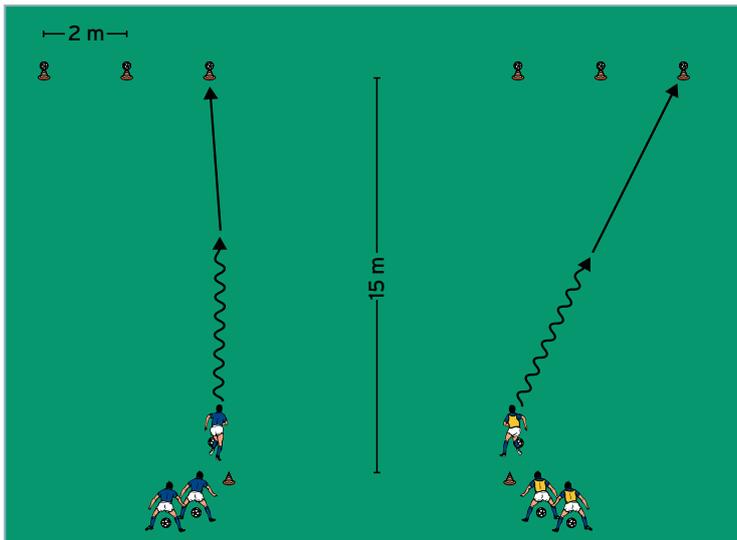


AUFWÄRMEN 1: Hütchen-Passen I

von Klaus Pabst (28.07.2015)



Organisation

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- 15 Meter vor jedem Starthütchen 3 weitere Hütchen im Abstand von jeweils 2 Metern nebeneinander aufstellen und auf jedes Hütchen einen Ball legen
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils an einem Starthütchen aufstellen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler jeder Mannschaft ins Dribbling und versuchen, mit einem Pass einen Ball von einem der Hütchen vor dem eigenen Starthütchen zu spielen.
- Anschließend startet der jeweils nächste Spieler usw.
- Welche Mannschaft schießt zuerst alle Bälle von den Hütchen?

Variationen

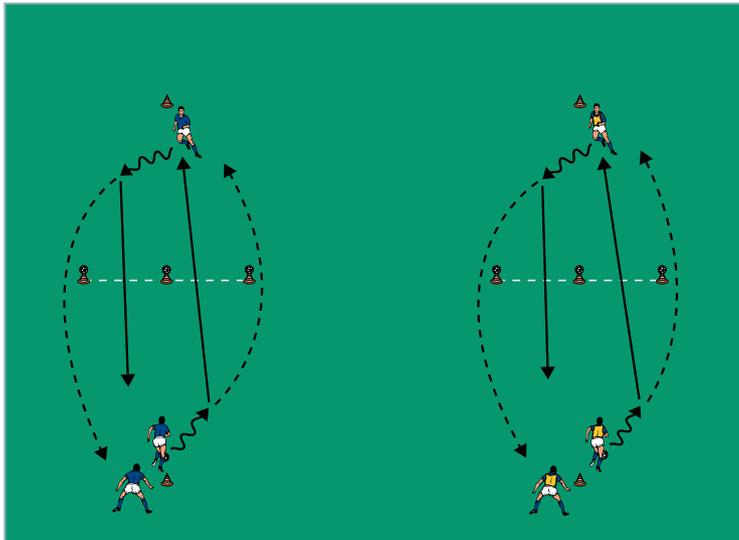
- Nur mit rechts/links passen.
- Die Spieler müssen spätestens mit dem zweiten Ballkontakt passen.
- Diagonal auf die jeweils gegnerischen Hütchen schießen.
- Eine Reihenfolge der zu treffenden Hütchen fest vorgeben (z. B. außen, Mitte, innen).
- Den Ball in der Hand tragen und auf die Hütchen rollen.

Tipps und Korrekturen

- Die Hütchen mit Bällen möglichst vor einem Tor oder einem Zaun aufstellen, damit verspielte Bälle nicht zu weit wegrollen.
- Gegebenenfalls eine Passlinie markieren, ab der die Spieler spätestens passen müssen.
- Als Trainer die Passspieltechnik korrigieren: Gezielt mit der Fußinnenseite passen. Dabei den Fuß im Gelenk fixieren und die Fußspitze in Richtung Schienbein anziehen.

