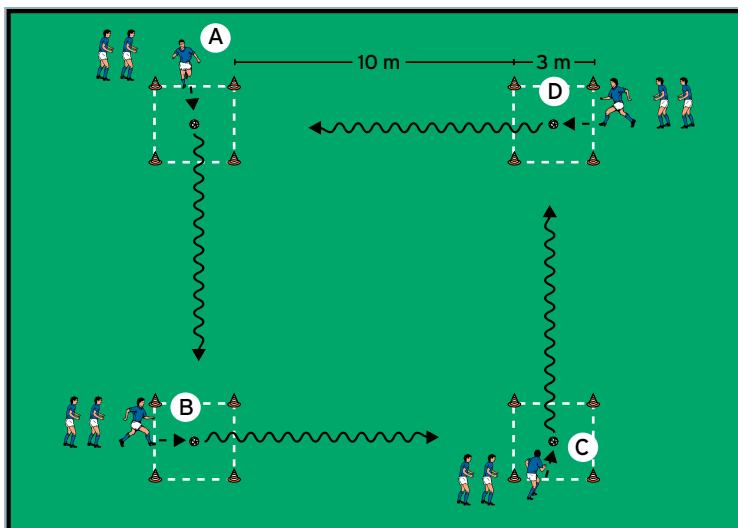


# AUFWÄRMEN 1: 4-Felder-Dribbling

von Klaus Pabst (21.10.2014)



## Organisation

- Mit Hüttchen vier 3 x 3 Meter große Felder in einem Abstand von 10 Metern als Quadrat markieren
- Mittig in jedes Feld einen Ball legen
- Die Spieler in gleich großen Gruppen seitlich außerhalb der Felder postieren

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, laufen ins Feld, dribbeln gegen den Uhrzeigersinn und stoppen den Ball im nächsten Feld.
- Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald die Vordermänner im Feld gestoppt haben.

## Variationen

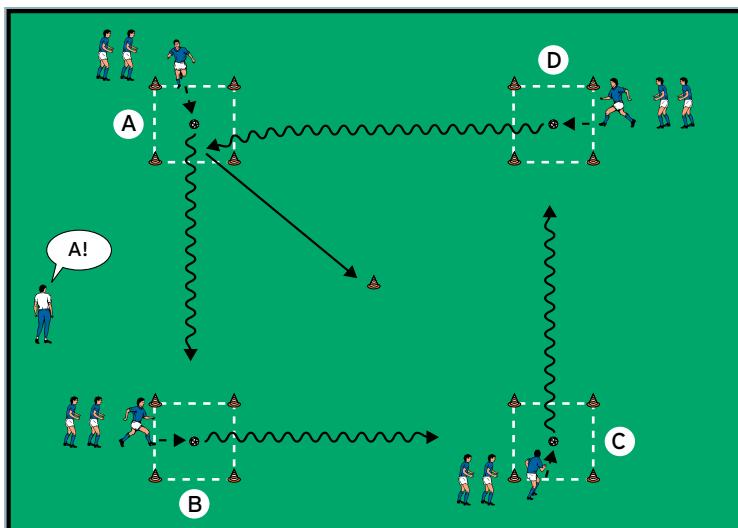
- Im Uhrzeigersinn dribbeln.
- In das übernächste Feld dribbeln.
- Die Spieler dribbeln ins dritt'nächste Feld.
- Eine komplette Runde bis ins eigene Feld zurück dribbeln.
- Die Ballkontakte der Spieler außerhalb der Felder auf drei, zwei oder einen Kontakt begrenzen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen sich gegenseitig abstimmen und gleichzeitig starten.
- Den Ball immer mittig im nächsten Feld so mit der Fußsohle stoppen, dass er ruhig liegt.
- Die Felder stets durchdribbeln.
- Gegen den Uhrzeigersinn mit dem rechten Fuß, im Uhrzeigersinn mit dem linken Fuß dribbeln.

# AUFWÄRMEN 2: 4-Felder-Dribbling Wettkampf

von Klaus Pabst (21.10.2014)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Mittig zwischen den Feldern einen Hütchenkegel aufstellen

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando "A" starten die jeweils ersten Spieler aus den nicht aufgerufenen Feldern, laufen zum Ball und dribbeln gegen den Uhrzeigersinn in das aufgerufene Feld.
- Der Spieler des aufgerufenen Feldes passt zum Hütchenkegel.
- Jeder Treffer am Hütchenkegel ergibt einen Punkt.
- Welcher Gruppe gewinnt die meisten Punkte?

