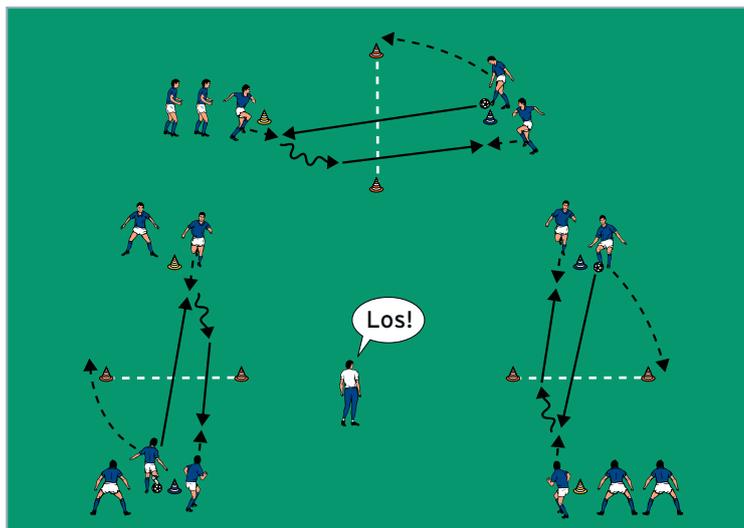
- Aus der Hand halbhoch zuprellen.
- Aus der Hand hoch zuwerfen.
- Aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspelen.

Tipps und Korrekturen

- Nicht nur im Kreis zwischen den Hütchentoren wechseln, sondern immer wieder die Dribbelrichtung ändern.
- Ständig orientieren, so dass alle Starthütchen stets mit ausreichend Spielern besetzt sind.
- Schräg in offener Position am Starthütchen anbieten, so dass der Zuspieler in den Lauf passen kann.
- Dem zugespielten Ball stets entgegenlaufen.

AUFWÄRMEN 2: Hütchentore zählen

von Klaus Pabst (07.04.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Spieler in Gruppen an die Starthütchen verteilen
- Nur der erste Spieler an jeweils einem Starthütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passt der jeweils erste Spieler mit Ball durch das Hütchentor zum Spieler gegenüber und läuft seinem Zuspiel nach.
- Der Passempfänger nimmt den Ball mit einem Kontakt an, passt mit dem zweiten Kontakt durch das Hütchentor und läuft dem Pass nach.
- Jeder Pass durch das Hütchentor ergibt einen Punkt.
- Welche Gruppe gewinnt in einer Minute die meisten Punkte?

Variationen

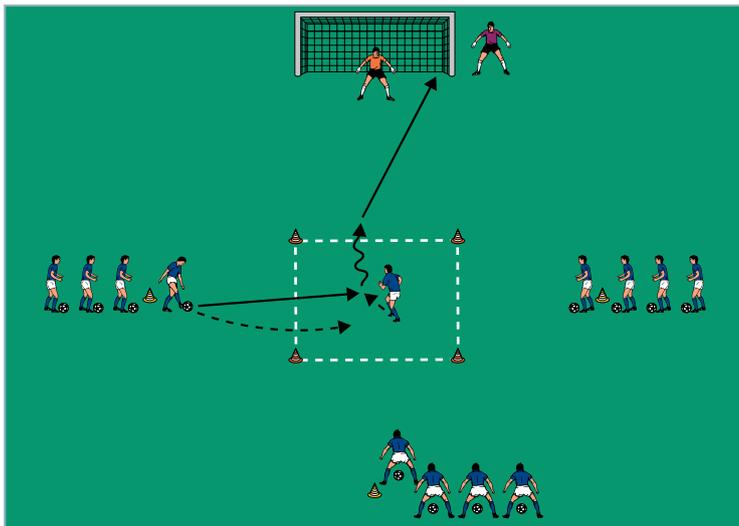
- Die Hütchentore vergrößern oder verkleinern.
- Mit 3 Ballkontakten spielen.
- Nur mit rechts/links passen.
- Den Ball mit rechts/links annehmen und dann mit links/rechts passen.

