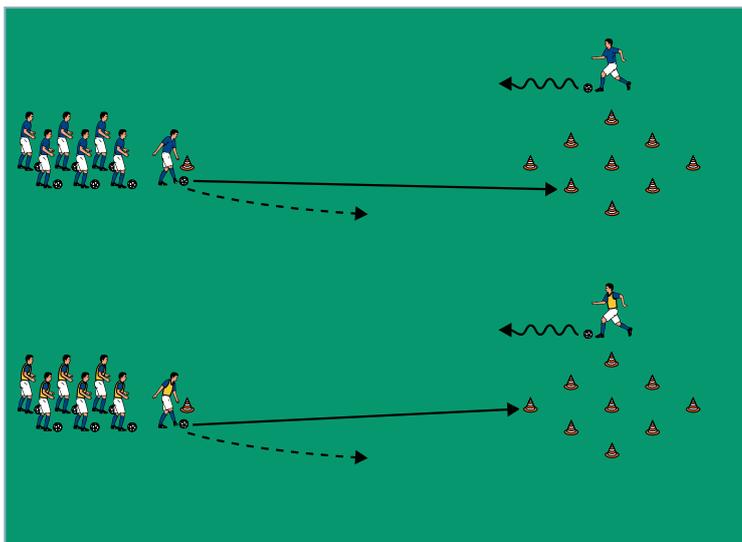


# AUFWÄRMEN 1: Fußball-Kegeln I

von Paul Schomann (28.06.2016)



## Organisation

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander errichten
- 10 Meter vor jedem Starthütchen in Rautenform 9 weitere Hütchen als Kegel aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen und den Starthütchen zuweisen
- Je 1 Spieler ohne Ball hinter den Kegeln postieren
- Alle übrigen Spieler haben 1 Ball

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler passen auf die Kegel vor dem eigenen Starthütchen und versuchen, möglichst viele Kegel umzuschießen.
- Der Spieler hinter den Kegeln stoppt den Ball und stellt die umgeschossenen Kegel wieder auf.
- Nach jedem Pass die Positionen und Aufgaben wechseln.
- Welche Mannschaft hat zuerst insgesamt 50 Kegel umgeschossen?

## Variationen

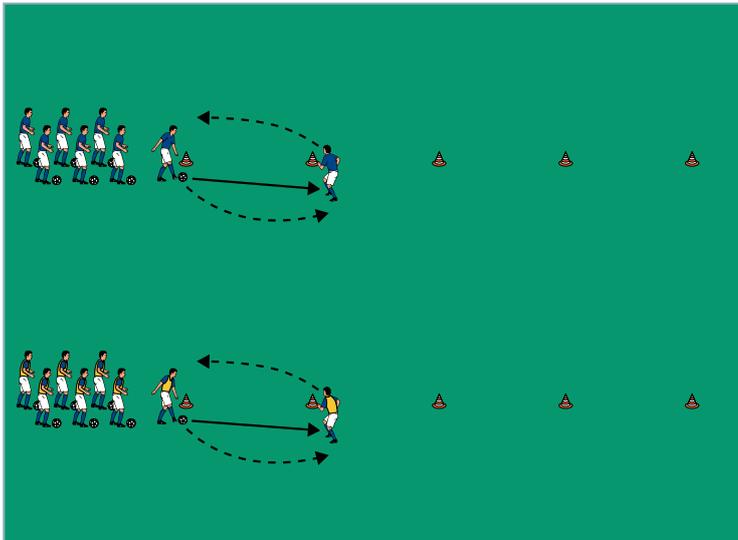
- Das Schussbein vorgeben: Nur mit rechts/links schießen.
- Die umgeschossenen Kegel nicht aufstellen: Welche Mannschaft hat zuerst alle Kegel 'abgeräumt'?
- Grundablauf wie zuvor, jetzt muss der jeweilige Schütze die Anzahl der umgeschossenen Kegel vor dem Schuss ansagen. Schafft er es, die entsprechende Anzahl 'abzuräumen', erhält sein Team ebenso viele Punkte. Welche Mannschaft hat zuerst 10 Punkte gesammelt?

## Tipps und Korrekturen

- Stehen keine passenden Hütchen als Kegel zur Verfügung, gefüllte Plastik-Wasserflaschen nutzen.
- Die Pässe auf die Kegel müssen vom Starthütchen aus gespielt werden.
- Gegebenenfalls hinter den Kegeln ein Tor aufstellen, um verschossene Bälle auffangen und schnell zurückholen zu können.

