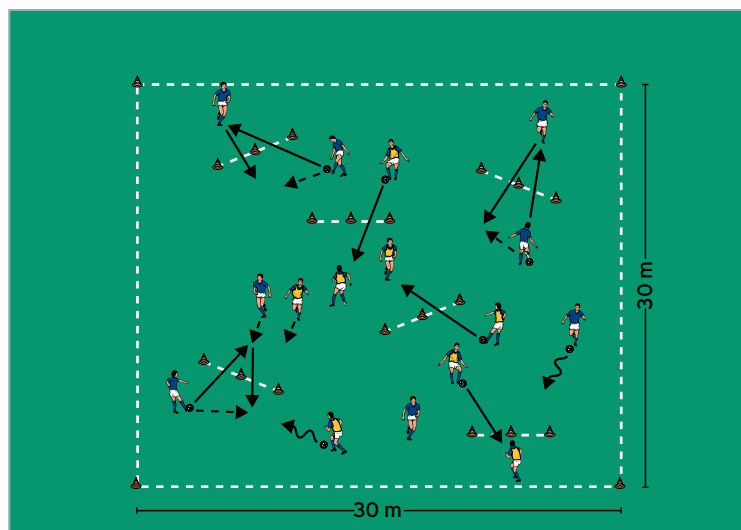


AUFWÄRMEN 1: Hütchentor-Passen

von Paul Schomann (24.03.2015)



Organisation

- Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- Mehrere zweimal 2 Meter große Doppeltore im Feld verteilen
- 2 Mannschaften einteilen
- Jeweils Spielerpaare bilden
- Jedes Paar hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler beider Mannschaften bewegen sich im Feld und spielen mit ihren jeweiligen Partnern Doppelpässe durch die Hütchentore.
- Dabei muss der erste Pass durch die eine und der zweite durch die jeweils andere Seite des Doppeltors erfolgen.
- Welche Mannschaft durchspielt in 1 Minute die meisten Doppeltore?

Variationen

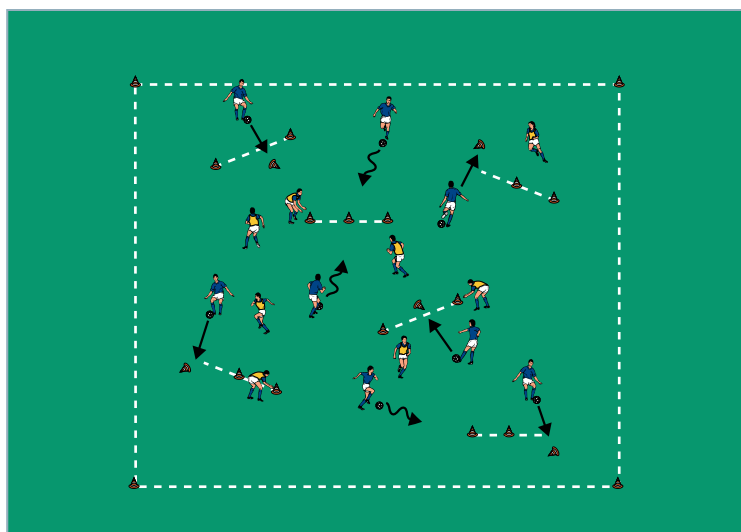
- Die Anzahl der Doppeltore erhöhen oder verringern.
- Die Breite der Hütchentore verkleinern oder vergrößern.
- Die Spieler tragen die Bälle in den Händen und werfen sich diese zu.
- 2 Verteidiger im Feld postieren, die die Pässe durch die Hütchentore verhindern sollen.
- Die Spielwertung ändern: Welche Mannschaft durchspielt zuerst 10 Hütchentore?

Tipps und Korrekturen

- Die Spielerpaare zählen ihre gelungenen Doppelpässe durch die Hütchentore laut mit.
- Im Feld orientieren, den Blick vom Ball lösen und so Zusammenstöße mit Mit- und Gegenspielern vermeiden.
- Die Spieler ohne Ball sollen die Zuspiele durch die Hütchentore jeweils mit einem lauten Zuruf aktiv fordern.
- Nur bei freien Passwegen zum Mitspieler passen.