Tipps und Korrekturen

- Das Zuspiel stets erst mit einem Kontakt annehmen, Direktspiel ist nicht erlaubt.
- Dem Pass um das Hütchentor herum zur anderen Seite nachlaufen.
- Berührt der gepasste Ball ein Hütchen, wird kein Punkt gewonnen.
- Jede Gruppe bestimmt einen Kapitän, der die Pässe seiner Gruppe durch das Hütchentor laut mitzählt.

HAUPTTEIL 1: Ballkontroll-Feld und Torschuss

von Klaus Pabst (07.04.2015)



Organisation

- 15 Meter vor einem Tor ein 5 x 5 Meter großes Ballkontroll-Feld markieren
- 5 Meter jeweils seitlich neben dem Feld und dahinter ein Starthütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen und einen Spieler ohne Ball im Ballkontroll-Feld aufstellen
- Am Tor 2 Torhüter aufstellen, die sich nach jeweils 2 Torschüssen abwechseln

Ablauf

- Der Spieler im Ballkontroll-Feld fordert ein Zuspiel von einem Starthütchen, nimmt zum Tor an- und mit und schießt.
- Sobald der Passempfänger geschossen hat, läuft der Zuspieler ins Ballkontroll-Feld, fordert ein Zuspiel von einem anderen Starthütchen und nimmt ebenfalls zum Torschuss an und mit.

Variationen

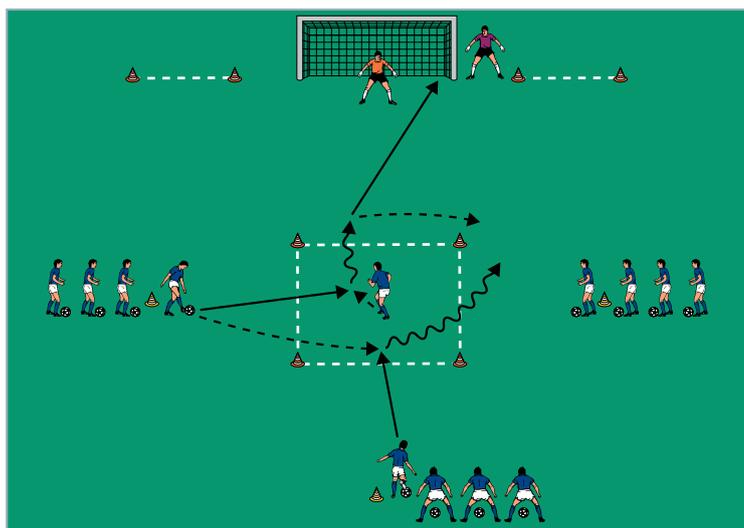
- Von den Starthütchen aus der Hand halb-hoch zuprellen.
- Von den Starthütchen aus der Hand hoch zuwerfen.
- Von den Starthütchen aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspieren.
- Von den Starthütchen unterschiedlich flach/hoch zuspieren.

Tipps und Korrekturen

- Im Ballkontroll-Feld immer in offener Position schräg agieren und den zuge-spielten Ball direkt nach vorne zum Tor an- und mitnehmen.
- Der erste Ballkontakt nach dem Zuspiel soll immer innerhalb des Ballkontroll-Feldes erfolgen.
- Nach jedem Torschuss an dem Starthütchen anstellen, an dem die wenigsten Spieler stehen.
- Den Ablauf beschleunigen, indem der Zuspieler nach dem Pass sofort ins Ballkontroll-Feld läuft und das nächste Zuspiel fordert.

