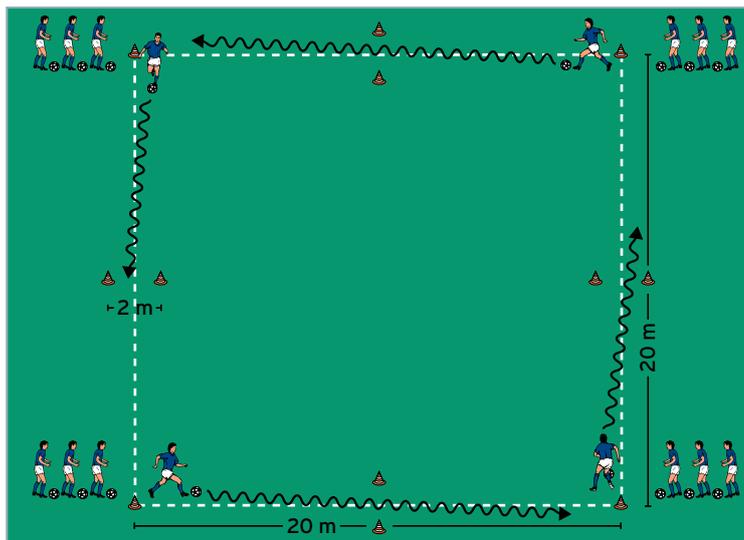


AUFWÄRMEN 1: Hütchentor-Feld

von Paul Schomann (19.05.2015)



Organisation

- Mit 4 Hütchen ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig auf jeder Linie ein 2 Meter breites Hütchentor aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Hütchen des Feldes verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und dribbeln gegen den Uhrzeigersinn durch das Hütchentor zum nächsten Hütchen.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann das Hütchen erreicht hat.

Variationen

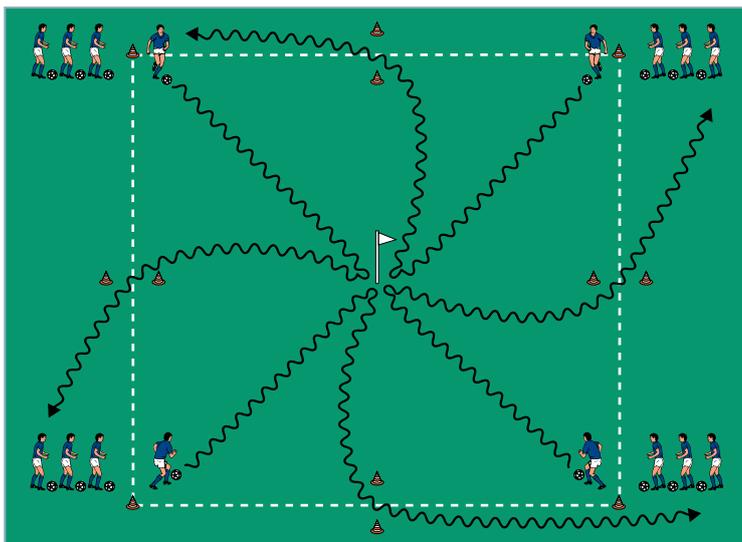
- Die Spieler durchdribbeln das Hütchentor im Slalom von außen.
- Die Spieler durchdribbeln das Hütchentor im Slalom von innen.
- Die Spieler durchpassen und umlaufen das Hütchentor.
- Die Spieler dribbeln im Uhrzeigersinn.

Tipps und Korrekturen

- Die Hütchentore schnell mit wenigen Kontakten beidfüßig durchdribbeln.
- Die Hütchentore vergrößern (Erleichterung) oder verkleinern (Erschwernis).
- Einen Wettkampf durchführen und die Spieler auf ein Startsignal alle 4 Hütchentore nacheinander durchdribbeln lassen: Welcher Spieler erreicht zuerst wieder sein Starthütchen?

AUFWÄRMEN 2: Hütchentor-Feld mit Stange

von Paul Schomann (19.05.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Mittig im Feld eine Stange aufstellen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, dribbeln zur Stange, kappen kurz davor nach rechts ab und dribbeln gegen den Uhrzeigersinn durch das Hütchentor zum nächsten Hütchen.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann das Hütchen erreicht hat.

