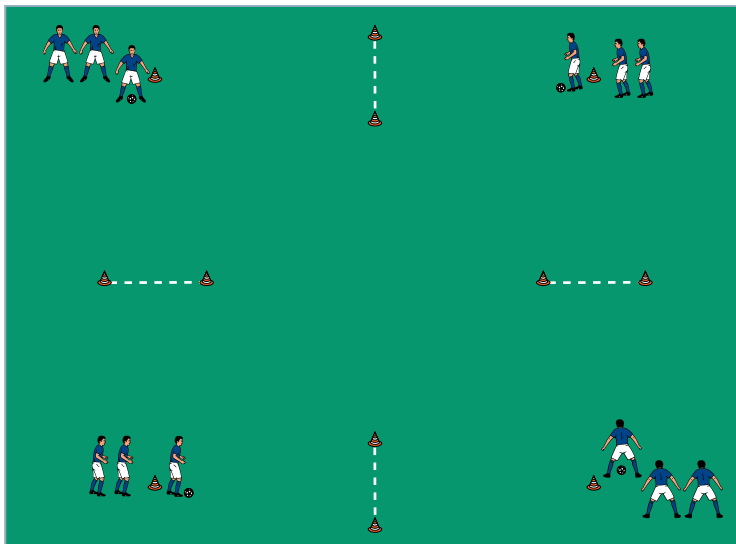
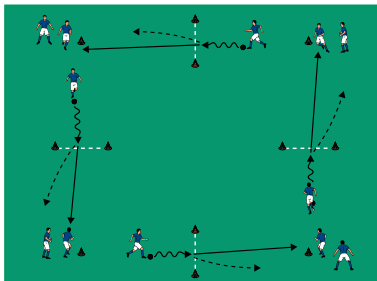


# AUFWÄRMEN 1: Pass-Tor-Feld

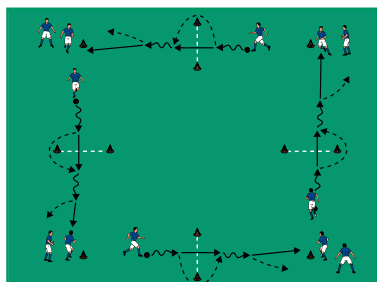
von Klaus Pabst (04.10.2016)



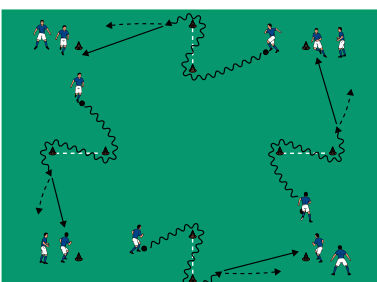
## Übung 1



## Übung 2



## Übung 3



## Organisation

- 4 Starthütchen in 20 Metern Abstand markieren
- Mittig zwischen je 2 Hütchen ein 2 Meter breites Hütchentor quer aufstellen
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei der jeweils erste Spieler einen Ball hat

## Ablauf

### Übung 1

- Die ersten Spieler dribbeln gleichzeitig gegen den Uhrzeigersinn, passen durch das Hütchentor zum nächsten Spieler am nächsten Hütchen und laufen dem Abspiel nach.
- Die Passempfänger nehmen direkt wieder ins Dribbling an und mit.

### Übung 2

- Wie Übung 1, nur jetzt das Hütchentor durchspielen und umlaufen, in die Bewegung mitnehmen und dann zum nächsten Spieler am nächsten Hütchen passen.

### Übung 3

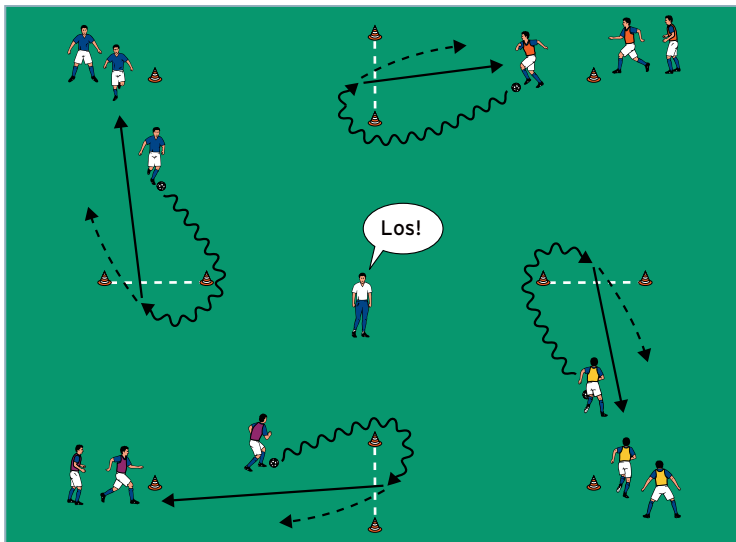
- Wie Übung 1, nur jetzt das Hütchentor von innen/außen im Slalom durchdribbeln und dann zum nächsten Spieler am nächsten Hütchen passen.

