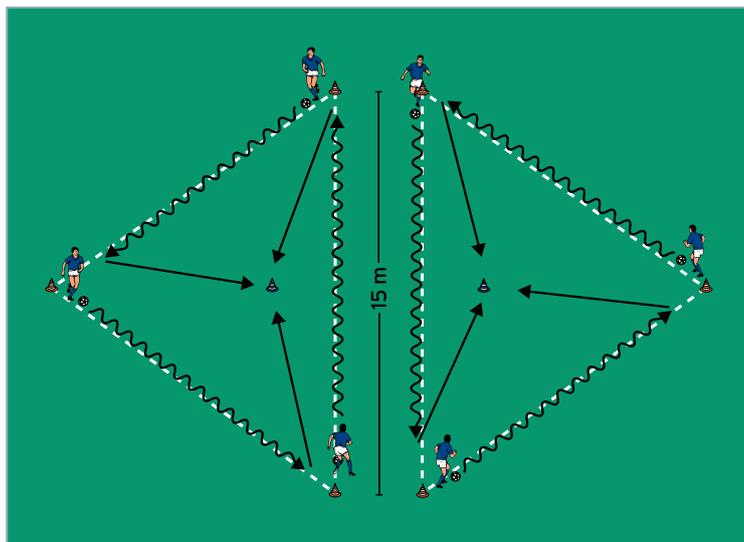


# AUFWÄRMEN 1: Hütchen-Passen I

von Paul Schomann (14.07.2015)



## Organisation

- 2 Dreiecke (Seitenlängen: jeweils 15 Meter) nebeneinander markieren
- In jedem Dreieck 1 zentrales Hütchen aufstellen
- Die Spieler mit je 1 Ball an den Eckhütchen postieren

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler im Gegenuhrzeigersinn zum jeweils nächsten Hütchen und versuchen, mit einem Pass das zentrale Hütchen zu treffen.
- Jeder Treffer am zentralen Hütchen ergibt 1 Punkt.
- Welcher Spieler gewinnt zuerst 5 Punkte?

## Variationen

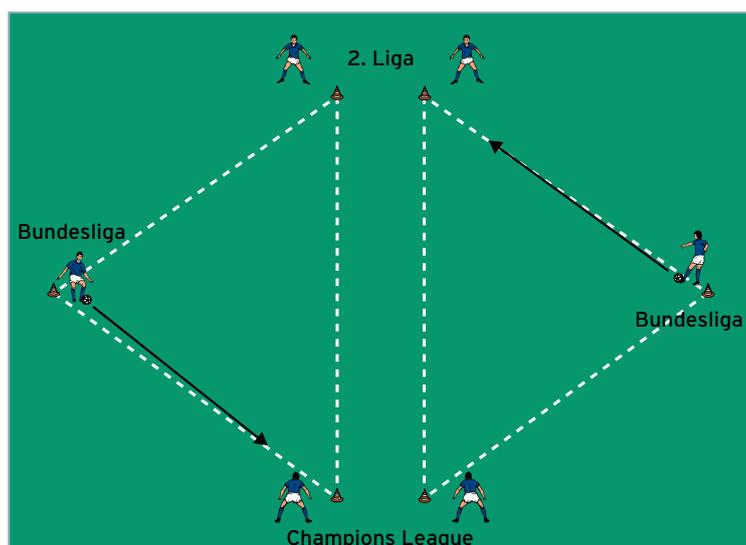
- Die Dribbelrichtung wechseln.
- Nur mit rechts/links auf das zentrale Hütchen passen.
- Zum jeweils übernächsten Hütchen dribbeln.
- Das Dreieck vollständig bis zum eigenen Starhütchen umdribbeln.
- Der Trainer startet jeden Durchgang per Trainerkommando: Auf Kommando "1" im Uhrzeigersinn bzw auf Kommando "2" im Gegenuhrzeigersinn um das Dreieck dribbeln.

## Tipps und Korrekturen

- Zielgenau mit der Fußinnenseite passen.
- Dabei die Fußspitze in Richtung Schienbein anziehen und den Fuß im Gelenk fixieren.
- Die Pässe zum zentralen Hütchen müssen unmittelbar neben den Eckhütchen erfolgen.
- Die Aufgabe je nach Leistungsstand der Spieler erschweren oder erleichtern: Die Dreiecke vergrößern oder verkleinern!

