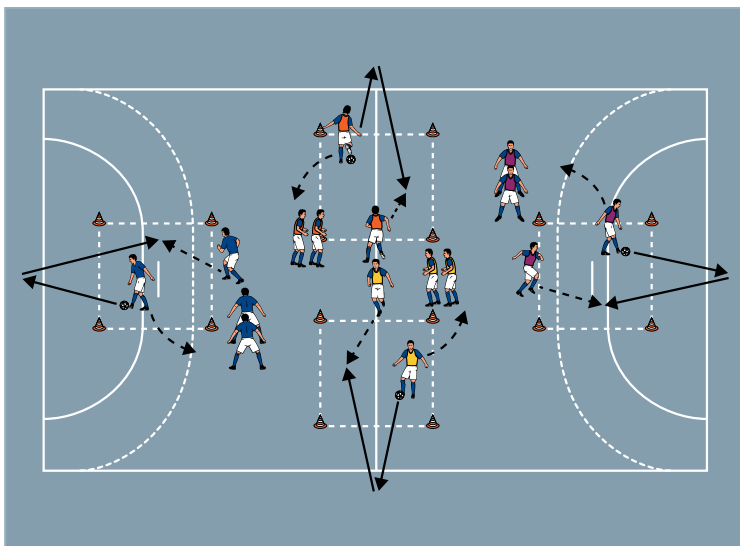


AUFWÄRMEN 1: Fußball-Squash-Rundlauf I

von Paul Schomann (27.12.2016)



Organisation

- In einem Abstand von 5 Metern vor jeder Hallenwand ein 3 x 3 Meter großes Feld markieren
- 4 Gruppen einteilen und mit je 1 Ball auf die Felder verteilen

Ablauf

- Der jeweils erste Spieler passt aus dem Feld heraus so gegen die Wand, dass der Ball ins Feld zurückprallt.
- Der jeweils nächste Spieler passt direkt ebenfalls an die Wand usw.
- Die Passgeber stellen sich nach jeder Aktion wieder bei der eigenen Gruppe an.
- Wird nicht innerhalb des Feldes direkt gespielt bzw. prallt der Ball nicht zurück ins Feld, erhält die jeweilige Gruppe 1 Minuspunkt.
- Welche Gruppe hat nach 3 Minuten die wenigsten Minuspunkte?

Variationen

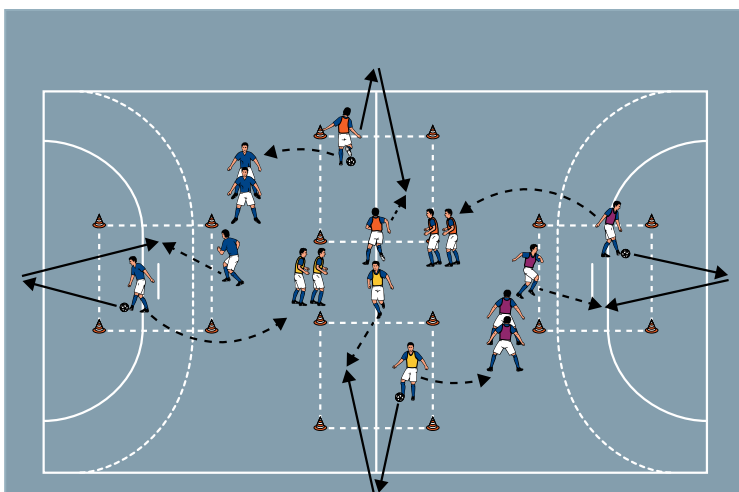
- Mit 2 Kontakten passen.
- Nur mit dem schwächeren Fuß passen.

Tipps und Korrekturen

- Die Entfernung der Felder zur Hallenwand und die Größe der Felder dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Nach jedem Pass das Spielfeld sofort verlassen, um den nachfolgenden Spieler nicht zu behindern.
- Als Trainer so in der Hallenmitte postieren, dass jedes Spielfeld beobachtet werden kann.