HAUPTTEIL 2: Ballkontroll-Feld und 1 gegen 1

von Klaus Pabst (07.04.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Seitlich neben dem Tor jeweils ein 2 Meter breites Hütchentor aufstellen

Ablauf

- Der Spieler im Ballkontroll-Feld fordert ein Zuspiel von einem Starthütchen, nimmt zum Torschuss an und wird Verteidiger.
- Der Zuspieler läuft nach seinem Zuspiel direkt ins Ballkontroll-Feld, fordert ein Zuspiel von einem anderen Starthütchen und nimmt als Angreifer an und mit.
- Der Angreifer versucht im 1 gegen 1 bei einem Hütchentor zu treffen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, greift er auf das Tor an.

Variationen

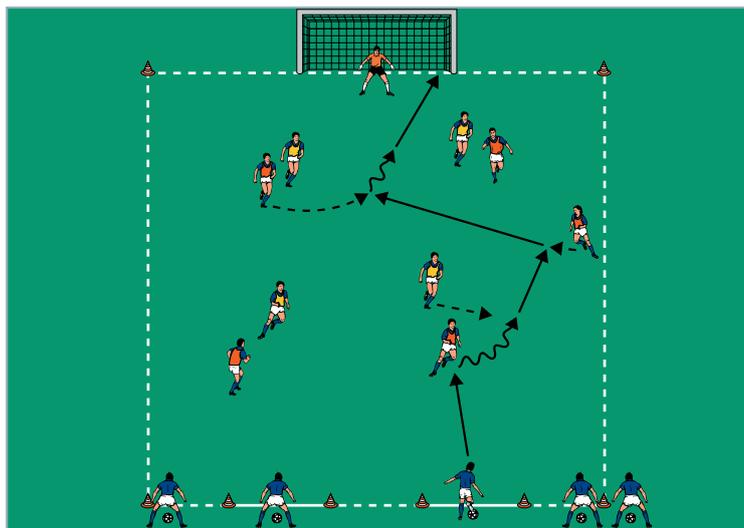
- Von den Starthütchen aus der Hand halbhoch zupellen.
- Von den Starthütchen aus der Hand hoch zuwerfen.
- Von den Starthütchen aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspielen.
- Von den Starthütchen unterschiedlich flach/hoch zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Statt der Hütchentore, falls vorhanden, Minitore nutzen.
- Den Ablauf zunächst erleichtern und den Angreifer erst auf ein Startsignal des Trainers ins Feld laufen lassen.
- Jedes Zuspiel von einem anderen Starthütchen fordern.
- Vor den Toren gegebenenfalls ein Spielfeld markieren, in dem das 1 gegen 1 abläuft.

SCHLUSSTEIL: Ballkontroll-Spiel

von Klaus Pabst (07.04.2015)



Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor und auf der anderen Grundlinie zwei 3 Meter breite Hütchentore aufstellen
- 3 Teams zu je 5 Spielern einteilen
- 2 Teams postieren sich im Feld und das dritte Team als Anspieler mit Bällen hinter beiden Minitoren

Ablauf

- 2 Teams spielen 5 gegen 5, wobei ein Team einen Torhüter stellt und auf die Hütchentore und das andere auf das Tor angreift.
- Wird ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt, fordern die Spieler von dem Team, dass auf das Tor angreift, ein Zuspiel von den Anspielern.
- Nach 5 verspielten Bällen wechseln die Teams Position und Aufgabe.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Der Torhüter spielt stets ein.
- Die Anspieler werfen aus der Hand hoch zu.
- Die Anspieler spielen aus der Hand per Volleyschuss hoch zu.
- Die Anspieler spielen variabel flach/hoch zu.

Tipps und Korrekturen

- Den Anspielern im Feld klar anbieten. Zu ungenau gespielte Bälle erneut einspielen lassen.
- Jeder Anspieler kann einen Ball einspielen. Werden die Bälle zu schnell verspielt, jeden Anspieler 2 Bälle einspielen lassen.
- Die Spieler sollen sich abstimmen, so dass nicht zwei Bälle zeitgleich eingespielt werden.
- Als Trainer die erzielten Treffer jeweils mitzählen.