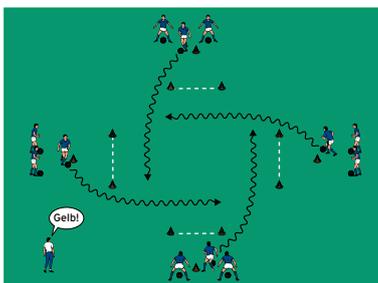


AUFWÄRMEN 1: Hütchentor-Raute

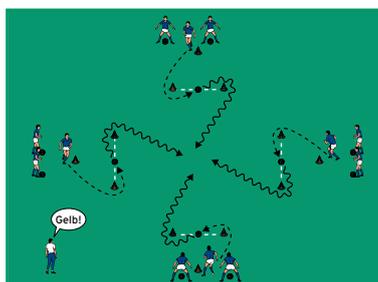
von Klaus Pabst (17.11.2015)



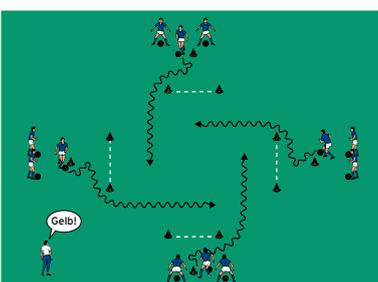
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Vier 2 Meter breite Hütchentore mit jeweils 2 verschiedenfarbigen Hütchen raute-förmig 15 Meter gegenüber aufstellen
- Hinter jedem Hütchentor ein Starthütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchenfarbe aufruft.
- Die jeweils ersten Spieler von jedem Starthütchen umdribbeln das aufgerufene Hütchen des Hütchentores von hinten und zum Starthütchen am Hütchentor gegenüber.

Übung 2

- Wie Übung 1, nur jetzt umlaufen die Spieler zunächst das aufgerufene Hütchen und umdribbeln dann das andere.

Übung 3

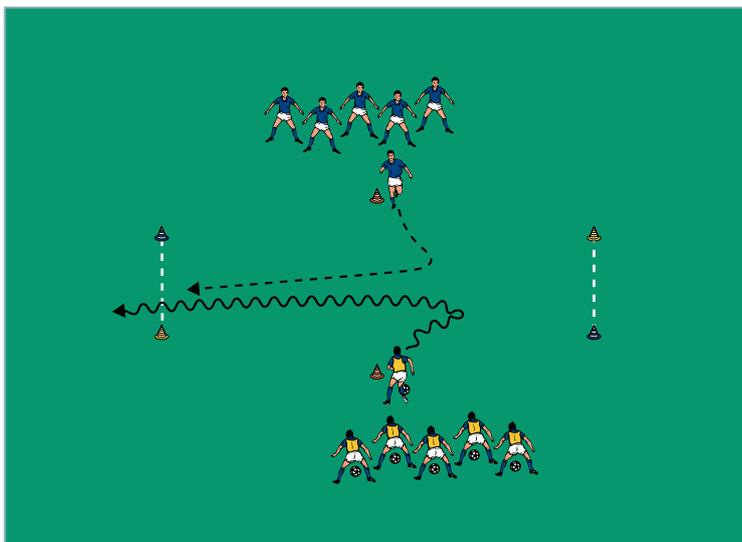
- Wie Übung 1, nur jetzt führen die Spieler eine vorgegebene Finte zur Gegenseite aus und umdribbeln dann das aufgerufene Hütchen von hinten.

Tipps und Korrekturen

- Beim Dribbeln zwischen den Hütchentoren den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und kreuzenden Mitspielern ausweichen.
- Kreuzenden Mitspielern gezielt in den Rücken dribbeln.
- Finten vorgeben (z.B. Übersteiger, Rivelino-Trick usw.).
- Das aufgerufene Hütchen mit wenig Kontakten umdribbeln.

AUFWÄRMEN 2: Hütchentor-Rennen

von Klaus Pabst (17.11.2015)



Organisation

- Zwei 2 Meter breite Hütchentore 15 Meter gegenüber aufstellen
- Mittig zwischen den Hütchentoren 2 Starthütchen in 4 Metern Abstand gegenüber aufstellen
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die Spieler an einem Starthütchen Bälle haben

Ablauf

- Der Ballbesitzer versucht, als Angreifer den Spieler am Starthütchen gegenüber zu täuschen und ein Hütchentor zu durchdribbeln.
- Der Spieler ohne Ball agiert als Verteidiger und versucht den Spieler mit Ball vor dem Durchdribbeln eines Hütchentores abzuschlagen.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