AUFWÄRMEN 2: Fußball-Squash-Rundlauf II

von Paul Schomann (27.12.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt stellen sich die Spieler nach ihrem Pass bei der im Gegenuhrzeigersinn nächsten Gruppe wieder an.

Variationen

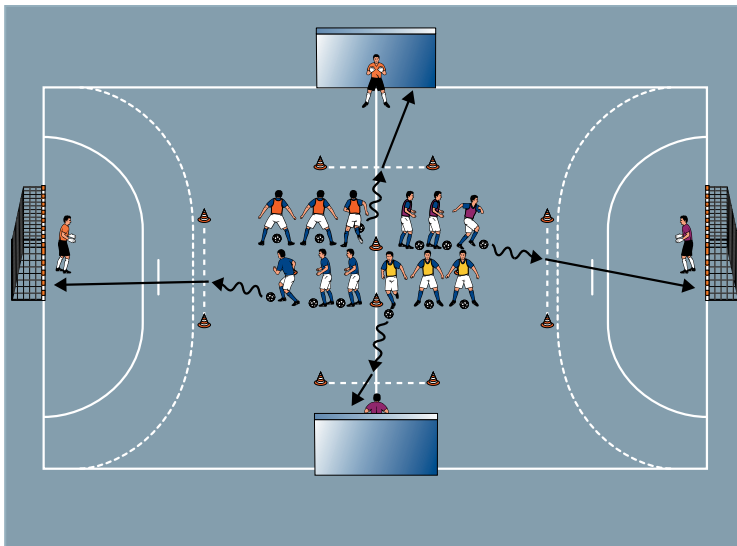
- Mit 2 Kontakten passen.
- Nur mit dem schwächeren Fuß passen.
- Im Uhrzeigersinn zur jeweils nächsten Gruppe wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Die Entfernung der Felder zur Hallenwand und die Größe der Felder dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Nach jedem Pass das sofort Spielfeld verlassen, um den nachfolgenden Spieler nicht zu behindern.
- Als Trainer so in der Hallenmitte postieren, dass jedes Spielfeld beobachtet werden kann.

HAUPTTEIL 1: Torschuss aus dem Dribbling I

von Paul Schomann (27.12.2016)



Organisation

- An 2 gegenüberliegenden Hallenwänden je 1 Tor mit Torhüter markieren
- An den beiden anderen Wänden je 1 Weichbodenmatte mit Torhüter aufstellen
- In der Hallenmitte vor jedem Tor 1 Starthütchen errichten
- Zwischen Starthütchen und Tor bzw. Weichbodenmatte jeweils 1 Schussgrenze markieren
- Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln in Richtung Tor und schließen von der Schusslinie ab.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann geschossen hat.
- Nach jedem Torschuss rücken die Spieler im Uhrzeigersinn ein Starthütchen weiter.
- Welcher Spieler erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

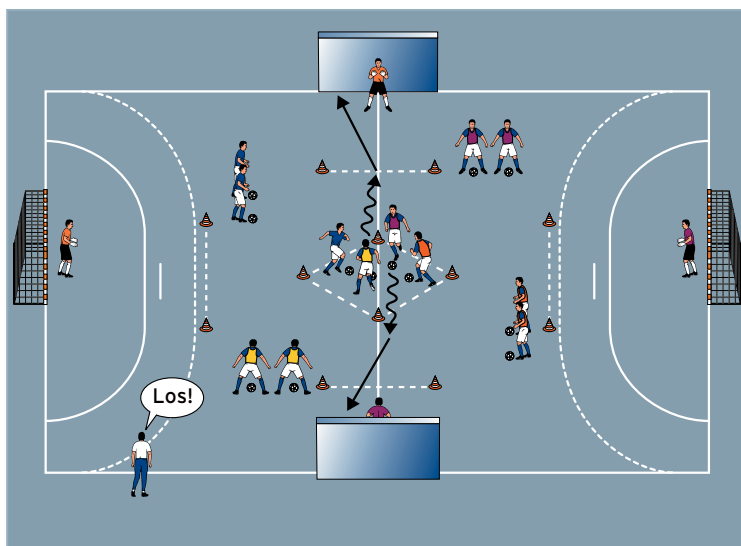
- Mit dem starken Fuß auf die Tore sowie mit dem schwachen auf die Weichbodenmatten schießen.
- Zur Schusslinie passen und mit dem zweiten Kontakt abschließen.
- Die Spieler werfen sich aus der Hand hoch vor und schießen nach dem ersten Bodenkontakt volley.