# AUFWÄRMEN 2: Hütchen-Passen II

von Paul Schomann (14.07.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die zentralen Hütchen entfernen
- Die entsprechenden Eckhütchen jedes Dreiecks als 'Champions League', 'Bundesliga' und '2. Liga' bezeichnen
- Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- 1 Spieler pro Dreieck hat je 1 Ball

## Ablauf

- Die Ballbesitzer versuchen, mit einem Pass das im Gegenuhrzeigersinn nächste Hütchen zu treffen.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt.
- Der Spieler, der zuerst 5 Punkte gesammelt hat, gewinnt und rückt zum 'Champions-League'-Hütchen auf.
- Der Spieler mit den zweitmeisten Punkten postiert sich am 'Bundesliga'-Hütchen sowie der Spieler mit den wenigsten Punkten am '2.-Liga'-Hütchen.

## Variationen

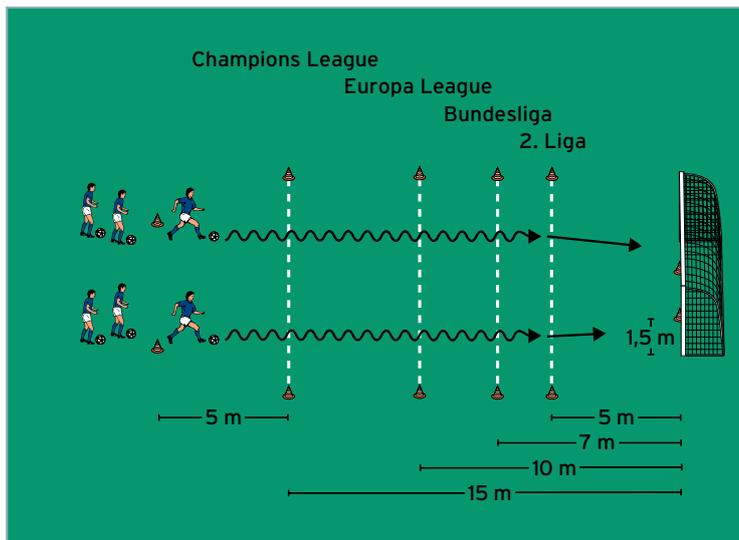
- Die Spielrichtung wechseln.
- Nur mit rechts/links passen.
- Kurz andribbeln und aus der Bewegung passen.
- Den Ball aus der Hand selbst hoch werfen, kurz am Boden kontrollieren und nach der Ballannahme aus der Bewegung passen.
- Den Ball 3-mal jonglieren, dann kurz kontrollieren und aus der Bewegung passen.
- Jeder Spieler hat 1 Ball: Alle Spieler passen gleichzeitig.

## Tipps und Korrekturen

- Zielgenau mit der Fußinnenseite passen, und den Fuß durch Anziehen der Fußspitze in Richtung Schienbein im Gelenk fixieren.
- Die Pässe zum jeweils nächsten Hütchen müssen immer von neben dem eigenen Hütchen erfolgen.
- Je nach Leistungsstand der Spieler die Dreiecke vergrößern oder verkleinern und so das Treffen der Hütchen erschweren oder erleichtern.
- Jeder Spieler zählt seine erzielten Treffer laut mit.

# HAUPTTEIL 1: Aufstiegs-Passen

von Paul Schomann (14.07.2015)



## Organisation

- In einem Tor mit Hütchen 1,5 Meter breite Zieltore markieren
- In einem Abstand von 5, 7, 10 und 15 Metern vor dem Tor Hütchenlinien errichten
- Die Linien als '2. Liga', 'Bundesliga', 'Europa League' und als 'Champions League' benennen
- 5 Meter hinter der torfernen Linie 2 Starthütchen errichten
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, dribbeln zur tornahen Linie ('2. Liga') und versuchen, mit einem Pass in das vor ihnen gelegene Zieltor zu treffen.
- Gelingt dies, so steigen die jeweiligen Spieler eine Liga auf und dürfen beim nächsten Durchgang von der jeweils nächsten Linie passen.
- Gelingt kein Treffer, so müssen sie weiterhin von der gleichen Linie passen.
- Welcher Spieler trifft zuerst von der torfernen Linie ('Champions League') und wird somit 'Champions-League-Sieger'?

