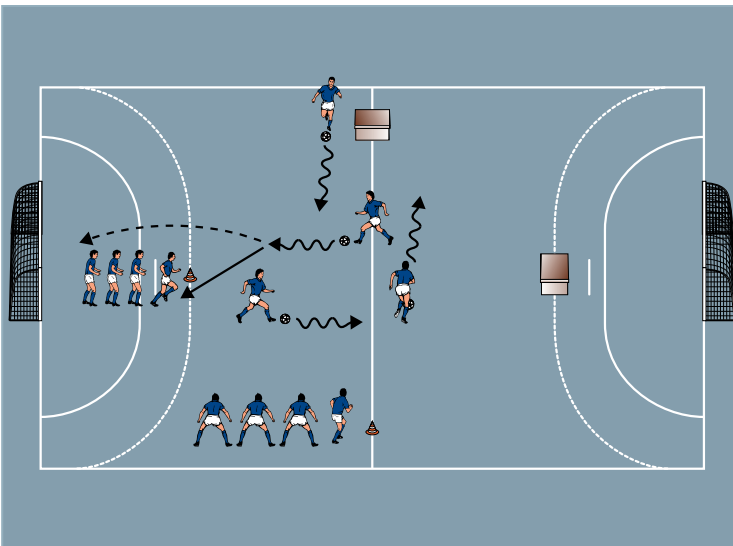


# AUFWÄRMEN 1: Kreuz-Passen

von Klaus Pabst (15.12.2015)



## Organisation

- 2 Starthütchen schräg versetzt nebeneinander markieren
- Vor jedem Starthütchen 1 Kleinkasten aufstellen
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die ersten beiden Spieler an jedem Starthütchen Bälle haben

## Ablauf

- Die ersten Spieler mit Ball starten zeitlich versetzt, umdribbeln den Kleinkasten, passen zum nächsten Spieler am Starthütchen und laufen zurück.
- Der Passempfänger nimmt direkt ins Dribbling zum Kleinkasten an und mit.

## Variationen

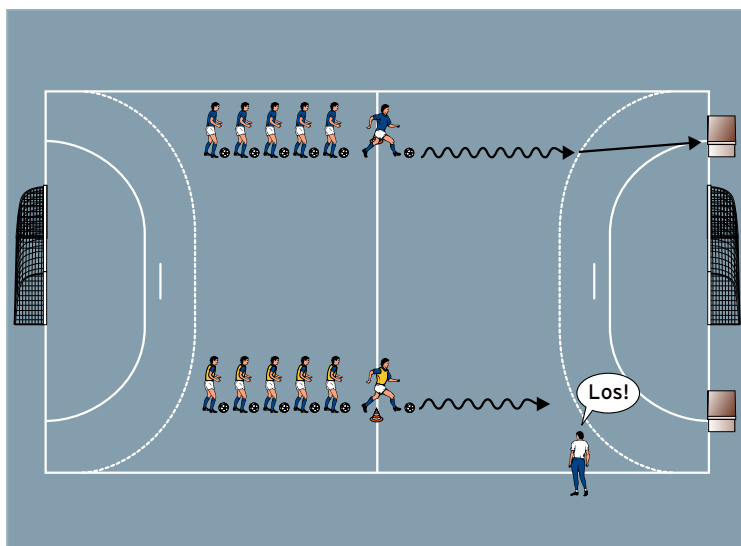
- Die Bälle in der Hand tragen und zuwerfen.
- Die Bälle in der Hand tragen und per Volleyschuss aus der Hand mit der Innenseite zuspielen.
- Die Bälle in der Hand tragen und per Volleyschuss aus der Hand mit dem Fußspann zuspielen.
- Nur mit rechts/links spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Immer nur bei Blickkontakt zum nächsten Spieler zuspielen.
- Lauf- und Passwege kreuzen sich. Immer nur bei freiem Passweg zuspielen.
- Am Hütchen aktionsbereit auf den Vorfüßen agieren.
- Nach dem Abspiel schnell zum Hütchen weiterlaufen und dadurch die Passwege öffnen.

