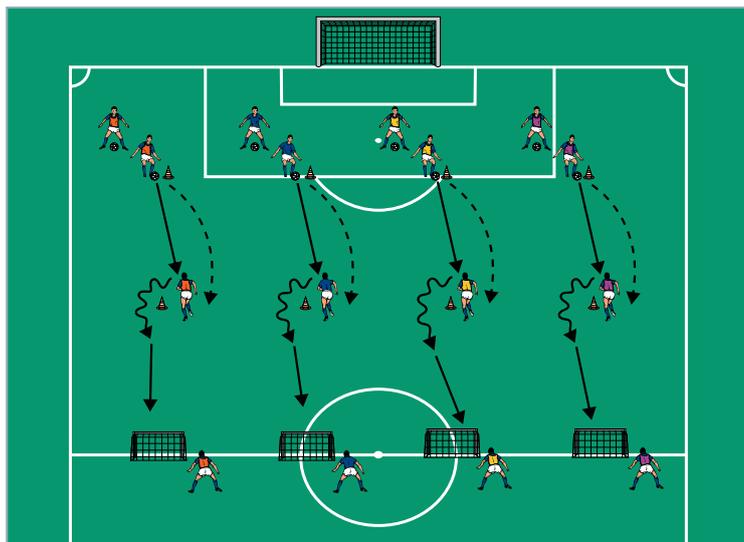


# AUFWÄRMEN 1: Passspiel auf 4 Minitore I

von Horst Hrubesch (30.06.2015)



## Organisation

- Auf der Mittellinie 4 Minitore aufbauen
- Auf Höhe der Strafraumlinie 4 Starthütchen gegenüber den Minitoren aufstellen
- Zwischen den Minitoren und den Starthütchen 4 weitere Hütchen errichten
- Je 1 Spieler ohne Ball neben den Minitoren und an den mittleren Hütchen postieren
- Alle übrigen Spieler mit Ball an den Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die ersten Spieler an den Starthütchen zu ihren Mitspielern.
- Diese nehmen in die Bewegung an und mit und passen ins Minitor.
- Die Spieler neben den Minitoren holen die Bälle und stellen sich an den Starthütchen wieder an.
- Die Passgeber übernehmen die mittlere Position, die Torschützen stellen sich neben die Minitore.

## Variationen

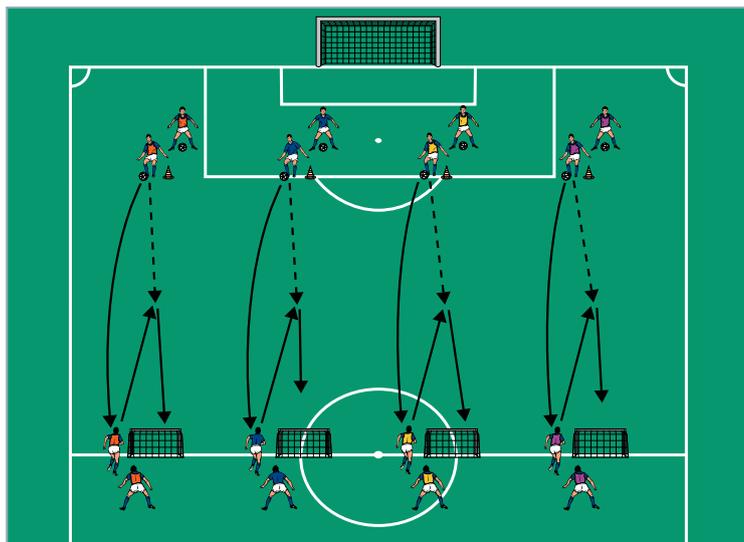
- Einen Gruppenwettkampf organisieren: Welche Gruppe trifft zuerst?
- Das Spielbein vorgeben: Nur mit rechts/links passen.
- Das Zuspiel zurückprallen lassen. Der Passgeber wird sofort zum Torschützen und schließt selbst auf das Minitor ab.
- Dem Passempfänger nach dem Prallen lassen erneut zum Torabschluss in den Lauf spielen.
- Per Vollspann auf die Minitore abschließen.

## Tipps und Korrekturen

- Beidfüßig trainieren.
- Den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- Stets aus der Bewegung zuspielen.
- Beim Wettkampf die Treffer in der Reihenfolge werten: Der erste Torschütze erhält 3 Punkte für die Mannschaftswertung, der zweite 2 usw.
- Die Torhüter wärmen sich selbstständig auf.