## Tipps und Korrekturen

- Zunächst nur mit 2 Bällen spielen und diagonal gegenüber starten.
- Später die Spielrichtung wechseln. Gegen den Uhrzeigersinn mit dem rechten Fuß, im Uhrzeigersinn mit dem linken Fuß passen.
- Nur bei Blickkontakt und nach vorne in den Lauf zum nächsten Spieler zuspiesen.
- Als Trainer zunächst jeden Durchgang durch Zuruf starten. Später sollen sich die Spieler gegenseitig abstimmen und eigenständig gleichzeitig starten.

## AUFWÄRMEN 2: Pass-Tore erzielen

von Klaus Pabst (04.10.2016)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 4 Teams einteilen
- Jedes Team mit einem Ball an einem Starthütchen postieren

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler, dribbeln gegen den Uhrzeigersinn, umdribbeln das Hütchentor, passen von hinten durch das Hütchentor zum nächsten Spieler und laufen zum Hütchen zurück.
- Jeder Pass durch das Hütchentor ergibt 1 Punkt.
- Welches Team gewinnt zuerst 20 Punkte?

### Variationen

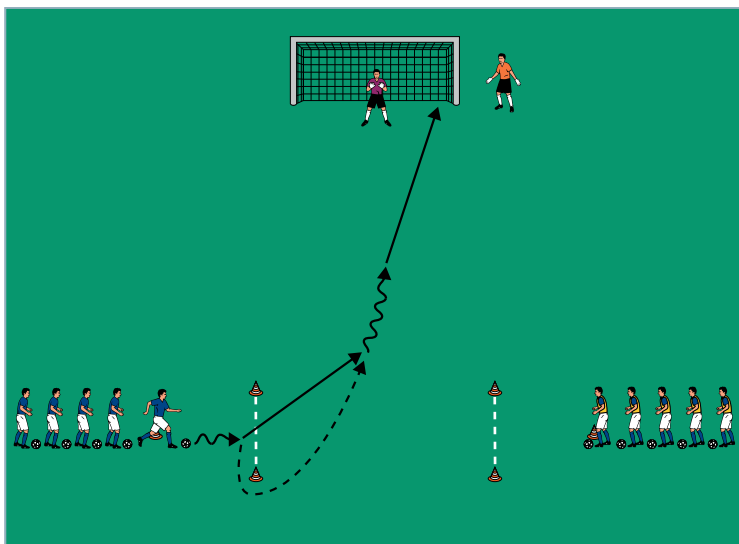
- Die Hütchentore von innen/außen umdribbeln und mit rechts/links passen.
- Die Hütchentore abwechselnd von innen/außen umdribbeln und mit rechts/links passen.

### Tipps und Korrekturen

- Jedes Team zählt die Pässe durch das Hütchentor laut mit.
- Zielgenau mit der Fußinnenseite zuspielen.
- Der nächste Spieler startet erst, wenn der Mitspieler den Ball durch das Hütchentor gepasst hat.
- Die Spielrichtung wechseln und im Uhrzeigersinn dribbeln.

# HAUPTTEIL 1: Pass-Tor und Torschuss

von Klaus Pabst (04.10.2016)



## Organisation

- 20 Meter vor einem Tor zwei 2 Meter breite Hütchentore quer 10 Meter gegenüber aufstellen
- 5 Meter hinter jedem Hütchentor ein Starthütchen markieren
- 2 Teams mit Torhütern einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

## Ablauf

- Der erste Spieler eines Teams startet, durchspielt und umläuft das Hütchentor, nimmt in die Bewegung mit und schießt ab.
- Sobald der Spieler geschossen hat, startet der erste Spieler des anderen Teams.
- Positionswechsel der Teams nach mehreren Durchgängen.
- Welches Team erzielt mehr Treffer?

## Variationen

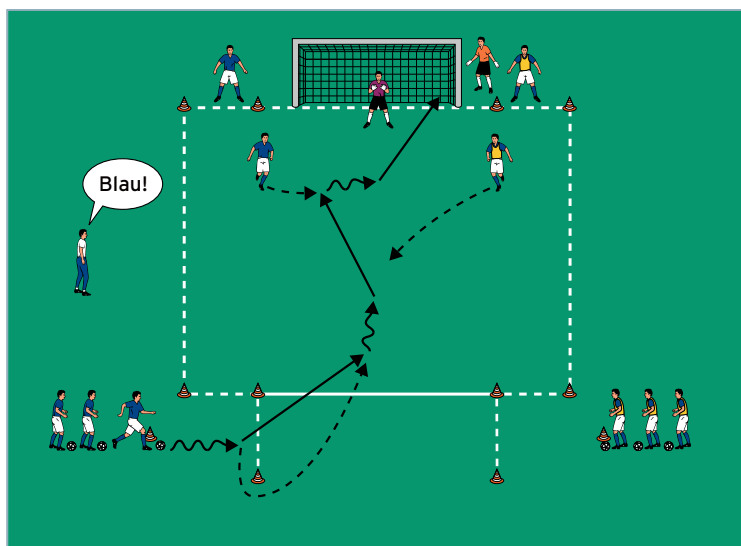
- Am rechten Hütchentor mit rechts, am linken Hütchentor mit links passen und schießen.
- Treffer mit dem schwächeren Fuß doppelt zählen.