AUFWÄRMEN 2: Hütchen-Schießen

von Paul Schomann (24.03.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die Spieler einer Mannschaft haben Bälle

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln durch das Feld und versuchen, möglichst viele Hütchen umzuschießen.
- Die Spieler der anderen Mannschaft laufen durch das Feld und stellen die umgeschossenen Hütchen wieder auf.
- Auszählen nach 2 Minuten: Die Anzahl der liegenden und stehenden Hütchen ergibt das Spielergebnis.
- Anschließend die Aufgaben wechseln.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Punkte?

Variationen

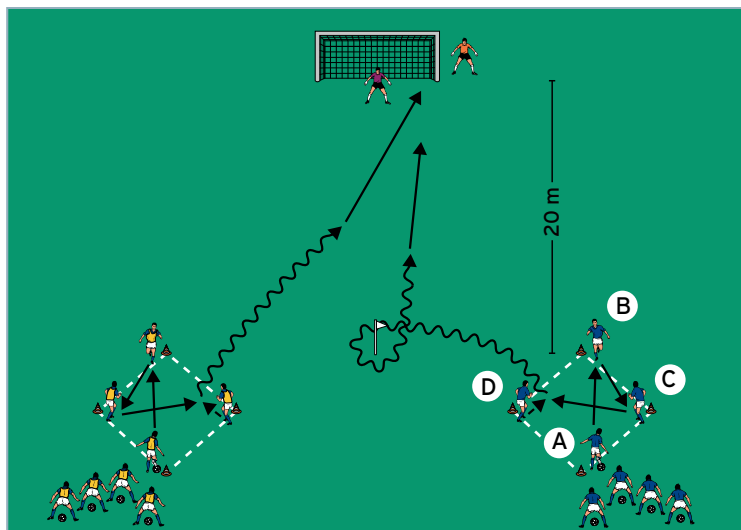
- Ohne Ball spielen: Die Spieler einer Mannschaft werfen die Hütchen mit der Hand um, die anderen Spieler stellen die Hütchen wieder auf.
- Die Anzahl der Bälle verringern.
- Die Hütchen dürfen nur mit dem 'schwächeren Fuß' umgeschossen werden.

Tipps und Korrekturen

- Die Hütchen mit einem Pass möglichst gefühlvoll umschießen, so dass der Ball nicht zu weit verspringt.
- Die Hütchen dürfen nicht mit dem Fuß umgekippt werden!
- Als Spieler der Mannschaft ohne Ball stets versuchen, die Passwege zu den Hütchen zu verstellen.

HAUPTTEIL 1: Hütchenraute und Torschuss

von Paul Schomann (24.03.2015)



Organisation

- 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter beidseitig je 1 Hütchenraute markieren
- Mittig davor 1 Stange aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils an einer Hütchenraute aufstellen
- Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- Die Startspieler haben jeweils Bälle

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passt A zu B, der auf C prallen lässt.
- C spielt diagonal zu D, der aus der Hütchenraute dribbelt.
- Der Spieler D, der zuerst aus der Hütchenraute dribbelt, schließt sofort auf das Tor ab.
- Der Spieler der jeweils anderen Mannschaft muss zunächst die mittlere Stange umdribbeln.
- Anschließend schließt er zeitverzögert ab.
- Jeder Spieler läuft seinem Pass zur jeweils nächsten Position nach.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

- Die Passkombination variieren: A passt zu B, der zu D prallen lässt. D spielt diagonal zu C, der abschließt.
- Die Spieler werfen sich den Ball zu, wobei sich D selbst hoch vorwirft und nach dem ersten Bodenkontakt per Volleyschuss abschließt.
- Die Spieler dürfen sich in beliebiger Reihenfolge zupassen. Allerdings muss jeder Spieler in der Raute mindestens einmal den Ball berühren!
- Der Spieler D, der zuerst aus der Hütchenraute dribbelt, umdribbelt zunächst die mittlere Stange und schießt dann zeitverzögert zuletzt.