Variationen

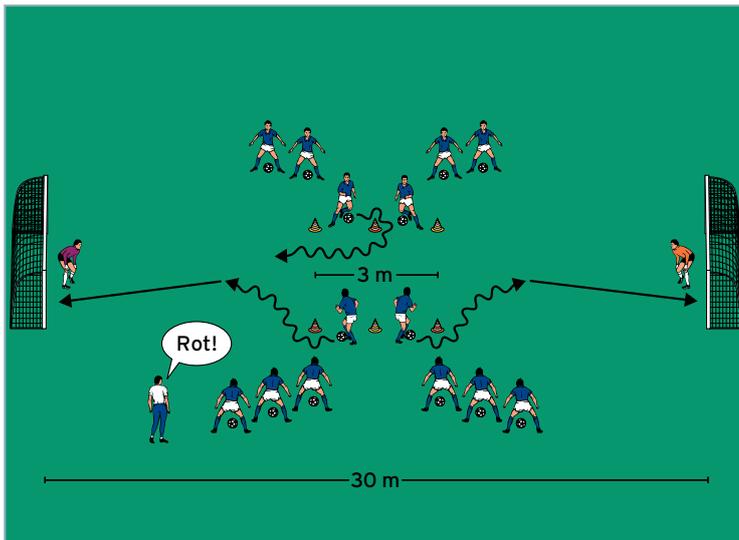
- Die Spieler umdribbeln die Stange.
- Die Spieler durchdribbeln nach dem Richtungswechsel das Hütchentor im Slalom von außen.
- Die Spieler dribbeln nach dem Richtungswechsel direkt zum nächsten Hütchen.
- Die Spieler dribbeln im Uhrzeigersinn.
- Einen Wettkampf durchführen und die Spieler auf ein Startsignal einen Richtungswechsel an der Stange machen und dann alle 4 Hütchentore nacheinander durchdribbeln lassen: Welcher Spieler erreicht zuerst wieder sein Starhütchen?

Tipps und Korrekturen

- Verschiedene Richtungswechsel an der Stange durchführen lassen (mit der Sohle ziehen und abdrehen/aufdrehen, mit der Innen-/Außenseite kappen, Rivelino-Trick).
- Beim Richtungswechsel an der Stange mit nur einem Kontakt in die neue Richtung vorspielen und im Tempo wegdribbeln.
- Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.

HAUPTTEIL 1: 2-Farben-Tore und Torschuss

von Paul Schomann (19.05.2015)



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern in 30 Metern Abstand gegenüber aufstellen
- Mittig zwischen den Toren zwei 3 Meter breite doppelte Hütchentore quer gegenüber markieren
- Die Hütchentore mit 2 verschiedenfarbigen Hütchen markieren, so dass sich Hütchen mit verschiedenen Farben gegenüber stehen
- Die Spieler in vier Gruppen mit Bällen an den Hütchentoren postieren, wobei der jeweils erste Spieler im Hütchentor steht

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchenfarbe aufruft.
- Die jeweils ersten Spieler umdribbeln das aufgerufene Hütchen des Hütchentores und schießen zeitversetzt auf das Tor.

Variationen

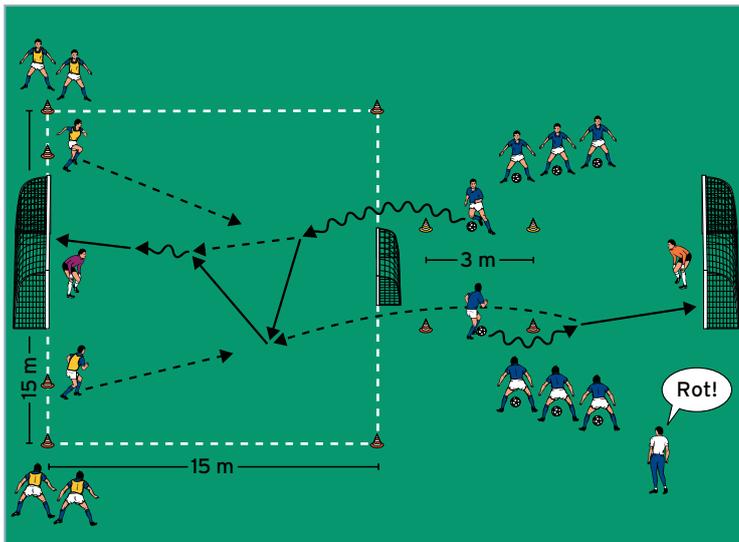
- Zunächst das aufgerufene Hütchen umlaufen, dann das andere Hütchen umdribbeln und zeitversetzt schießen.
- Zunächst das aufgerufene Hütchen umdribbeln, dann das andere Hütchen umdribbeln und zeitversetzt schießen.
- Der Spieler, der zuerst schießt, wird nach dem Torschuss Verteidiger und spielt 1 gegen 1 gegen den anderen Spieler.