# AUFWÄRMEN 2: Wettkampf-Passen

von Klaus Pabst (15.12.2015)



## Organisation

- 2 Starthütchen nebeneinander markieren
- An einer Hallenwand vor jedem Starthütchen 1 Kleinkasten aufstellen
- 2 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler, dribbeln zum Kleinkasten vor dem Starthütchen und spielen einen Pass gegen den Kleinkasten.
- Der Spieler, der den Kleinkasten zuerst trifft, erhält 1 Punkt.
- Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

## Variationen

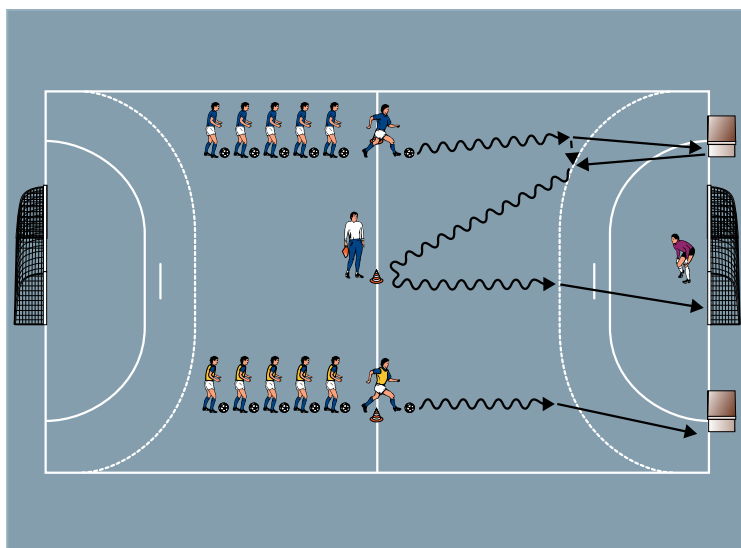
- Nur mit rechts/links passen.
- Nur mit der Fußinnenseite/dem Fußspann spielen.
- Diagonal auf den Kleinkasten vor dem anderen Starthütchen abschließen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Ballkontakte der Spieler bis zum Pass auf maximal 3 begrenzen.
- Linien auf dem Hallenboden als Passgrenze nutzen, ab der die Spieler spätestens passen müssen.
- Als Trainer jeden Treffer laut mitzählen und den Spielstand stets ansagen.
- Mehrere Durchgänge spielen und schließlich einen Gesamtsieger feststellen.

# HAUPTTEIL 1: Torschuss-Hütchen sammeln I

von Klaus Pabst (15.12.2015)



## Organisation

- Vor einer Hallenwand ein Tor mit Torhüter und daneben auf jeder Seite 1 Kleinkasten aufstellen
- Vor dem Tor und jedem Kleinkasten ein Starthütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Hütchen vor den Kleinkästen verteilen
- Der Trainer postiert sich mit vielen Hütchenkappen in der Hand zwischen den Starthütchen

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen vor den Kleinkästen starten ins Dribbling und spielen einen Pass gegen den Kleinkasten.
- Nur nach einem Treffer am Kleinkasten dürfen sich die Spieler am Starthütchen vor dem Tor anstellen und einmal auf das Tor schießen.
- Für jeden Treffer beim Tor erhalten die Spieler eine Hütchenkappe vom Trainer.
- Welcher Spieler sammelt die meisten Hütchenkappen?

## Variationen

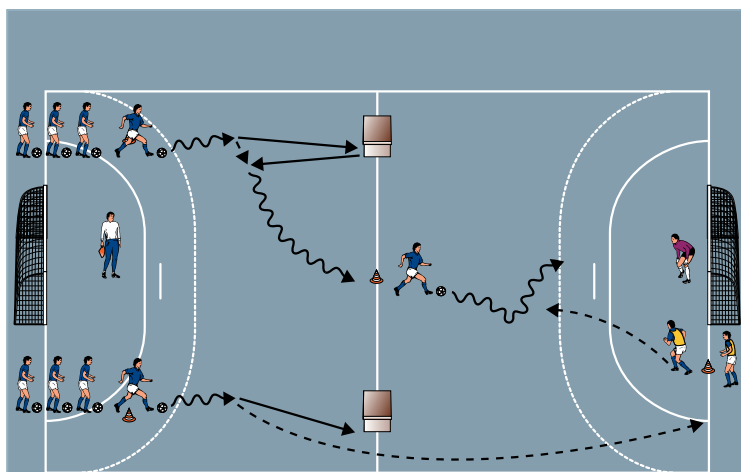
- Nur mit rechts/links passen und schießen.
- Den Ball mit der Hand gegen den Kleinkasten rollen.
- Die Kleinkästen umdrehen und den Ball in den Kleinkasten lupfen.
- Die Kleinkästen umdrehen und den Ball mit der Hand in den Kleinkasten werfen.
- Beim Torschuss per Volley aus der Hand schießen.

## Tipps und Korrekturen

- Treffen die Spieler den Kleinkasten nicht, stellen sie sich erneut am Starthütchen vor dem Kleinkasten an.
- Linien auf dem Hallenboden als Pass-/Schussgrenze nutzen, ab der die Spieler spätestens passen/schießen müssen.
- Den Torhüter nach jedem Fehlschuss wechseln, so dass alle Spieler gleichermaßen Hütchen sammeln können.
- Gesammelte Hütchen tragen die Spieler in der Hand. Sind alle Hütchen vergeben, den Sieger feststellen.

