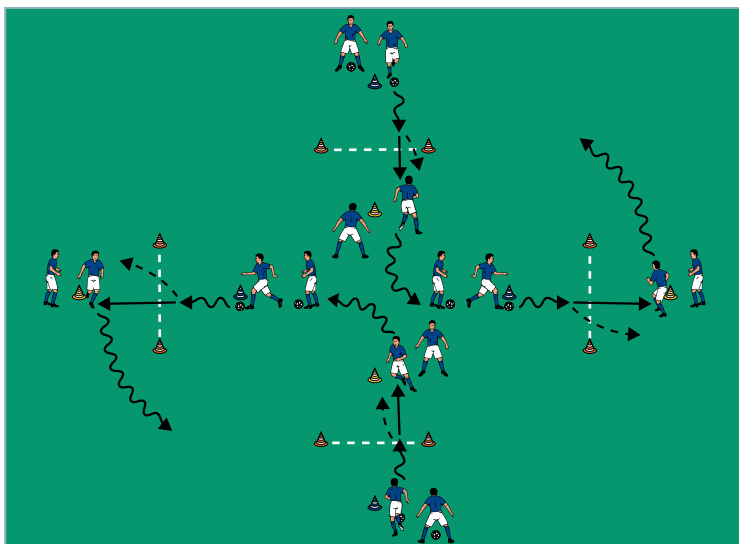


# AUFWÄRMEN 1: Passen an Hütchentoren I

von Klaus Pabst (06.09.2016)



## Organisation

- Vier 2 Meter breite Hütchentore frei verteilt aufstellen
- 5 Meter vor und hinter jedem Hütchentor ein verschiedenfarbiges Hütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Hütchen einer Farbe und ohne Ball an die anderen Hütchen verteilen

## Ablauf

- Die jeweils ersten Ballbesitzer dribbeln an, passen durch das Hütchentor zum Spieler am Hütchen gegenüber und laufen ihrem Abspiel nach.
- Der Passempfänger nimmt zu einem Hütchen der anderen Farbe an ein anderes Hütchentor an und mit.
- Der nächste Spieler mit Ball startet, sobald der Vordermann gepasst hat.

## Variationen

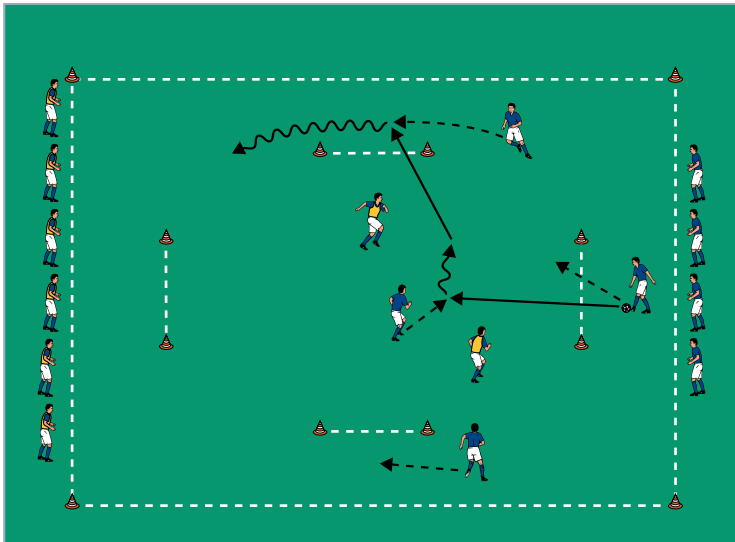
- Nur mit rechts/links passen.
- Aus der Hand volley mit der Innenseite zuspelen.
- Aus der Hand volley mit dem Spann zuspelen.
- Jeweils 3 direkte Pässe durch das Hütchentor spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Den Ball nicht nur im Rundlauf, sondern immer wieder in unterschiedliche Richtungen an- und mitnehmen.
- Die Spieler sollen selbstständig darauf achten, dass stets alle Hütchen an den Hütchentoren besetzt sind.
- Nur bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspelen.
- Die Hütchentore gegebenenfalls verkleinern und so ein immer genaueres Passspiel fordern.

# AUFWÄRMEN 2: Passen an Hütchentoren II

von Klaus Pabst (06.09.2016)



## Organisation

- Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren und im Feld vier 2 Meter breite Hütchentor frei verteilt aufstellen
- 2 Teams einteilen und außerhalb des Feldes gegenüber postieren
- Der Trainer steht mit Bällen neben dem Feld

## Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er ins Feld einspielt.
- Die ersten 4 Spieler eines Teams laufen als Angreifer ins Feld und versuchen möglichst viele Hütchentore zu durchspielen.
- Die ersten 2 Spieler des anderen Teams laufen als Verteidiger ins Feld, versuchen den Ball zu erobern und zu einem Mitspieler außerhalb des Feldes zu spielen.
- Aufgabenwechsel der Teams nach mehreren Durchgängen.