Tipps und Korrekturen

- Die Hütchentore verbreitern, so dass die Spieler in größerem zeitlichen Abstand nacheinander schießen.
- Beim Umdribbeln des mittleren Hütchens im Hütchentor orientieren und dem Mitspieler ausweichen.
- Eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: 2-Farben-Tore und Spiel

von Paul Schomann (19.05.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 17 Meter vor einem Tor zwei 3 Meter breite Hütchentore mit zwei verschiedenen Hütchenfarben quer markieren
- Vor dem anderen Tor ein 15 x 15 Meter großes Spielfeld markieren und auf der Grundlinie gegenüber ein Minitor aufstellen
- Neben dem Tor 2 Starthütchen markieren
- Die Spieler als Angreifer mit Bällen an die Hütchentore und ohne Ball als Verteidiger an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchenfarbe aufruft.
- Der Spieler, dessen Hütchentor nicht aufgerufen wurde, dribbelt zum 1 gegen 2 gegen die ersten beiden Verteidiger ins Feld.
- Der Spieler, dessen Hütchentor aufgerufen wurde, schießt auf das Tor ab und läuft danach zum 2 gegen 2 ins Spielfeld nach.

Variationen

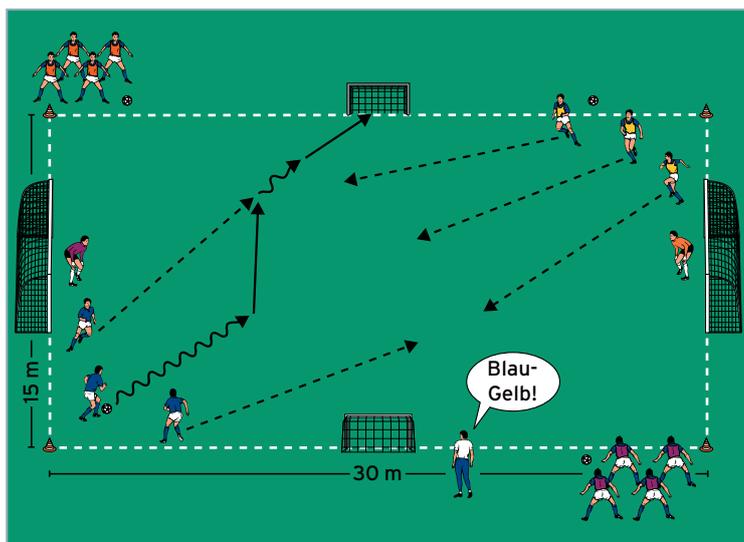
- Der erstgenannte Schütze schießt nur mit dem schwachen Fuß ab.
- Nur 1 Verteidiger läuft zum 1 gegen 1 ins Feld.

Tipps und Korrekturen

- Ist kein Minitor vorhanden, ein Stangen- oder Hütchentor aufstellen.
- Als Angreifer in Unterzahl nicht abwarten, sondern im 1 gegen 2 mutig vorwärts zum gegnerischen Tor dribbeln.
- Wird der Ball im Spiel zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren einspielen.
- Nach jedem kompletten Durchgang die Aufgaben wechseln.

SCHLUSSTEIL: Tor-Eck-Spiel

von Paul Schomann (19.05.2015)



Organisation

- Ein 30 x 15 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf zwei Grundlinien gegenüber jeweils ein Tor mit Torhüter und auf den Seitenlinien jeweils ein Minitor aufstellen
- 4 Teams einteilen und jedes Team mit Ball an einer Spielfeldecke postieren

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er 2 Teams aufruft.
- Das zuerst aufgerufene Team dribbelt zum 3 gegen 3 ins Feld und greift auf beide Tore gegenüber an.
- Das zuletzt aufgerufene Team kontert bei Ballgewinn auf die beiden anderen Tore.
- Die Spielzeit beträgt jeweils 2 Minuten.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Nach jedem erzielten Treffer oder ausgespielten Ball passt der Trainer einen neuen ein. Jedes Spiel dauert so lange, bis 3 Bälle verspielt sind.
- Wird ein Ball verspielt, bleibt das zuletzt aufgerufene Team im Feld und spielt gegen ein neu aufgerufenes.

Tipps und Korrekturen

- Die Teams so aufrufen, dass am Ende jedes Team mindestens einmal gegen jeden Gegner gespielt hat (Modus: 'jeder gegen jeden').
- Sind keine Minitore vorhanden, Stangen- oder Hütchentore verwenden.
- Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.