## Tipps und Korrekturen

- Stets den Torhüter des gegnerischen Teams im Tor postieren.
- Nach Durchspielen des Hütchentores spätestens mit dem zweiten Ballkontakt schießen.
- Gegebenenfalls eine Schusslinie markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Als Trainer die erzielten Treffer mitzählen und den Spielstand immer wieder laut ansagen.

## HAUPTTEIL 2: Pass-Tor und Spiel

von Klaus Pabst (04.10.2016)



### Organisation

- Ein 15 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor und 2 Starthütchen aufstellen
- Auf der anderen Grundlinie zwei 2 Meter breite Hütchentore quer 10 Meter gegenüber aufstellen und 5 Meter hinter jedem Hütchentor ein Starthütchen markieren
- 2 Teams mit Torhütern einteilen und jedes Team an 2 Starthütchen gegenüber postieren, wobei die Spieler an den Hütchentoren Bälle haben

### Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er ein Team aufruft.
- Der erste Spieler des aufgerufenen Teams durchspielt das Hütchentor, dribbelt ins Feld und spielt mit dem Mitspieler vom anderen Starthütchen gegen den ersten Spieler des anderen Teams vom Starthütchen neben dem Tor im 2 gegen 1.
- Der Verteidiger kontert bei Ballgewinn über die Linie zwischen den Hütchentoren.

### Variationen

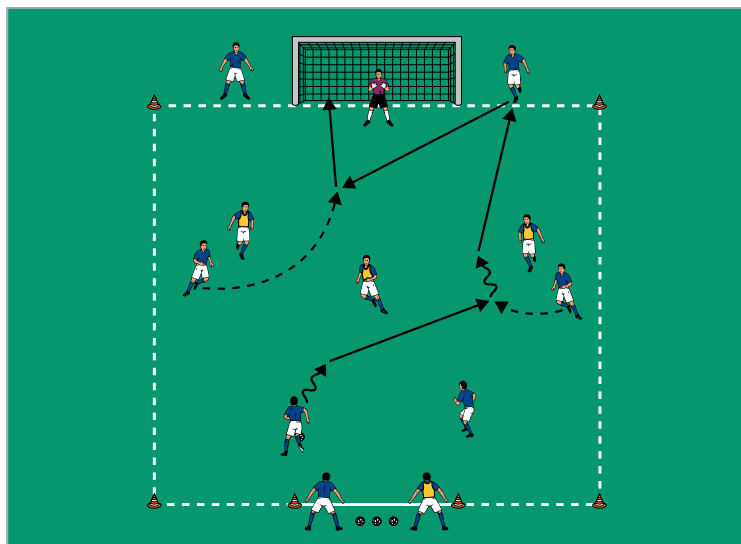
- Wird ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt, durchspielt der erste Spieler des anderen Teams das Hütchentor und greift mit seinem Mitspieler im 2 gegen 2 an.
- Wird der Ball zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren einspielen.

### Tipps und Korrekturen

- Als Trainer jedes Team ungefähr gleich oft aufrufen und angreifen lassen.
- Beim 2-gegen-1-Überzahlspiel auf den Verteidiger zudribbeln, diesen dadurch binden und dann zwischen Alleingang oder Abspiel entscheiden.
- Gehaltene Bälle spielt der Torhüter zum Verteidiger wieder ein.

# SCHLUSSTEIL: 4-Bälle-Angriff

von Klaus Pabst (04.10.2016)



## Organisation

- Ein 15 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor aufstellen und auf der anderen eine 10 Meter breite Passlinie markieren
- 2 Teams einteilen
- 3 Spieler und einen Torhüter des Abwehr-Teams im Feld sowie 2 Anspieler hinter der Passlinie postieren
- 4 Spieler des Angriffs-Teams im Feld und 2 Anspieler neben dem Tor postieren

## Ablauf

- Das Angriffs-Team hat 4 Bälle zur Verfügung, greift auf das Tor an und kann die Anspieler ins Spiel einbeziehen.
- Das Abwehr-Team verteidigt das Tor und versucht bei Ballgewinn einen Anspieler hinter der Passlinie anzuspielen.
- Jeder erzielte Treffer sowie jeder Pass zu einem Anspieler hinter der Passlinie ergeben 1 Punkt. Welches Team gewinnt die meisten Punkte?
- Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach 4 verspielten Bällen.

## Variationen

- Das Angriffs-Team greift mit 2 Bällen an.
- Das Angriffs-Team greift mit 6 Bällen an.

## Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang sammeln die Spieler die Bälle, so dass stets ausreichend zur Verfügung stehen.
- Die Anspieler dürfen sich frei bewegen und sollen sich aktiv für Zuspiele anbieten.
- Torhüter und Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.