## Variationen

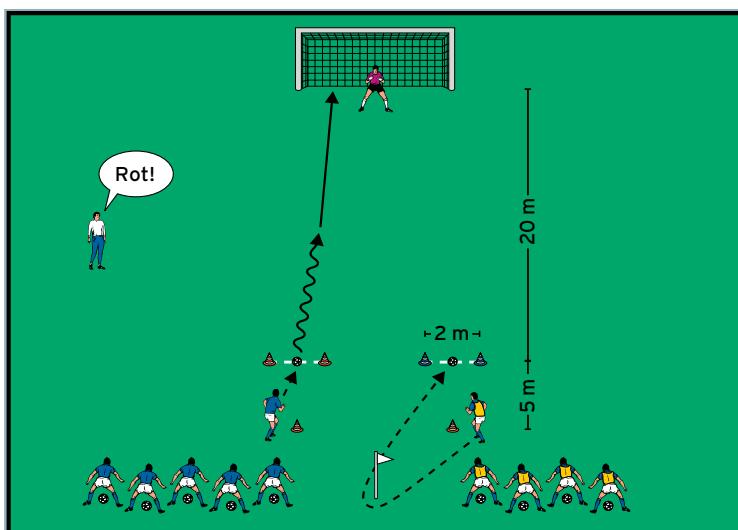
- Die Spieler dribbeln im Uhrzeigersinn.
- Die Ballkontakte der Spieler außerhalb der Felder auf drei, zwei oder einen Kontakt begrenzen.
- Pro Gruppe abwechselnd 1 Spieler auf den Hütchenkegel schießen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Pässe zum Hütchenkegel nur innerhalb der Felder spielen.
- Die Felder müssen stets durchdribbeln.
- Die folgenden Spieler halten die gepassten Bälle auf und legen diese zurecht, um direkt den nächsten Durchgang starten zu können.
- Gegen den Uhrzeigersinn mit dem rechten Fuß, im Uhrzeigersinn mit dem linken Fuß dribbeln.

# HAUPTTEIL 1: Farbige Hütchentore I

von Klaus Pabst (21.10.2014)



## Organisation

- 20 Meter vor einem Tor 2 Starthütchen aufstellen
- 5 Meter vor jedem Starthütchen ein verschiedenfarbiges 2 Meter breites Hütchentor markieren
- Mittig hinter den Hütchentoren eine Slalomstange aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen, wobei die ersten Spieler den Ball ins Hütchentor legen

## Ablauf

- Als Trainer eine Farbe "Rot" aufrufen.
- Der erste Spieler beim Hütchentor mit der aufgerufenen Farbe läuft zu seinem Ball, dribbelt zum Tor und schießt.
- Der erste Spieler am anderen Hütchentor umläuft die Slalomstange, läuft zu seinem Ball und schießt zeitverzögert.

## Variationen

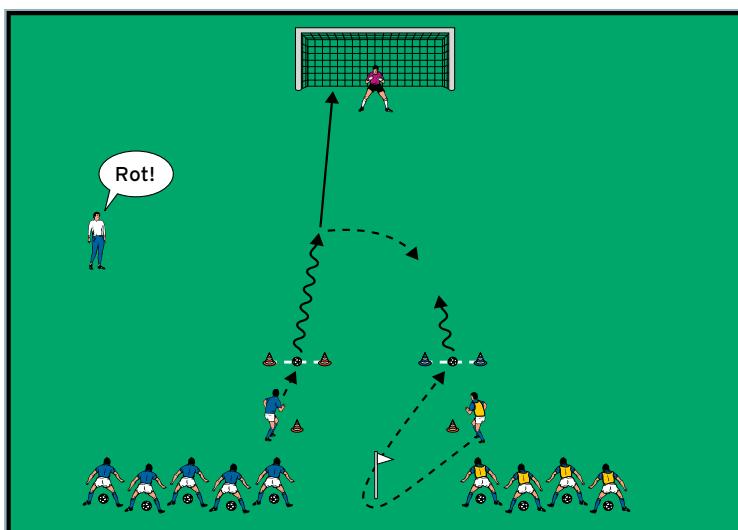
- Die Ballkontakte der Spieler bis zum Torschuss begrenzen.
- Die Spieler tragen den Ball in der Hand und schließen per Volleyschuss ab.
- Nur mit rechts/links dribbeln und schießen.

## Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Angreifer spätestens schießen müssen.
- Der Spieler am aufgerufenen Hütchentor muss schnell und deutlich vor dem anderen Spieler abschließen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

## HAUPTTEIL 2: Farbige Hütchentore II

von Klaus Pabst (21.10.2014)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten

### Ablauf

- Der Trainer ruft eine Farbe "Rot" auf.
- Der erste Spieler beim Hütchentor mit der aufgerufenen Farbe läuft zu seinem Ball, dribbelt zum Tor, schießt und wird Verteidiger.
- Der erste Spieler beim anderen Hütchentor umläuft die Slalomstange, läuft zu seinem Ball und versucht als Angreifer gegen den Verteidiger einen Treffer zu erzielen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf die Hütchentore.

### Variationen

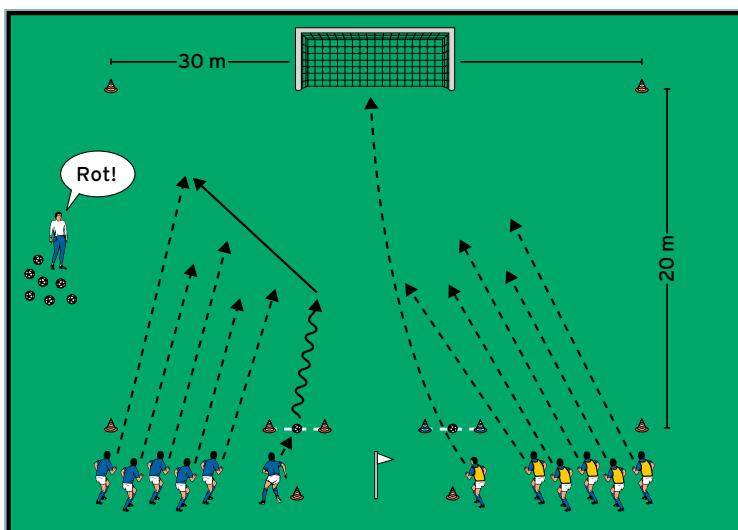
- Der Angreifer umdribbelt zunächst die Slalomstange.
- Auch der Verteidiger darf nach Balleroberung auf das große Tor abschließen.

### Tipps und Korrekturen

- Vor dem Tor ein Feld markieren, in dem Angreifer und Verteidiger 1 gegen 1 spielen.
- Als Ballbesitzer zielstrebig abschließen.
- Jedes Duell so lange laufen lassen, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

# SCHLUSSTEIL: Farbige Hütchentore III

von Klaus Pabst (21.10.2014)



## Organisation

- Ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor aufstellen
- Auf der anderen Grundlinie zwei verschiedene farbige 2 Meter breite Hütchentore nebeneinander markieren
- 2 Teams einteilen und jedes Team mit Ball hinter einem Hütchentor postieren

## Ablauf

- Der Trainer ruft eine Farbe "Rot" auf.
- Die Mannschaft beim Hütchentor mit der aufgerufenen Farbe läuft mit Ball ins Feld und versucht, einen Treffer zu erzielen.
- Die andere Mannschaft läuft ohne Ball ins Feld, stellt einen Torhüter, versucht den Ball zu erobern und auf die Hütchentore zu kontern.
- Der Spieler, der in das Feld dribbelt, darf nicht direkt abschließen, sondern muss zuvor zu einem Mitspieler abspielen.
- Jeder Durchgang dauert maximal 2 Minuten.

## Variationen

- Die Hütchentore mit Zahlen bezeichnen.
- Jedem Hütchentor eine weitere andere Farbe zuordnen.
- 2 Farben und Zahlen aufrufen.
- 4 Farben aufrufen.

## Tipps und Korrekturen

- Beide Mannschaften gleich häufig als Angreifer und Verteidiger aufrufen.
- Die Hütchentore durchdribbeln oder durchspielen lassen.
- Den Torhüter der Mannschaften nach jedem Durchgang wechseln.
- Als Trainer ausreichend Ersatzbälle bereithalten.