# AUFWÄRMEN 2: Fußball-Kegeln II

von Paul Schomann (28.06.2016)



## Organisation

- Die Starthütchen und die Mannschaften beibehalten
- Jeweils 5 Meter hinter den Starthütchen 4 weitere Hütchen hintereinander aufstellen
- Neben dem ersten Hütchen ein Hütchen als Kegel errichten

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler passen auf den Kegel vor dem eigenen Starthütchen und versuchen, diesen zu treffen.
- Der Spieler hinter dem Kegel stoppt den Ball und stellt den umgeschossenen Kegel wieder auf.
- Gelingt es dem Spieler, den Kegel zu treffen, kann er diesen ein Hütchen weiter nach hinten stellen.
- Der jeweils nächste Spieler passt nun über die größere Distanz und versucht ebenfalls, den Kegel zu treffen usw.
- Welches Team trifft zuerst den Kegel am letzten Hütchen?

## Variationen

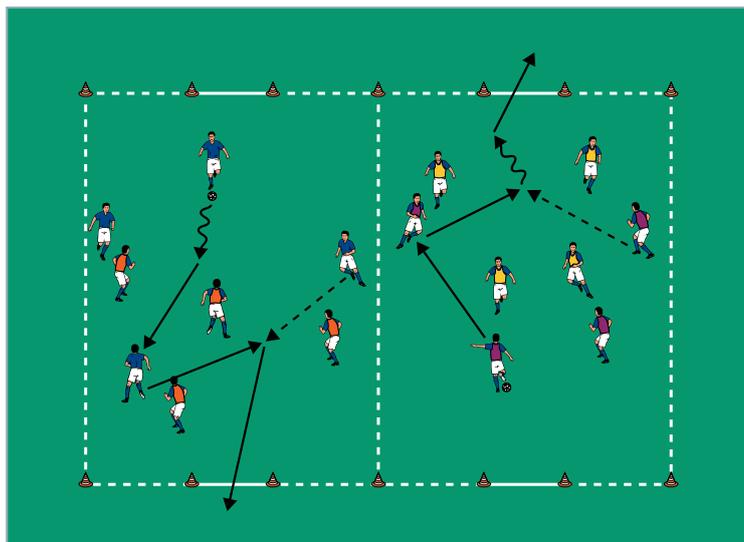
- Den Ball mit der Hand rollen.
- Rückwärts durch die gegrätschten Beine rollen.
- Nur mit rechts/links passen.
- Gelingt es einem Spieler nicht, den Kegel zu treffen, so muss dieser wieder ein Hütchen zurückgestellt werden.

## Tipps und Korrekturen

- Die Pässe auf die Kegel müssen vom Starthütchen aus gespielt werden.
- Nicht mit dem Vollspann schießen, sondern zielgenau mit der Innenseite passen.
- Prallt der Ball von einem Hütchen gegen den Kegel, zählt dies nicht als Treffer.
- Die Distanz und die Anzahl der Hütchen dem Leistungsstand der Spieler anpassen und gegebenenfalls vergrößern bzw. verkleinern.
- Stehen keine passenden Hütchen als Kegel zur Verfügung, gefüllte Plastik-Wasserflaschen nutzen.

# HAUPTTEIL 1: Halbfinale

von Paul Schomann (28.06.2016)



## Organisation

- Aneinandergrenzend zwei 30 x 20 Meter große Spielfelder nebeneinander markieren
- Auf den Grundlinien je ein 3 Meter breites Hütchentor errichten
- 4 Teams bilden

## Ablauf

- 4 gegen 4 auf die Hütchentore in beiden Feldern.
- Spielzeit: jeweils 4 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- Die beiden erst- bzw. letztplatzierten Teams spielen in Hauptteil 2 als ein Team zusammen.

## Variationen

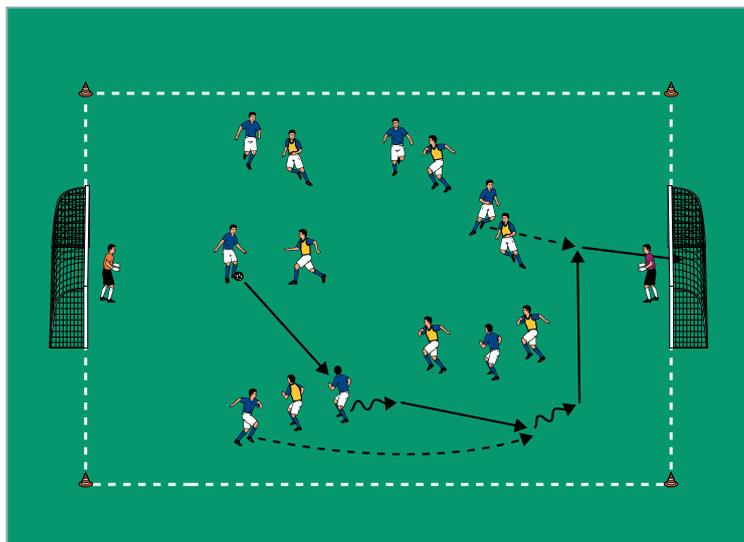
- Die Hütchentore müssen durchdribbelt werden.
- Mit mindestens/maximal 3 Kontakten spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Als Trainer mittig zwischen den Spielfeldern postieren, um beide Spiele gleichermaßen beobachten zu können. Den Spielstand laut mitzählen!
- Die Größe der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen, so dass immer ausreichend Treffer erzielt werden können.

