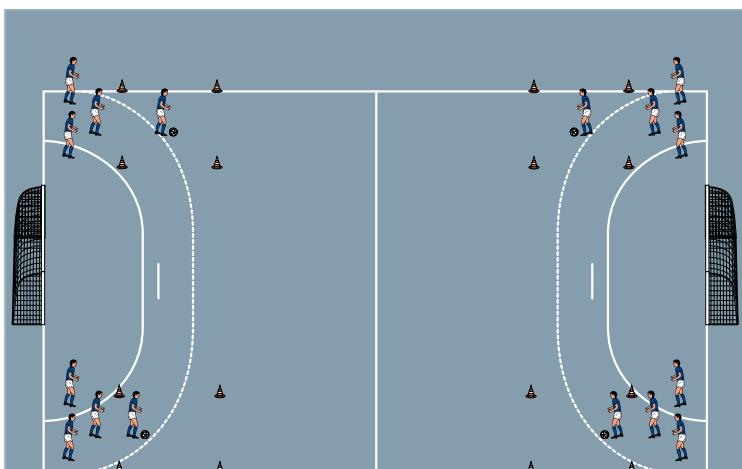
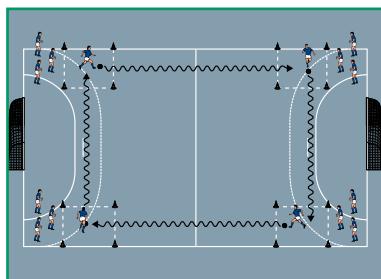


AUFWÄRMEN 1: 4-Felder-Dribbling

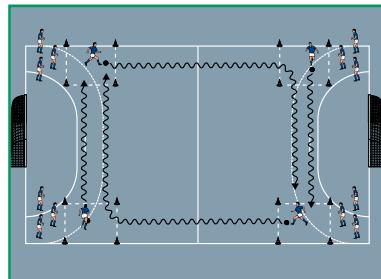
von Paul Schomann (26.01.2016)



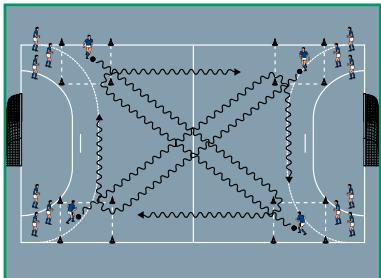
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- In jeder Hallenecke ein 2 x 2 Meter großes Feld markieren
- 4 Gruppen einteilen und auf die äußeren Felder verteilen
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Ablauf

Übung 1

- Die ersten Spieler jeder Gruppe starten gleichzeitig und dribbeln im Uhrzeigersinn ins nächste Feld.
- Dort halten sie den Ball an und stellen sich bei dieser Gruppe wieder an.
- Anschließend starten sofort die jeweils nächsten Spieler, dribbeln ins nächste Feld usw.

Übung 2

- Den Grundablauf von Übung 1 beibehalten.
- Jetzt dribbeln die Spieler durch das nächste Feld hindurch bis ins übernächste Feld.

Übung 3

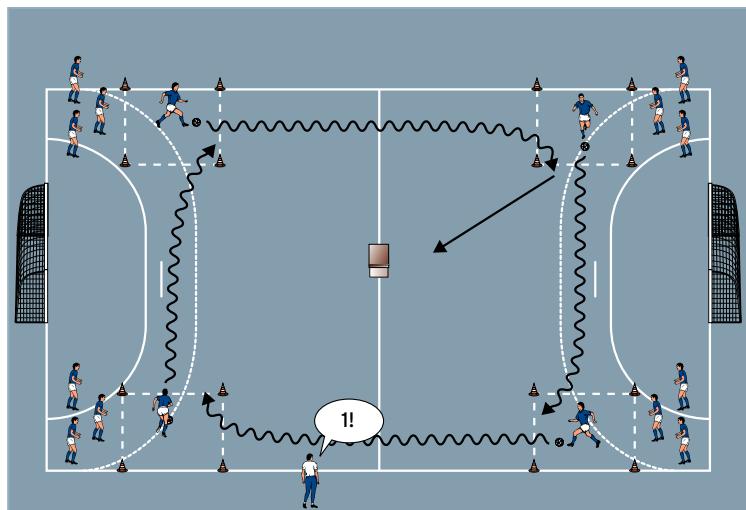
- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt dribbeln die Spieler zunächst durch die Hallenmitte ins diagonal gegenüberliegende Feld und dann nach rechts ins jeweils nächste Feld.