## Variationen

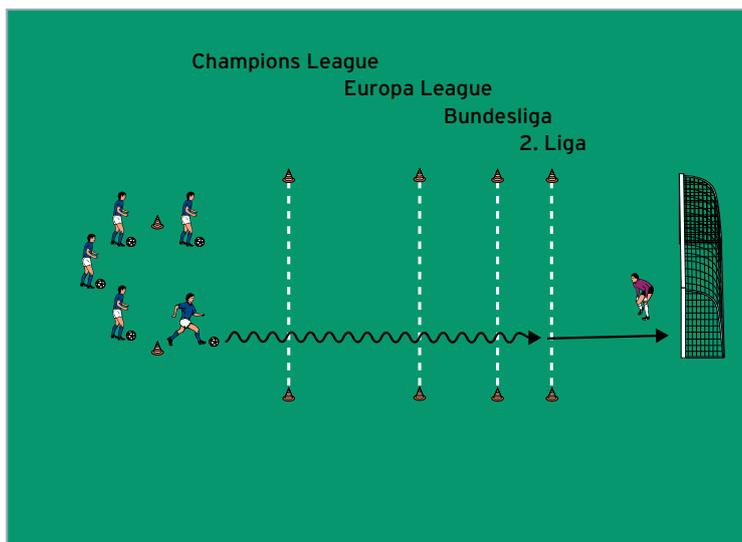
- Nur mit rechts/links passen.
- Bei Fehlpässen die Spieler zur jeweils tornäheren Linie 'absteigen' lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Ein zielgenaues Passspiel mit der Fußinnenseite fordern.
- Je nach Leistungsstand der Spieler die Distanz der Linien zum Tor vergrößern oder verkleinern.
- Die Treffflächen in den Toren je nach Leistungsstärke der Spieler vergrößern oder verkleinern.
- Die jeweils ersten Spieler sollen sich gegenseitig abstimmen und immer gleichzeitig starten.

## HAUPTTEIL 2: Aufstiegs-Schießen

von Paul Schomann (14.07.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Zieltore entfernen und das Tor mit Torhüter besetzen

### Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt schießen die Spieler von den beiden Starthütchen jeweils im Wechsel auf das Tor mit Torhüter.

### Variationen

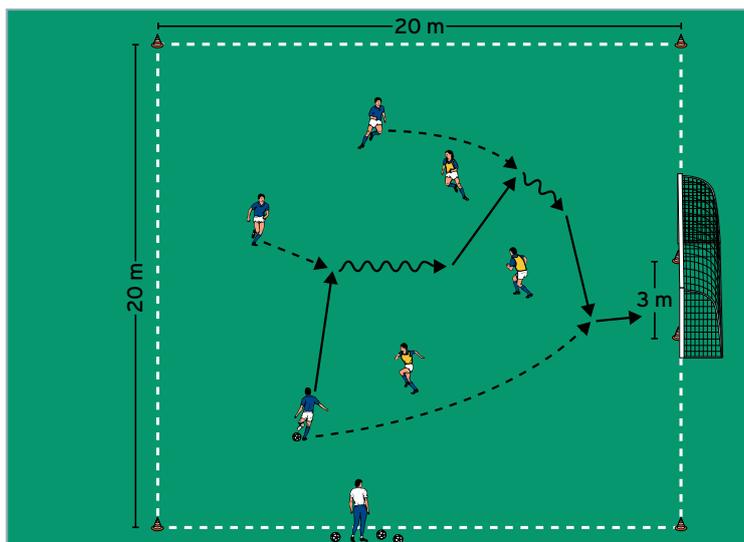
- Nur mit rechts/links schießen.
- Bei Fehlschüssen die Spieler zur jeweils tornäheren Linie 'absteigen' lassen.
- 2 Teams bilden und einen Mannschaftswettbewerb durchführen.

### Tipps und Korrekturen

- Der jeweils nächste Spieler darf starten, sobald der Vordermann geschossen hat.
- Der Torschuss muss immer von hinter der jeweiligen Linie erfolgen.
- Je nach Leistungsstand der Spieler die Distanz der Linien zum Tor vergrößern oder verkleinern.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.

# SCHLUSSTEIL: Tempo-Spiel im 3 gegen 3

von Paul Schomann (14.07.2015)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Grundlinie 1 Tor aufstellen und mittig darin ein 3 Meter breites Zieltor errichten
- 2 Mannschaften einteilen
- Der Trainer postiert sich mit Bällen außerhalb des Spielfeldes

## Ablauf

- 3 gegen 3 auf das Zieltor.
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde, spielt der Trainer einen neuen Ball neutral ein.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

## Variationen

- 2 Zieltore in den Ecken des Tores markieren.
- Gültige Treffer können nur auf die äußeren Zieltore erzielt werden.
- Das Zieltor entfernen und auf das ganze Tor spielen lassen.
- 1 Torhüter bestimmen und im 3 gegen 2 spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler regelmäßig die Bälle sammeln, so dass der Trainer immer ausreichend Bälle zur Verfügung hat.
- Als Trainer die Bälle von verschiedenen Positionen einspielen sowie auch hoch einwerfen bzw. per Volleyschuss aus der Hand einschließen.
- Die Spieler sollen jede Möglichkeit zum Torschuss entschlossen nutzen.