# AUFWÄRMEN 2: Passspiel auf 4 Minitorre II

von Horst Hrubesch (30.06.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die mittleren Hütchen entfernen
- Die Spieler gleichmäßig an den Starthütchen sowie neben den Minitorre verteilen

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando spielen die Spieler am Starthütchen einen Flugball zu ihren Mitspielern neben dem Minitor.
- Diese kontrollieren das Zuspiel und passen zurück in den Lauf der Passgeber.
- Diese passen direkt ins Minitor.
- Anschließend tauschen die Passgeber und -empfänger die Positionen und Aufgaben.

## Variationen

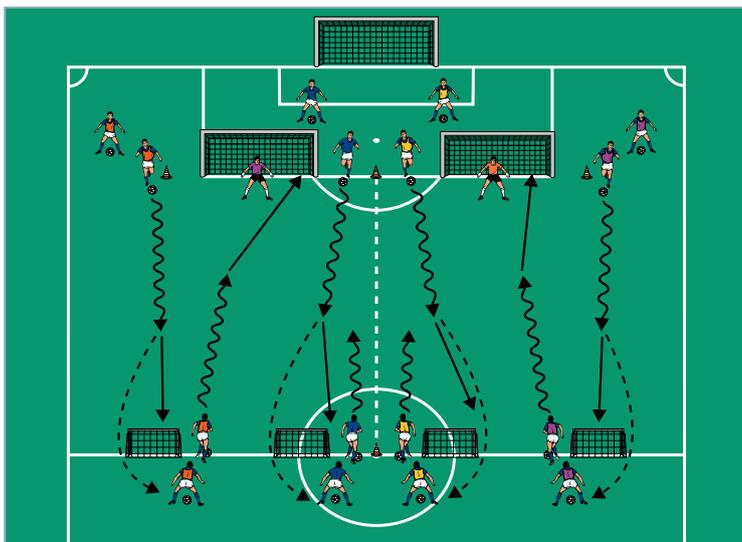
- Einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler trifft zuerst?
- Die Tore schräg stellen und diagonal in das benachbarte Minitor passen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Flugbälle aus der Bewegung spielen.
- Beidfüßig trainieren.

# HAUPTTEIL 1: Passspiel auf Minitore und Torschuss

von Horst Hrubesch (30.06.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich auf der Strafraumlinie gegenüber von je 2 Minitoren 1 Großtor mit Torhüter markieren
- 4 Mannschaften einteilen und jeweils einem Hütchentor zuordnen
- Die Spieler seitlich von den Mini- sowie den Großtoren aufstellen

## Ablauf

- Die beiden Teams an je 2 Minitoren bzw. dem dazugehörigen Großtor treten gegeneinander an.
- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler von der Strafraumlinie und passen aus dem Dribbling auf das gegenüberliegende Minitor.
- Die Mannschaft, die zuerst ins Minitor trifft, darf unbedrängt auf das Großtor abschließen.
- Der jeweils erste Spieler des anderen Teams dribbelt zur anderen Seite und stellt sich am Minitor wieder an.
- Jeder Treffer zählt für die Mannschaftswertung.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

## Variationen

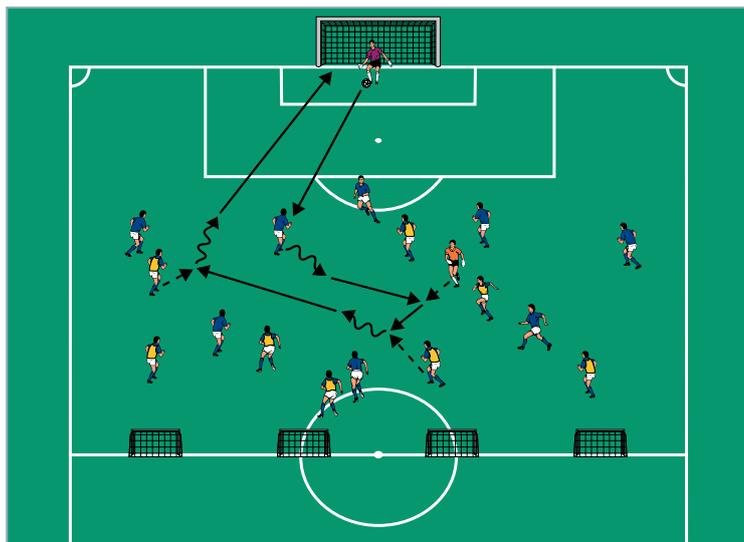
- Beide Teams dürfen auf das Großtor spielen: Die Mannschaft, die zuerst ins Minitor getroffen hat, darf unbedrängt abschließen. Der Spieler des jeweils anderen Teams greift im 1 gegen 1 gegen den anderen Torschützen auf das Großtor an.
- Bei Ballgewinn kontert der Verteidiger auf die Minitore.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler können ihre Schussdistanz auf die Minitore frei wählen.
- Die Pässe auf die Minitore sowie die Torabschlüsse auf die Großtore möglichst zügig nacheinander ausführen.