## Variationen

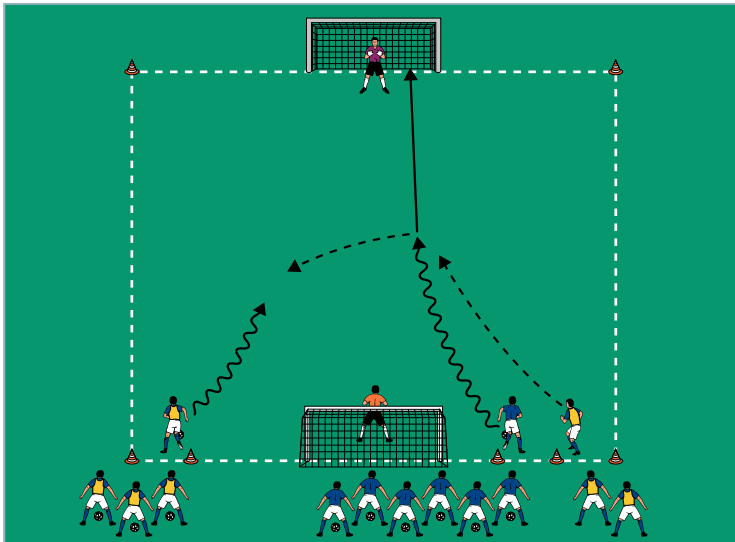
- Im Feld 4 gegen 3 spielen.
- Im Feld 4 gegen 4 spielen, wobei bei Ballbesitz beide Teams Treffer bei den Hütchentoren erzielen können.
- Nach einer Balleroberung wechseln die Teams sofort die Aufgabe.

## Tipps und Korrekturen

- Jeden Durchgang so lange laufen lassen, bis der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Wird der Ball mehrmals zu schnell ausgespielt, das Spielfeld vergrößern.
- Ein Treffer beim Hütchentor ist nur gültig, wenn ein Mitspieler durch das Hütchentor angespielt wurde.
- Als Trainer die erzielten Treffer bei jedem Durchgang laut mitzählen. Welchem Team gelingen die meisten Treffer pro Durchgang?

# HAUPTTEIL 1: Überzahl-Spiel I

von Klaus Pabst (06.09.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 30 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Neben einem Tor 3 Starthütchen aufstellen
- 2 Teams einteilen
- Die Spieler eines Teams mit Bällen an einem Starthütchen und die Spieler des anderen Teams an die beiden anderen Starthütchen postieren, wobei die Spieler an einem Starthütchen Bälle haben

## Ablauf

- Der erste Spieler eines Teams dribbelt ins Feld, schießt auf das Tor gegenüber und wird Verteidiger.
- Sobald der Spieler geschossen hat, starten die beiden ersten Spieler des anderen Teams und versuchen im 2 gegen 1 einen Treffer beim gleichen Tor zu erzielen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf das andere Tor.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach mehreren Durchgängen.

## Variationen

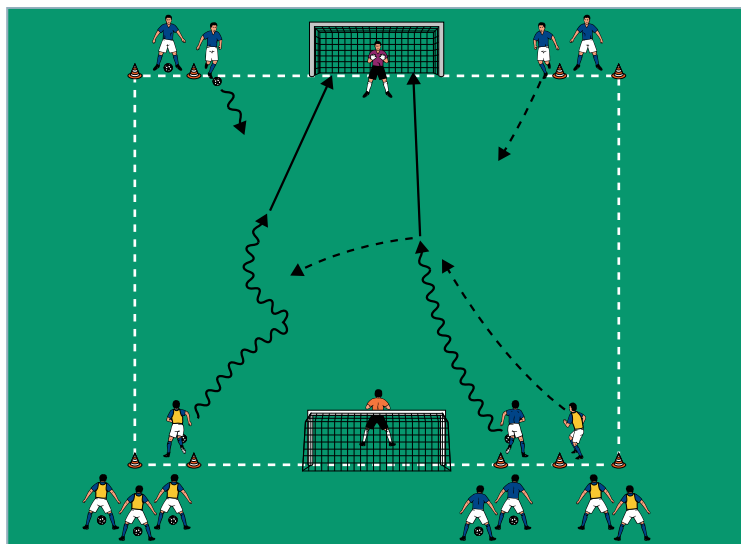
- Nach 5 Sekunden einen weiteren Verteidiger zum 2 gegen 2 ins Feld starten lassen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, einen Mitspieler zum 2 gegen 2 ins Feld starten lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Jedes 2 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde.
- Die Torhüter spielen mit den Spielern des jeweils abwehrenden Teams zusammen und gehaltene Bälle wieder zu den Mitspielern ein.
- In Überzahl den Verteidiger zunächst andribbeln und dann zwischen Alleingang oder Abspiel entscheiden.
- Gegebenfalls eine Mittellinie markieren, ab der der Spieler spätestens schießen muss und die die Angreifer vor einem Torabschluss überspielen müssen.