## HAUPTTEIL 2: Endspiel

von Paul Schomann (28.06.2016)



### Organisation

- Ein 40 x 30 Meter großes Feld mit Toren markieren
- Die beiden erst- bzw. letztplatzierten Teams aus Hauptteil 1 bilden je eine Mannschaft
- Jede Mannschaft stellt 1 Torhüter

### Ablauf

- 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- Spielzeit: 10 Minuten.
- Welche Mannschaft hat zum Schluss die meisten Treffer erzielt?

### Variationen

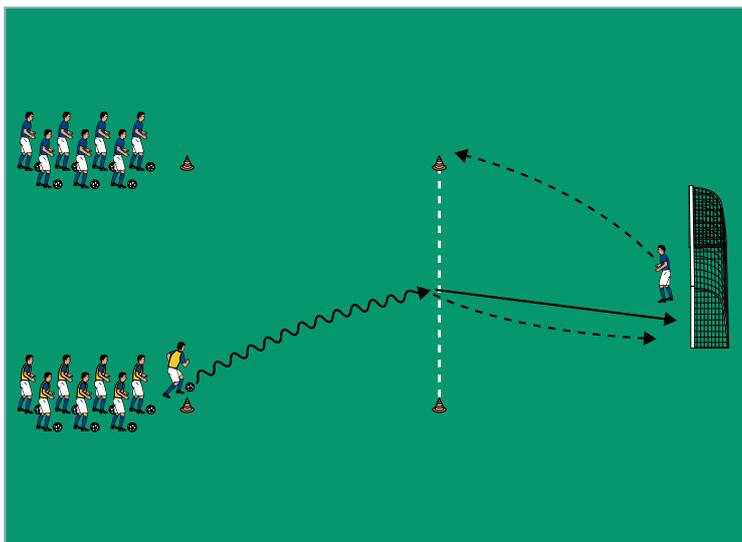
- Die beiden erstplatzierten Teams aus Hauptteil 1 erhalten ein Handicap (z.B. mit höchstens 3 Kontakten spielen, Tore nur direkt usw.).
- Treffer der beiden letztplatzierten Teams aus Hauptteil 1 zählen doppelt.

### Tipps und Korrekturen

- Auch wenn die in Hauptteil 1 unterlegenen Teams gemeinsam gegen die beiden Erstplatzierten antreten müssen, so stellt das Spiel im 7 gegen 7 ganz neue Anforderungen an die Spieler. Der Ausgang ist keineswegs vorausbestimmt.
- Gegebenenfalls kleine Handicaps einbauen, um ein faires Spiel zu garantieren (siehe Variationen).
- Als Trainer den Spielstand weiterhin laut mitzählen.
- In den Toren ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

# SCHLUSSTEIL: Torschuss-Wettkampf

von Paul Schomann (28.06.2016)



## Organisation

- Die Mannschaften beibehalten
- 20 Meter vor einem Tor 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- 10 Meter vor den Starthütchen eine Schusslinie markieren
- 1 Spieler von Blau als ersten Torhüter im Tor postieren
- Alle übrigen Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Der erste Spieler von Gelb dribbelt zur Schusslinie und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Nach seinem Schuss wird der Schütze sofort neuer Torhüter, und der nächste Spieler von Blau dribbelt ebenfalls los.
- Die Torhüter holen den Ball und stellen sich nach jeder Aktion am eigenen Starthütchen wieder an.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

## Variationen

- Mit rechts/links schießen.
- Per Volleyschuss/Dropkick aus der Hand abschließen.
- Den Torhüter im 1 gegen 1 ausspielen.

## Tipps und Korrekturen

- Nach dem Torschuss sofort die Torwartaufgabe übernehmen und möglichst schnell zum Ball orientieren.
- Torschüsse sind nur von hinter der Schusslinie gültig.
- Als Trainer mittig zwischen den Starthütchen postieren und die Treffer laut mitzählen.