AUFWÄRMEN 2: Hütchen-Passen II

von Klaus Pabst (28.07.2015)



Organisation

- Die Hütchen mit den Bällen sowie die Mannschaften weiter verwenden
- Auf beiden Seiten jeweils 5 Meter entfernt je 2 Starthütchen aufstellen
- Jedes Team stellt sich an einer Pass-Station jeweils gegenüber auf
- Der erste Spieler an jeweils einem Starthütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die Ballbesitzer durch die Hütchen zum jeweils gegenüberstehenden Mitspieler und laufen ihrem Abspiel nach.
- Die Passempfänger nehmen zur Seite mit, passen erneut durch die Hütchen usw.
- Schießt ein Spieler versehentlich einen Ball vom Hütchen, so bleibt dieser liegen und muss mit den folgenden Pässen umspielt werden.
- Welche Mannschaft schießt in 2 Minuten weniger Bälle von den Hütchen?

Variationen

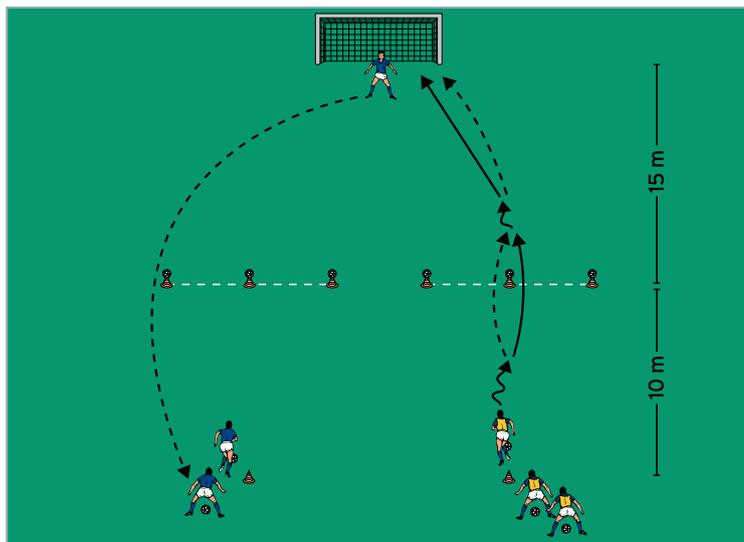
- Das Spielbein vorgeben: Mit dem rechten Fuß durch die rechte Seite der Hütchen passen und umgekehrt.
- Mit links durch die linke Seite der Hütchen passen und jeweils mit rechts zur Seite mitnehmen.
- Mit genau 2 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Abstände zwischen den Hütchen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Nach jedem Pass außen an den Hütchen vorbei zum gegenüberliegenden Starthütchen laufen, um die Mitspieler nicht zu behindern.
- Beim Passen darauf achten, dass die Fußspitze des Standbeins in Spielrichtung zeigt.

HAUPTTEIL 1: Hütchen-Schießen I

von Klaus Pabst (28.07.2015)



Organisation

- Die Hütchen mit Bällen sowie die Mannschaften beibehalten
- Im Abstand von 10 Metern vor den Hütchen je 1 Starthütchen markieren
- 15 Meter hinter den Hütchen 1 Tor aufstellen
- Die Teams jeweils an einem Starthütchen aufstellen
- Ein Spieler einer Mannschaft agiert zunächst als Torhüter

Ablauf

- Der erste Spieler der Mannschaft, die nicht den Torhüter stellt, dribbelt los, passt rechts durch die Hütchen, durchläuft die linken Hütchen und schießt auf das Tor ab.
- Jeder erzielte Treffer ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Sobald der Spieler geschossen hat, übernimmt er die Torhüterposition und der erste Spieler der jeweils anderen Mannschaft startet.
- Wird ein Ball versehentlich von einem Hütchen geschossen, so erhält das jeweils andere Team 1 Zusatzpunkt.
- Welche Mannschaft gewinnt zuerst 10 Punkte?

Variationen

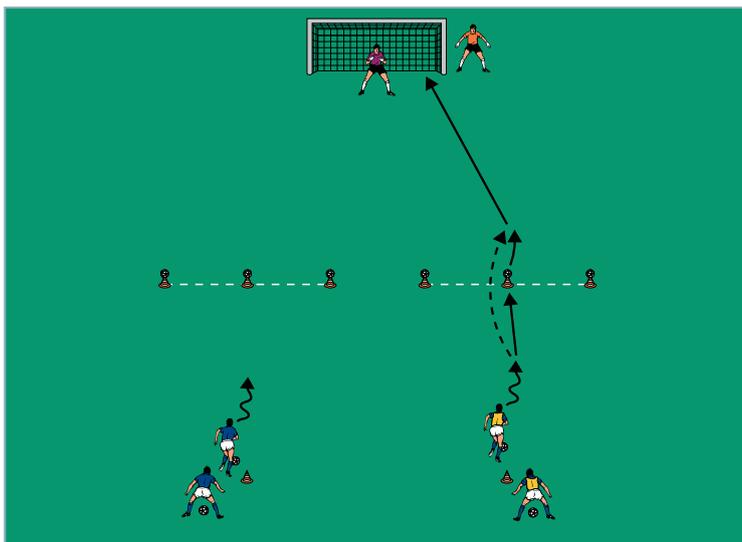
- Nur mit rechts/links passen bzw. schießen.
- Die Spieler müssen spätestens mit dem dritten Kontakt schießen.