## HAUPTTEIL 2: Überzahl-Spiel II

von Klaus Pabst (06.09.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau weiter nutzen
- Neben einem Tor 3 Starthütchen und neben dem anderen 2 Starthütchen aufstellen
- 2 Teams einteilen
- Die Spieler eines Teams an 3 Starthütchen und die Spieler des anderen Teams an 2 Starthütchen neben einem Tor verteilen

### Ablauf

- Der erste Spieler eines Teams dribbelt ins Feld, schießt auf das Tor gegenüber und wird Verteidiger.
- Sobald der Spieler geschossen hat, starten die beiden ersten Spieler des anderen Teams und versuchen im 2 gegen 1 einen Treffer beim gleichen Tor zu erzielen.
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, starten die beiden ersten Spieler von den Starthütchen neben dem anderen Tor zum 3 gegen 2 ins Feld.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach mehreren Durchgängen.

### Variationen

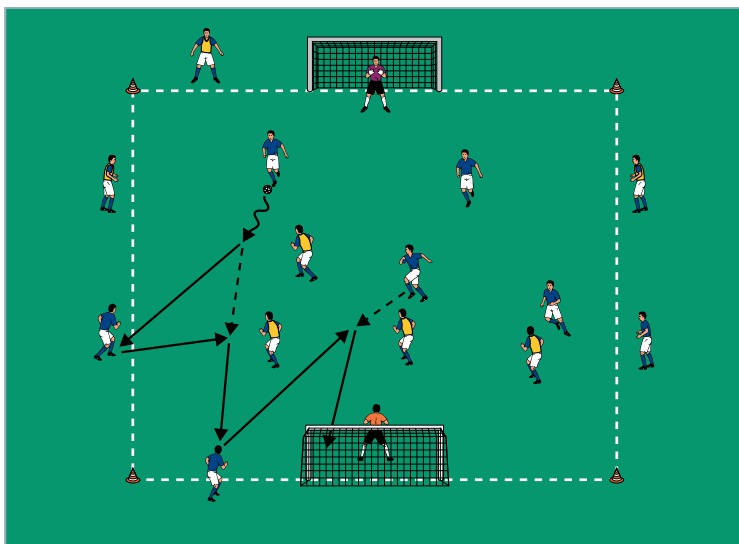
- Die Spieler zum 3 gegen 2 nach 5 Sekunden ins Feld starten lassen.
- Erzielt der einzelne Spieler einen Treffer, sofort 3 gegen 2 spielen lassen.

### Tipps und Korrekturen

- Jedes 3 gegen 2 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde.
- Die Torhüter spielen mit den Spielern des jeweils abwehrenden Teams zusammen und gehaltene Bälle wieder zu den Mitspielern ein.
- In Überzahl stets einen Verteidiger andribbeln, diesen binden und eine Reaktion erzwingen.

# SCHLUSSTEIL: 4 gegen 4 mit Anspielern

von Klaus Pabst (06.09.2016)



## Organisation

- Ein 30 x 30 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen
- 2 Teams einteilen
- 4 Spieler jedes Teams im Feld postieren und die anderen als Torhüter im Tor und als Anspieler an beide Seitenlinien und auf die Grundlinie verteilen

## Ablauf

- 4 gegen 4 im Feld mit jeweils 3 Anspielern.
- Auf ein Trainerkommando wechseln die Spieler im Feld mit den Anspielern und dem Torhüter sofort Position und Aufgabe.
- Welches Team erzielt in 5 Minuten die meisten Treffer?

## Variationen

- 2 Anspieler auf jeder Grundlinie und nur einen Anspieler auf den Seitenlinien postieren.
- Die Ballkontakte der Anspieler begrenzen (z. B. maximal 2 Kontakte, Direktspiel).
- Die Ballkontakte der Spieler im Feld begrenzen (z. B. maximal 2 Kontakte).

## Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Aufgabenwechsel immer wieder einen anderen Spieler als Torhüter im Tor postieren.
- Die Anspieler zum Überzahlspiel ins Spiel mit einbeziehen.
- Auf das Trainerkommando Positionen und Aufgaben schnell wechseln und das Spiel direkt fortsetzen.
- Werden die Bälle zu schnell verspielt, das Spielfeld vergrößern.