Tipps und Korrekturen

- Gültige Torschüsse sind nur von hinter der Schussgrenze möglich.
- Die Entfernung der Schusslinie zum Tor so wählen, dass für jeden Spieler erfolgreiche Torschüsse möglich sind.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Torschuss aus dem Dribbling II

von Paul Schomann (27.12.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- Die 4 Starthütchen in der Feldmitte als Dribbelfeld nutzen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln frei im Feld zwischen den Starthütchen.
- Auf ein Trainerkommando dribbeln sie in Richtung Tor und schließen von der Schusslinie auf ein gegnerisches Tor ab.
- Es dürfen niemals 2 oder mehr Spieler auf das gleiche Tor schießen.
- Anschließend starten die nächsten Spieler jeder Mannschaft zum Dribbling ins Feld.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

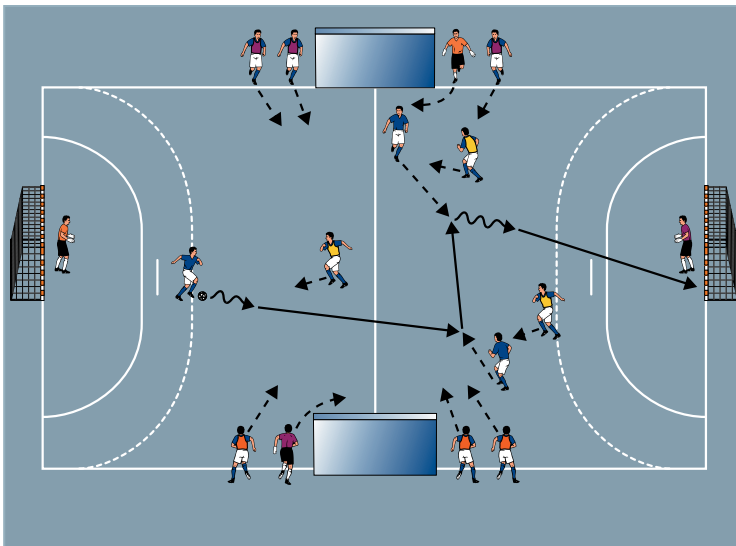
- Nur mit dem schwächeren Fuß schießen.
- Den Schussfuß per Trainerkommando vorgeben.
- Die Spieler laufen mit dem Ball in der Hand, werfen sich auf ein Trainerkommando hoch vor und schließen nach dem ersten Bodenkontakt volley ab.

Tipps und Korrekturen

- Gültige Torschüsse sind nur von hinter der Schussgrenze möglich.
- Nach dem Trainerkommando schnell zu einem freien Tor orientieren und entschlossen abschließen.
- Das Startsignal zum Torschuss erst dann geben, wenn sich kein Spieler mehr vor einem der Tore befindet.
- Die Mannschaften zählen die Treffer selbstständig mit: Den Spielstand regelmäßig abfragen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Spiel im Tor-Kreuz

von Paul Schomann (27.12.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Starthütchen und die Schusslinien entfernen
- 4 Mannschaften einteilen

Ablauf

- 2 Mannschaften spielen 4 gegen 4 auf die Tore, die anderen Teams pausieren.
- Nach einem Tor oder einem Schuss ins Tor aus startet sofort das Spiel der anderen beiden Mannschaften auf die Weichbodenmatten usw.
- Nach jeweils 5 Minuten wechseln alle Mannschaften im Uhrzeigersinn ein Tor weiter.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Die Spiele einzeln werten: Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen aus dem Spiel heraus präzise auf die Tore abschließen.
- Die Spieler der pausierenden Mannschaften postieren sich seitlich neben dem eigenen Tor.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.