Tipps und Korrekturen

- Den Abstand der Hütchen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Hat ein Spieler vor seinem Torschuss einen Ball vom Hütchen geschossen, so muss er diesen sofort nach seinem Torabschluss wieder zurücklegen.
- Als Trainer den Spielstand nach jedem Torschuss laut ansagen.

HAUPTTEIL 2: Hütchen-Schießen II

von Klaus Pabst (28.07.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- Jede Mannschaft stellt 1 Torhüter

Ablauf

- Der erste Spieler einer Mannschaft versucht mit einem Pass einen Ball von einem Hütchen zu spielen.
- Gelingt dies, so darf er den herunterspringenden Ball per Direktschuss auf das Tor abschließen.
- Gelingt dies nicht, so stellt er sich sofort wieder am eigenen Starthütchen an.
- Anschließend startet der erste Spieler der jeweils anderen Mannschaft.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 5 Treffer?

Variationen

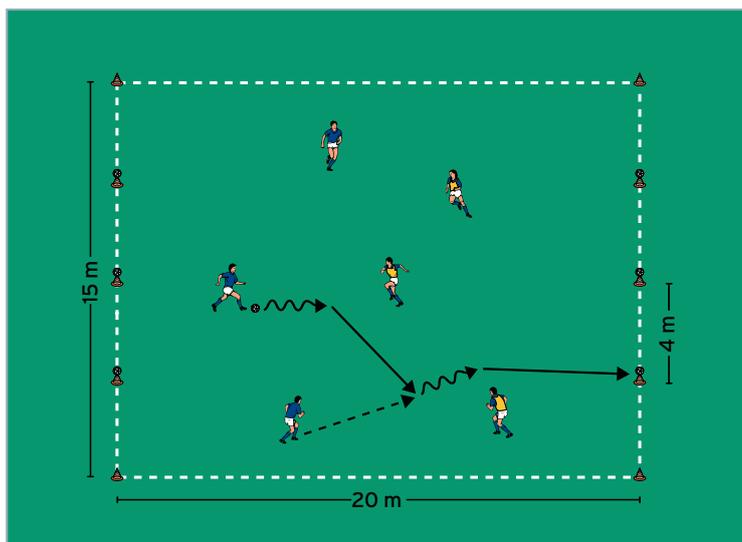
- Den Ball in den Händen tragen und auf die Hütchen rollen.
- Nur mit rechts/links passen bzw. schießen.
- Die Reihenfolge der zu treffenden Hütchen vorgeben (z. B. außen, Mitte, innen).
- Die Torhüter im Alleingang ausspielen.

Tipps und Korrekturen

- Den Abstand der Hütchen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Gegebenenfalls eine Passlinie markieren, ab der die Spieler spätestens passen müssen.
- Darauf achten, dass die Spieler auf das Tor geschossene Bälle sofort zurückholen und erneut auf das jeweilige Hütchen legen.

SCHLUSSTEIL: Hütchenball-Spiel

von Klaus Pabst (28.07.2015)



Organisation

- Ein 20 x 15 Meter großes Feld markieren
- Auf jeder Grundlinie 3 Hütchen im Abstand von jeweils 4 Metern nebeneinander aufstellen
- Auf jedes Hütchen einen Ball legen
- 2 Mannschaften einteilen

Ablauf

- 3 gegen 3 auf die Hütchen mit Bällen.
- Jede Mannschaft versucht, die Bälle von den Hütchen auf der gegnerischen Grundlinie zu schießen.
- Welche Mannschaft schießt zuerst alle Bälle von den Gegner-Hütchen?

Variationen

- Die Spielwertung ändern: Welche Mannschaft hat nach einer Spielzeit von 5 Minuten die meisten Bälle von den gegnerischen Hütchen geschossen?
- Die Hütchen mit den Bällen im Feld errichten, so dass diese von beiden Seiten heruntergespielt werden können.
- Die Bälle dürfen nur mit rechts/links von den Hütchen geschossen werden.

Tipps und Korrekturen

- Den Abstand der Hütchen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Getroffene Bälle dürfen nicht mehr auf die Hütchen zurückgelegt werden.
- Am einfachsten lassen sich die Bälle mit der Fußinnenseite von den Hütchen schießen.
- Gegebenenfalls vor den Hütchen eine Schusslinie markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.