Tipps und Korrekturen

- Wegen der hohen Belastung mit 2 Torhütern agieren, die sich nach jeweils 2 Schüssen abwechseln.
- Wenn möglich, innerhalb der Hütchenraute schnell und direkt spielen. Bei schlechten Zuspielen darf der Ball jedoch auch kurz angestoppt werden.
- Möglichst kontrolliert zuspielen, so dass der Mitspieler sofort weiterspielen kann.
- Gezielt abschließen: Die Spieler sollten versuchen, das Tor nie zu verfehlen.

von Paul Schomann (24.03.2015)



- Den Grundaufbau und die Mannschaften aus Hauptteil 1 beibehalten
- Zusätzlich vor dem Tor ein 20 x 15 Meter großes Feld markieren

Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt schließt der erste Spieler D, der aus der Hütchenraute dribbelt, auf das Tor ab und wird anschließend Verteidiger.
- Der Spieler D der jeweils anderen Mannschaft umdribbelt die zentrale Stange.
- Gleichzeitig läuft auch sein Mitspieler A zum 2 gegen 1 gegen den Verteidiger ins Feld.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kann er ebenfalls auf das Tor abschließen (= 2 Punkte).
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Punkte?

Variationen

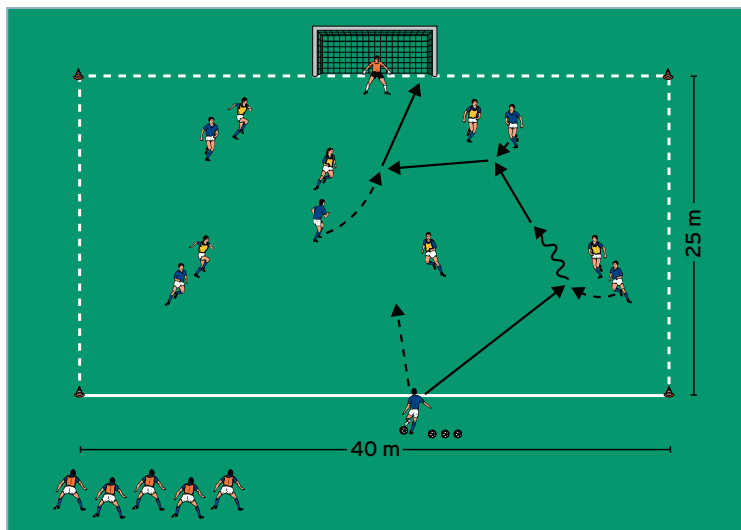
- Die Passkombination variieren: A passt zu B, der zu D prallen lässt. D spielt diagonal zu C, der abschließt.
- Die Spieler dürfen sich in beliebiger Reihenfolge zupassen. Allerdings muss jeder Spieler in der Raute mindestens einmal den Ball berühren!
- Es rückt kein weiterer Spieler nach. 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.

Tipps und Korrekturen

- Jedes 2 gegen 1 so lange laufen lassen, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Im 2 gegen 1 als Spieler selbstständig zwischen sinnvollen Einzelaktionen und einem effektiven Zusammenspiel mit dem Mitspieler entscheiden.
- Als Trainer den Spielstand nach jedem Durchgang laut ansagen.

SCHLUSSTEIL: 3-Bälle-Spiel

von Paul Schomann (24.03.2015)



Organisation

- Ein 25 x 40 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor aufstellen
- Die gegenüberliegende Grundlinie als Konterlinie markieren
- 3 Mannschaften einteilen
- Hinter der Konterlinie jeweils 3 Bälle bereitlegen

Ablauf

- 2 Teams treten im 6 gegen 6 auf das Tor und die Konterlinie gegeneinander an, das dritte Team pausiert hinter der Konterlinie und stellt 1 Torhüter.
- Nach jedem erzielten Treffer oder Überspielen der Konterlinie setzen die Angreifer das Spiel mit einem neuen Ball von der Konterlinie aus fort.
- Sobald alle 3 Bälle verspielt wurden, wechseln die Mannschaften die Positionen und Aufgaben.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Variationen

- Die Spielzeit auf jeweils 5 Bälle verlängern, die verspielt werden müssen.
- Gültige Treffer können nur per Direktschuss erzielt werden.
- Gültige Treffer können nur per Volleyschuss erzielt werden.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Bei ins Aus gespielten Bällen das Spiel mit einem Einwurf bzw. einem Abstoß oder einem Eckball fortsetzen.
- Viele Torabschlüsse fordern: Jede sich bietende Möglichkeit zum Torschuss zielstrebig ausnutzen.
- Als Trainer die erzielten Treffer notieren und den Spielstand laut ansagen.