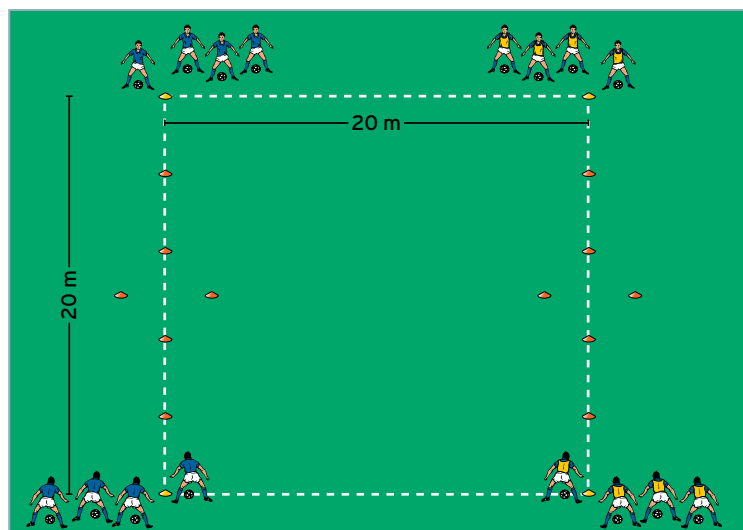
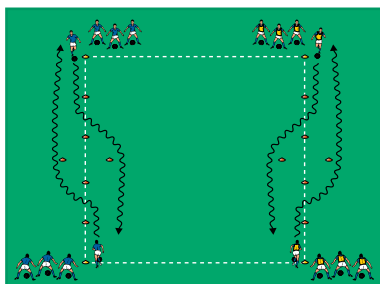


AUFWÄRMEN 1: Hütchentor-Dribbling I

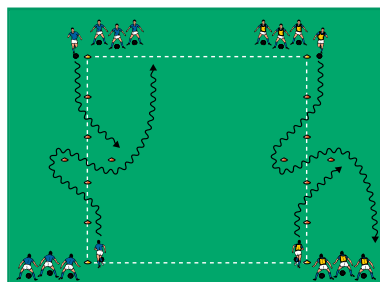
von Klaus Pabst (24.02.2015)



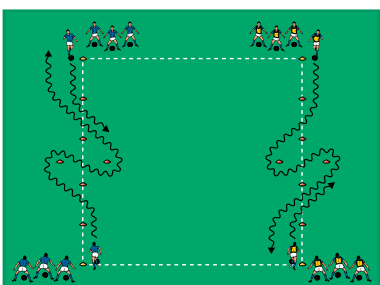
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Mit 4 Starthütchen ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Auf 2 Außenlinien gegenüber jeweils einen Parcours mit 2 Hütchentoren längs und 1 Hütchentor quer errichten
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, durchdribbeln das Hütchentor vor dem eigenen Starthütchen von rechts nach links und dribbeln zur anderen Seite.

Übung 2

- Grundablauf wie zuvor. Jetzt durchdribbeln die Spieler zusätzlich das zentrale Hütchentor im Slalom.

Übung 3

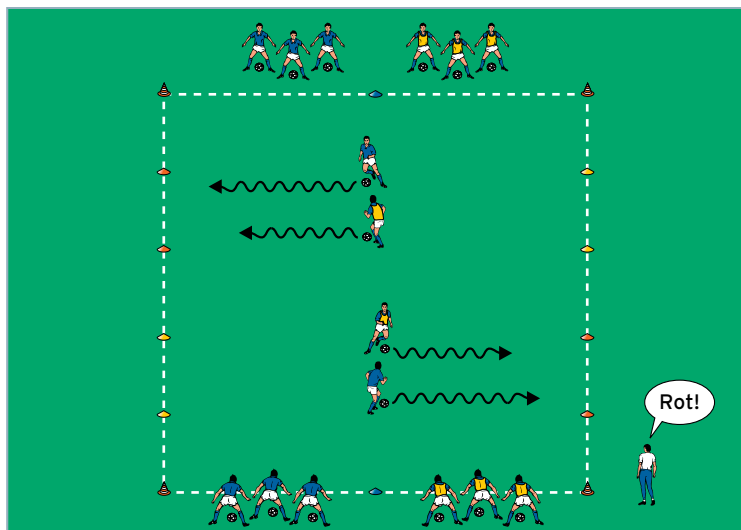
- Grundablauf wie zuvor. Jetzt durchdribbeln die Spieler zusätzlich das Hütchentor vor dem gegenüberliegenden Starthütchen.

Tipps und Korrekturen

- Die jeweils ersten Spieler stimmen sich ab und starten stets gleichzeitig.
- Die Spieler dribbeln stets von der gleichen Seite (rechts/links) durch das erste Hütchentor und weichen dem Mitspieler in der Mitte aus.
- Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.
- Mit beiden Füßen durch den Slalomparcours dribbeln.