Tipps und Korrekturen

- Die Übungen jeweils in beide Richtungen durchführen. Dabei im Uhrzeigersinn mit links, gegen den Uhrzeigersinn mit rechts dribbeln.
- Zwischen den Feldern den Ball kontrolliert weiter vorlegen, um mit möglichst hohem Tempo dribbeln zu können.
- Nach dem Dribbling den Ball sicher mit der Fußsohle mittig im Zielfeld stoppen.

AUFWÄRMEN 2: 4-Felder-Wettkampf

von Paul Schomann (26.01.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau von zuvor beibehalten
- Zusätzlich mittig zwischen den Feldern 1 Kleinkasten aufstellen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando „1“, „2“, „3“ oder „4“ starten die jeweils ersten Spieler im Uhrzeigersinn ins Dribbling.
- Bei Kommando „1“ dribbeln sie ins jeweils nächste Feld, bei „Kommando „2“ ins übernächste usw.
- Sobald die Spieler die aufgerufenen Felder erreicht haben, versuchen sie, gegen den Kleinkasten zu passen.
- Welcher Spieler trifft den Kleinkasten zuerst?

Variationen

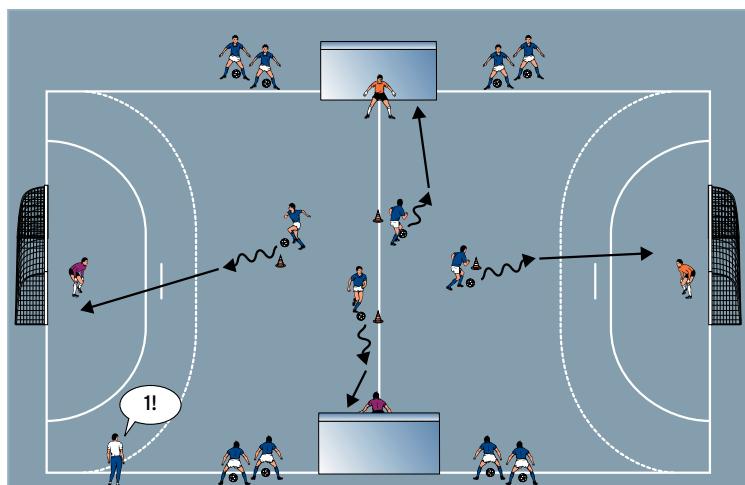
- Nur mit rechts/links dribbeln/passen.
- Den Ball aus den Zielfeldern mit der Hand gegen den Kleinkasten rollen.
- Zwischen den äußereren Feldern mit der Hand prellen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler in beide Richtungen dribbeln lassen. Im Uhrzeigersinn mit links, gegen den Uhrzeigersinn mit rechts dribbeln.
- Ein schnelleres Dribbling gelingt, wenn sich die Spieler den Ball zwischen den Feldern weiter vorlegen und mit weniger Kontakten dribbeln.
- Treffer auf den Kleinkasten sind nur aus den aufgerufenen Zielfeldern gültig.

HAUPTTEIL 1: Torschuss im Tor-Kreuz I

von Paul Schomann (26.01.2016)



Organisation

- Auf den Grundlinien des Hallenspielfeldes je 1 Tor mit Torhüter markieren
- Auf den Seitenlinien an der Hallenwand je 1 Weichbodenmatte aufstellen und ebenfalls mit Torhütern besetzen
- 10 Meter vor jedem Tor und jeder Weichbodenmatte 1 Starthütchen errichten
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler los und schließen auf verschiedene Tore ab:
 - Kommando „1“: Die Spieler schießen auf das Tor vor dem eigenen Starthütchen.
 - Kommando „2“: Die Spieler schießen auf das im Uhrzeigersinn nächste Tor.
 - Kommando „3“: Die Spieler schießen auf das im Gegenuhrzeigersinn nächste Tor.
 - Kommando „4“: Die Spieler schießen auf das Tor hinter dem eigenen Starthütchen.
- Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