Variationen

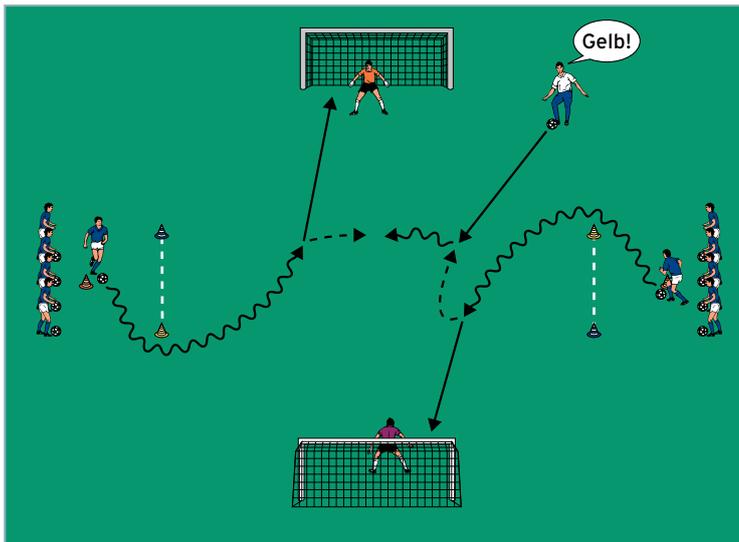
- Angreifer und Verteidiger haben keinen Ball.
- Angreifer und Verteidiger haben je 1 Ball.
- Nur der Verteidiger hat einen Ball.
- Einen Wettkampf durchführen und für jedes Durchdribbeln eines Hütchentores 1 Punkt vergeben. Welcher Spieler sammelt die meisten Punkte?

Tipps und Korrekturen

- Der Angreifer nutzt beliebig viele Finten im Stand und im Dribbling, um den Verteidiger zu täuschen.
- Der Verteidiger läuft erst los, wenn der Angreifer ins Dribbling gestartet ist.
- Der Verteidiger soll den Angreifer mit der Hand am Rücken abschlagen.

HAUPTTEIL 1: Torschuss-Belohnung und 1 gegen 1

von Klaus Pabst (17.11.2015)



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern in einem Abstand von 20 Metern gegenüber aufstellen
- Auf jeder Seite mittig zwischen den Toren jeweils ein 2 Meter breites Hütchentor mit 2 verschiedenfarbigen Hütchen markieren
- Hinter jedem Hütchentor ein Starthütchen aufstellen
- Der Trainer steht mit Bällen seitlich neben einem Hütchentor, die Spieler postieren sich mit Bällen an den Starthütchen

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchenfarbe aufruft.
- Die jeweils ersten Spieler von jedem Starthütchen umdrücken das aufgerufene Hütchen des Hütchentores von hinten und schießen auf das weiter entfernt stehende Tor.
- Der Spieler, der einen Treffer erzielt, bekommt vom Trainer einen Pass zum 1 gegen 1 auf die Hütchentore zugespielt.
- Trifft kein Spieler, den Ball zum 1 gegen 1 neutral einspielen.

Variationen

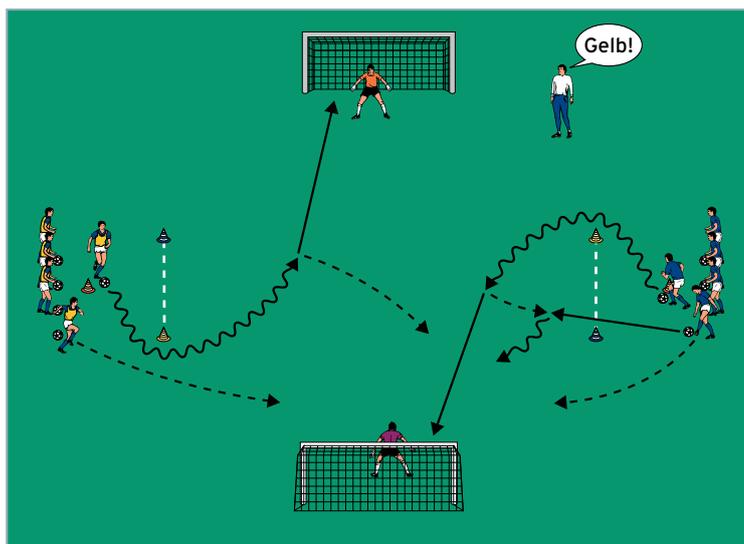
- Die Spieler umlaufen zunächst das aufgerufene Hütchen des Hütchentores und umdrücken dann das andere Hütchen von hinten.
- Die Spieler machen eine vorgegebene Finte zur Gegenseite und umdrücken dann das aufgerufene Hütchen von hinten.
- Nur mit links/rechts schießen.

Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.
- Jeder Spieler zählt seine erzielten Treffer mit.

HAUPTTEIL 2: Torschuss-Belohnung und 2 gegen 2

von Klaus Pabst (17.11.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchenfarbe aufruft.
- Die jeweils ersten Spieler jedes Teams umdribbeln das aufgerufene Hütchen des Hütchentores von hinten und schießen auf das weiter entfernt stehende Tor.
- Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält von seinem Mitspieler einen weiteren Ball zugespielt und die nächsten Spieler laufen zum 2 gegen 2 auf die Tore ins Feld.
- Trifft kein Spieler, ruft der Trainer ein Team auf, das den Ball einspielt.

Variationen

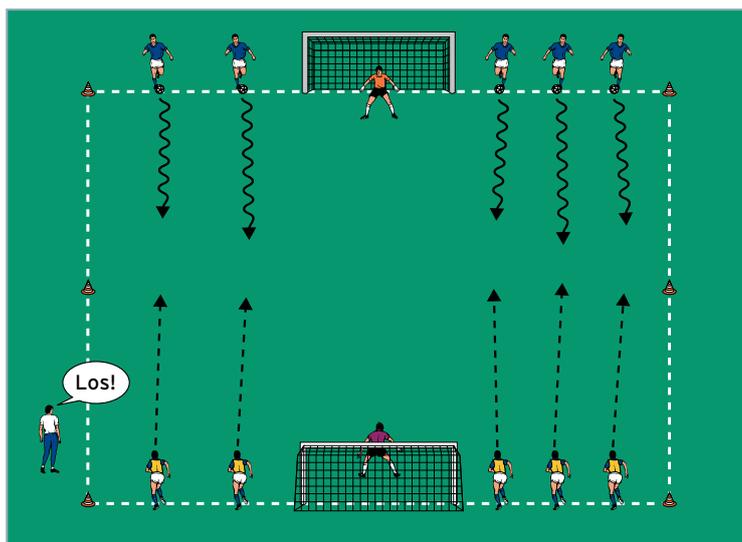
- Die Spieler umlaufen zunächst das aufgerufene Hütchen des Hütchentores und umdribbeln dann das andere Hütchen von hinten.
- Die Spieler machen eine vorgegebene Finte zur Gegenseite und umdribbeln dann das aufgerufene Hütchen von hinten.
- Der Mitspieler dribbelt den Ball ein.

Tipps und Korrekturen

- Aufgabenwechsel der Spieler in jedem Team nach jedem Durchgang, so dass jeder Spieler ungefähr gleich oft zunächst auf das Tor schießen kann.
- Die Spieler greifen im 2 gegen 2 auf das Tor an, auf das der erste Spieler geschossen hat.
- Die Torhüter spielen mit den Verteidigern zusammen und spielen gehaltene Bälle wieder ein.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Chaos-Spiel

von Klaus Pabst (17.11.2015)



Organisation

- Ein 20 x 40 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen
- 2 Teams mit Torhütern einteilen
- Beide Teams auf den Grundlinien postieren, wobei sich die Spieler gegenüberstehen und 1 Team Bälle hat

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler mit Ball ins Feld und versuchen gegen den direkten Gegner im 1 gegen 1 zum Torabschluss zu kommen.
- Sobald ein Ball im 1 gegen 1 verspielt oder ein Treffer erzielt wurde, können die Spieler mit den Mitspielern zusammen spielen, so dass sich am Ende ein 5 gegen 5 ergibt.
- Aufgabenwechsel der Teams nach jedem Durchgang.
- Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Variationen

- 2 Spieler eines Teams und 3 Spieler des anderen Teams haben Bälle.
- Nur jeweils 2 Spieler jedes Teams haben Bälle, so dass jeweils ein Spieler pro Team direkt anspielbar ist.
- Nur 3 Spieler eines Teams haben Bälle, so dass direkt 2 Spieler pro Team anspielbar sind.

Tipps und Korrekturen

- Das Spiel 5 gegen 5 plus Torhüter einige Minuten regulär laufen lassen.
- Als Trainer alle erzielten Treffer laut mitzählen und das Ergebnis festhalten.
- Die Torhüter spielen mit ihrem Team zusammen, können ins Spiel mit einbezogen werden und spielen gehaltene Bälle zu einem Mitspieler wieder ein.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.