## HAUPTTEIL 2: Spiel auf 1 Großtor und 4 Minitore

von Horst Hrubesch (30.06.2015)



### Organisation

- Eine Hälfte des Feldes als Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter errichten
- Die Minitore auf der Mittellinie beibehalten
- Den anderen Torhüter als neutralen Spieler im Feld postieren
- 2 Mannschaften einteilen

### Ablauf

- Blau ist zu Beginn in Ballbesitz und greift auf die 4 Minitore an.
- Gelb kontert bei Ballgewinn auf das Großtor.
- Der neutrale Spieler unterstützt jeweils die Ballbesitzer.
- Die Aufgaben nach 10 Minuten wechseln.
- Welche Mannschaft hat zum Schluss die meisten Treffer erzielt?

### Variation

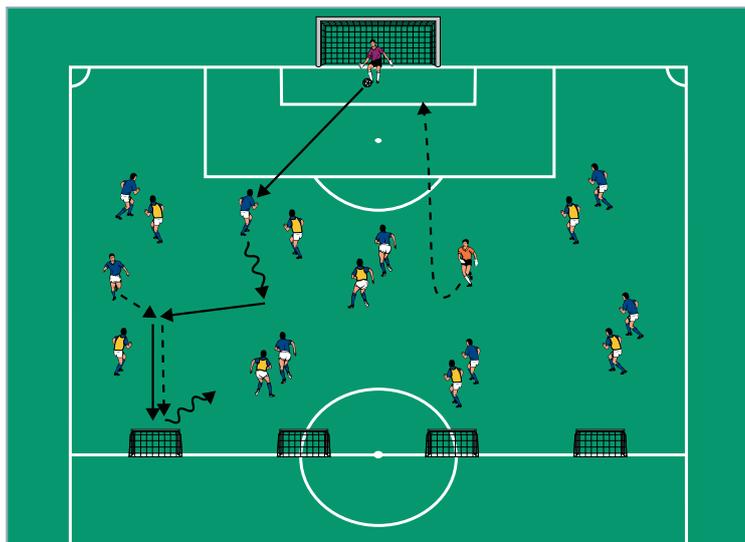
- Die Tore schräg stellen, so dass diagonale Pässe trainiert werden.

### Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass der Abstand zwischen den Abwehrspielern und den Stürmern innerhalb einer Mannschaft nicht zu groß wird.
- Als Verteidiger geschickt verschieben und Überzahl in Ballnähe herstellen.
- Die Passwege zustellen. Dabei versuchen, Anspiele in die Spitze zu verhindern.
- Den jeweiligen Ballbesitzer des Gegners möglichst mit 2 Verteidigern attackieren.

# SCHLUSSTEIL: Spiel auf 1 Großtor und 4 Mini- tore mit Richtungswechsel

von Horst Hrubesch (30.06.2015)



## Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften aus Hauptteil 2 weiter verwenden

## Ablauf

- Den Grundablauf aus Hauptteil 2 beibehalten.
- Die Torhüter je einer Mannschaft zuweisen.
- Sobald eine Mannschaft ein Tor erzielt hat, bleibt sie in Ballbesitz und wechselt sofort die Spielrichtung.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

## Variationen

- Tore auf das Großtor zählen doppelt.
- Zum Schluss ein zweites Großtor aufstellen und frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Möglichst schnell umschalten.
- Auch die Torhüter müssen mit ihrem Team schnell ins Tor bzw. Feld wechseln.