Variationen

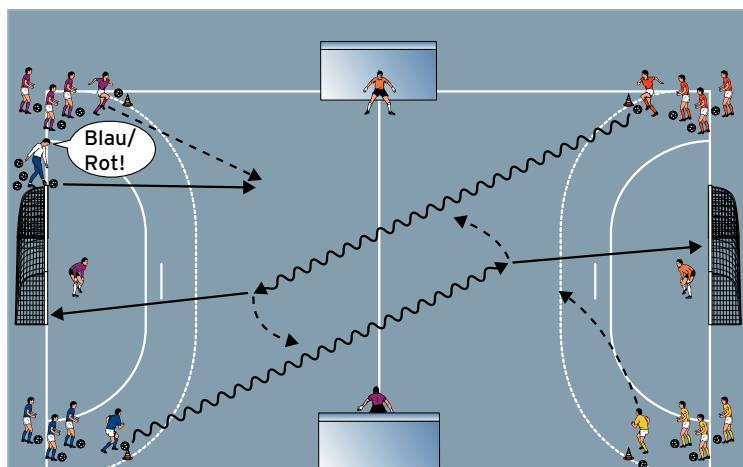
- Nur mit rechts/links schießen.
- Die Spieler müssen spätestens mit dem dritten Ballkontakt abschließen.
- Trifft ein Spieler mit seinem Torschuss die Hallenwand, wechselt er mit dem Torhüter Position und Aufgabe.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler stellen sich jeweils am Starthütchen vor dem Tor wieder an, auf das sie zuvor abgeschlossen haben.
- Gegebenenfalls vor jedem Tor zusätzlich eine Schusslinie markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Darauf achten, dass die Spieler stets konzentriert abschließen. Die Schüsse sollten möglichst präzise auf die Tore erfolgen.

HAUPTTEIL 2: Torschuss im Tor-Kreuz II

von Paul Schomann (26.01.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Starthütchen in den Ecken des Hallenspielfeldes errichten
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er 2 Gruppen aufruft.
- Die ersten Spieler der aufgerufenen Gruppen starten ins Dribbling und schießen auf das gegenüberliegende Tor.
- Nach dem Torabschluss spielt der Trainer einen weiteren Ball neutral ins Feld.
- Die beiden Torschützen spielen jetzt im 2 gegen 2 gegen die jeweils ersten Spieler der anderen Gruppen auf die jeweils anderen beiden Tore.
- Die Ballbesitzer greifen dabei auf das jeweils entfernte Tor bzw. die entfernte Weichbodenmatte an.
- Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.

Variationen

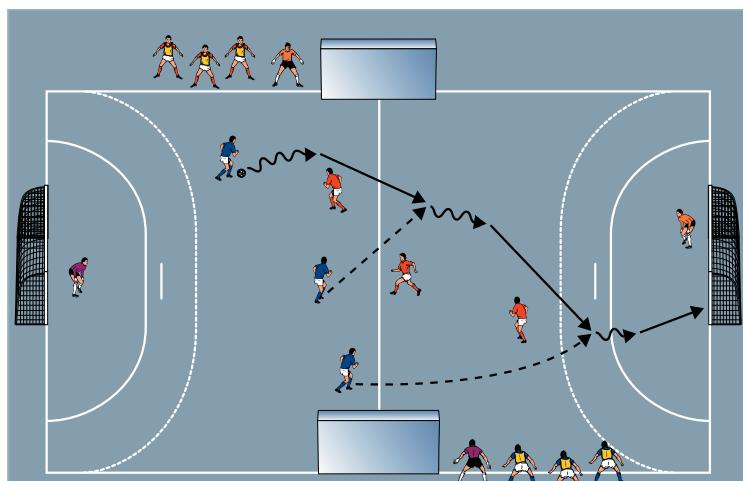
- Nur mit rechts/links auf die Tore schießen.
- Nur die Torschützen verbleiben auf dem Feld und treten im 1 gegen 1 auf die jeweils anderen Tore gegeneinander an.
- Der Trainer wirft oder spielt hoch ein.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang bringen die Spieler einen Ball zurück zum Trainer, so dass dieser immer ausreichend Ersatzbälle hat.
- Wird der Ball im 2 gegen 2 zu schnell verspielt, kann der Trainer noch einen weiteren Ball einspielen.
- Die Torhüter können in das Spiel einbezogen werden.
- Außerdem die Torhüter regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Turnier im Tor-Kreuz

von Paul Schomann (26.01.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Starthütchen entfernen
- 4 Teams bilden und jeweils 1 Tor bzw. 1 Weichbodenmatte zuweisen
- Jede Mannschaft stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 3 gegen 3 plus Torhüter auf 2 gegenüberliegende Tore.
- Die beiden anderen Mannschaften pausieren.
- Sobald ein Tor erzielt wurde oder nach maximal 3 Minuten starten die beiden anderen Teams ins Feld und spielen 3 gegen 3 plus Torhüter auf die anderen Tore.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variationen

- 4 gegen 4 ohne Torhüter spielen.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Vor Beginn alle Bälle einsammeln und nur noch einen Ball als Spielball nutzen.
- Nach einigen Durchgängen wechseln die Mannschaften im Uhrzeigersinn je ein Tor weiter, so dass jedes Team auf verschiedene Tore spielen muss.
- Die Hallenwände falls möglich als Banden in das Spielfeld einbeziehen.
- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.