## HAUPTTEIL 2: Torschuss-Hütchen sammeln II

von Klaus Pabst (15.12.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten und neben dem Tor ein Abwehr-Hütchen markieren
- Seitlich vor dem Tor auf der Mittellinie der Halle jeweils 1 Kleinkasten aufstellen
- Vor dem Tor und jedem Kleinkasten ein Starthütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Hütchen vor den Kleinkästen verteilen
- Der Trainer postiert sich mit vielen Hütchenkappen in der Hand zwischen den Starthütchen

### Ablauf

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Verfehlt ein Spieler den Kleinkasten, stellt er sich ohne Ball am Abwehr-Hütchen an und agiert einmal als Verteidiger gegen den Spieler, der auf das Tor abschließt.
- Bei Ballgewinn kontert der Verteidiger auf die Kleinkästen.

### Variationen

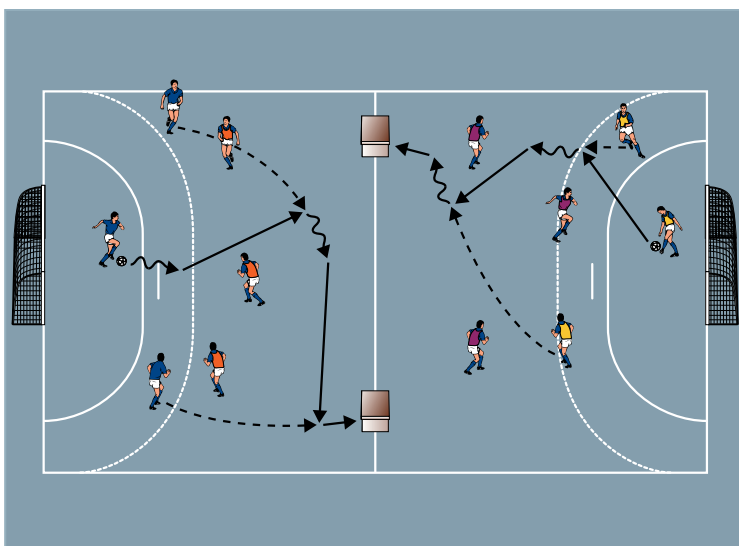
- Nur mit rechts/links passen.
- Den Ball mit der Hand gegen den Kleinkasten rollen.
- Die Kleinkästen umdrehen und den Ball in den Kleinkästen lupfen.
- Die Kleinkästen umdrehen und den Ball mit der Hand in den Kleinkästen werfen.

### Tipps und Korrekturen

- Die Hallenhälfte vor dem Tor als Spielfeld für das 1 gegen 1 nutzen.
- Trifft der Verteidiger nach Ballgewinn bei einem Kleinkasten, erhält er ebenfalls ein Hütchen vom Trainer.
- Linien auf dem Hallenboden als Passgrenze nutzen, ab der die Spieler spätestens passen müssen.
- Den Torhüter nach jedem Fehlschuss wechseln, so dass alle Spieler gleichermaßen Hütchen sammeln können.

# SCHLUSSTEIL: Final-Turnier

von Klaus Pabst (15.12.2015)



## Organisation

- Jede Hallenhälfte als ein Spielfeld markieren
- Vor der Hallenwand in jedem Spielfeld ein Tor aufstellen
- Seitlich auf der Mittellinie 2 Kleinkästen nebeneinander aufstellen
- 4 Teams zu je 3 Spielern einteilen

## Ablauf

- Spiel 3 gegen 3 auf jedem Spielfeld, wobei ein Team auf das Tor und das andere Team auf die Kleinkästen angreift.
- Nach 5 Minuten Spielzeit wechseln die Teams in jeder Hallenhälfte die Spielrichtung.
- Anschließend spielen die Sieger in einer Hallenhälfte das Finale, die Verlierer in der anderen Hallenhälfte um Platz 3, wobei die Teams nach 5 Minuten Spielzeit wieder die Spielrichtung wechseln.

## Variationen

- Nach jedem Treffer bei den Kleinkästen die Spielrichtung wechseln.
- Die Kleinkästen eng zusammen als ein Tor auf der Mittellinie aufstellen.

## Tipps und Korrekturen

- Ohne Torhüter spielen oder den 'letzten Mann' als Torhüter spielen lassen.
- Die Hallenwände als Banden in das Spielfeld einbeziehen.
- Linien auf dem Hallenboden als Schussgrenze nutzen, die zunächst überspielt werden muss oder ab der die Spieler spätestens schießen müssen.