AUFWÄRMEN 2: Hütchentor-Dribbling II

von Klaus Pabst (24.02.2015)



Organisation

- Auf 2 Außenlinien 20 Meter gegenüber je 2 verschiedenfarbige Hütchentore errichten
- Auf den Grundlinien je 1 Starthütchen in 20 Metern Abstand markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen und die beiden ersten Spieler jedes Starthütchens zwischen den Hütchentoren gegenüber postieren
- Der Trainer stellt sich zentral zwischen die Hütchentore

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Farbe aufruft.
- Die Spieler starten ins Dribbling und versuchen das aufgerufene Hütchentor zu durchdribbeln.
- Welcher Spieler durchdribbelt das Hütchentor zuerst?

Variationen

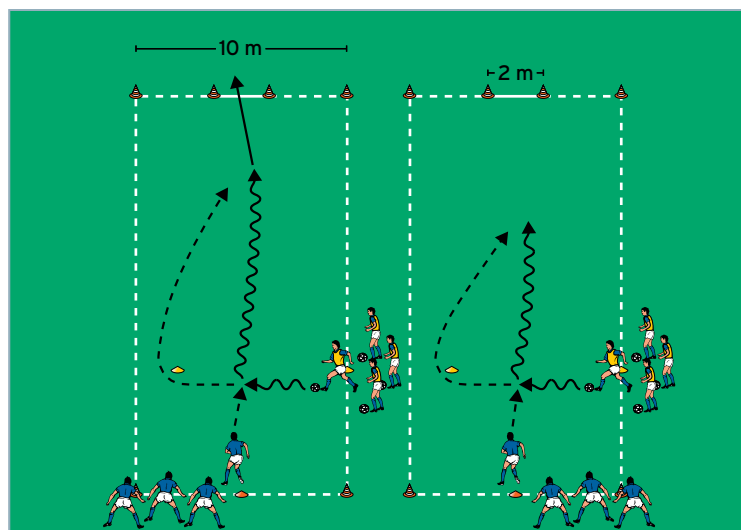
- Den Ball in der Hand tragen und das aufgerufene Hütchentor durchlaufen.
- Die Spieler durchdribbeln das nicht aufgerufene Hütchentor.
- Die Spieler starten aus unterschiedlichen Positionen (Sitz, Bauch-/Rückenlage, Liegestütz).
- Jeweils ein Spieler ohne Ball agiert als Fänger und versucht, den Dribbler vor Durchdribbeln des Hütchentores abzu schlagen.
- 2 Teams einteilen und einen Wettkampf durchführen: Welcher Mannschaft gelingen zuerst 10 Siege?

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler agieren aktionsbereit auf den Vorfüßen.
- Auf eine möglichst enge Ballführung achten.
- Der Ball des Partners darf nicht weggespielt werden.
- Die Hütchentore nicht mit einem Pass durchspielen, sondern durchdribbeln.

HAUPTTEIL 1: First-Touch-Spiel I

von Klaus Pabst (24.02.2015)



Organisation

- Zwei 20 x 10 Meter große Felder nebeneinander markieren
- Auf jeweils einer Grundlinie in jedem Spielfeld ein 2 Meter breites Hütchentor aufstellen
- Zentral gegenüber und auf einer Seitenlinie jeweils ein Starthütchen sowie im Feld ein Wendehütchen aufstellen
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen. Die Spieler am seitlichen Starthütchen haben Bälle

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler vom seitlichen Starthütchen dribbeln ins Feld, stoppen den Ball vor dem mittleren Starthütchen, umlaufen das Wendehütchen und werden Verteidiger.
- Sobald der Ball gestoppt ist, startet der erste Spieler vom anderen Starthütchen und nimmt als Angreifer zum 1 gegen 1 auf das Hütchentor ins Dribbling mit.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf das Hütchentor.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

Variationen

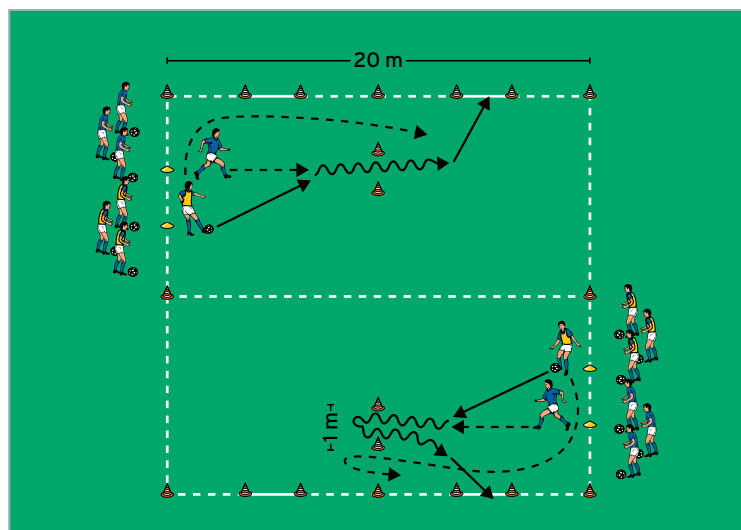
- Das seitliche Start- und Wendehütchen tauschen, so dass die Verteidiger von der anderen Seite ins Feld laufen.
- Der Verteidiger kontert bei Ballgewinn über die andere Grundlinie.
- Vor dem Hütchentor eine Linie markieren, die der Angreifer vor dem Abschluss überdribbeln muss
- Einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler erzielt zuerst 5 Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Den Ball vor dem 1 gegen 1 sicher mit der Fußsohle stoppen, so dass er nicht mehr rollt.
- Die Distanz des Wendehütchens zum Starthütchen dem Leistungsstand der Spieler anpassen, so dass der Verteidiger immer die Möglichkeit auf einen Ballgewinn hat.

HAUPTTEIL 2: First-Touch-Spiel II

von Klaus Pabst (24.02.2015)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Spielfeld mit Mittellinie markieren
- Auf jeder Grundlinie zwei 2 Meter breite Hütchentore aufstellen
- Mittig zwischen den Hütchentoren ein 1 Meter breites Hütchentor quer markieren
- Auf den Seitenlinien diagonal gegenüber jeweils 2 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die Spieler an den torfernen Starthütchen Bälle haben

Ablauf

- Der Ballbesitzer passt dem ersten Spieler am anderen Starthütchen in den Lauf, hinterläuft ihn und wird Verteidiger.
- Der Angreifer nimmt das Zuspiel durch das Hütchentor mit und versucht im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger bei einem der beiden Hütchentore zu treffen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf beide Hütchentore.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

Variationen

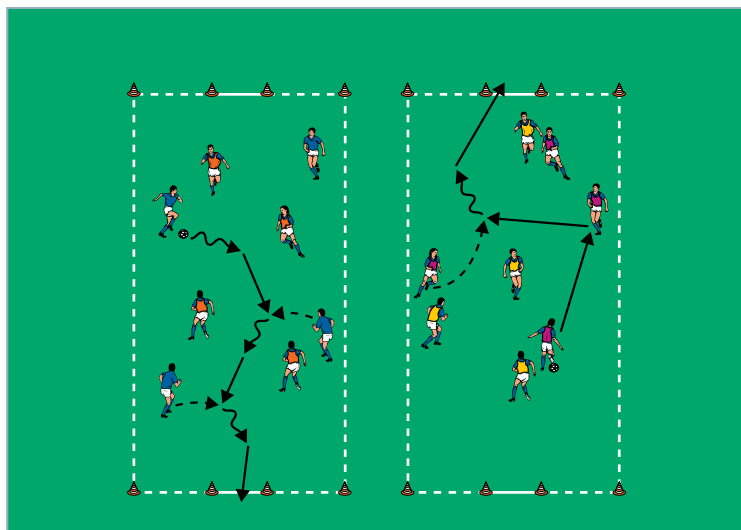
- Der Verteidiger rollt in den Lauf des Angreifers.
- Der Verteidiger wirft hoch in den Lauf des Angreifers.
- Der Verteidiger spielt per Volleyschuss aus der Hand hoch in den Lauf des Angreifers.
- Einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler erzielt zuerst 5 Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Der Angreifer kann erst einen Treffer erzielen, wenn er das quergestellte Hütchentor durchdribbelt hat.
- Das quergestellte Hütchentor gegebenenfalls vergrößern oder verkleinern und so dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Die Mittellinie des Spielfeldes nie überdribbeln, um Zusammenstöße mit den anderen Spielern zu vermeiden.

SCHLUSSTEIL: Doppel-Tor-Turnier

von Klaus Pabst (24.02.2015)



Organisation

- Zwei 20 x 10 Meter große Spielfelder nebeneinander markieren
- Zentral auf den Grundlinien je ein 2 Meter breites Hütchentor aufstellen
- 4 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden und jeweils 2 Teams in jedem Spielfeld postieren

Ablauf

- Die ballbesitzende Mannschaft kann bei beiden Hütchentoren Treffer erzielen.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' spielen.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variationen

- Jedes Team greift auf ein Hütchentor an und verteidigt das Hütchentor gegenüber.
- Die Hütchentore als "Offentore" im Feld aufstellen.
- Die Hütchentore durchdribbeln.
- Die Hütchentore entfernen und die Grundlinien überdribbeln lassen.

Tipps und Korrekturen

- Ohne Torhüter spielen, so dass die Spieler viele Treffer erzielen können.
- Die Größe der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Durch plötzliche Spielrichtungswechsel den Gegner täuschen und auf das andere Tor angreifen.
- Als Trainer die erzielten Treffer nach jedem Durchgang notieren und so das Turnierergebnis festhalten.