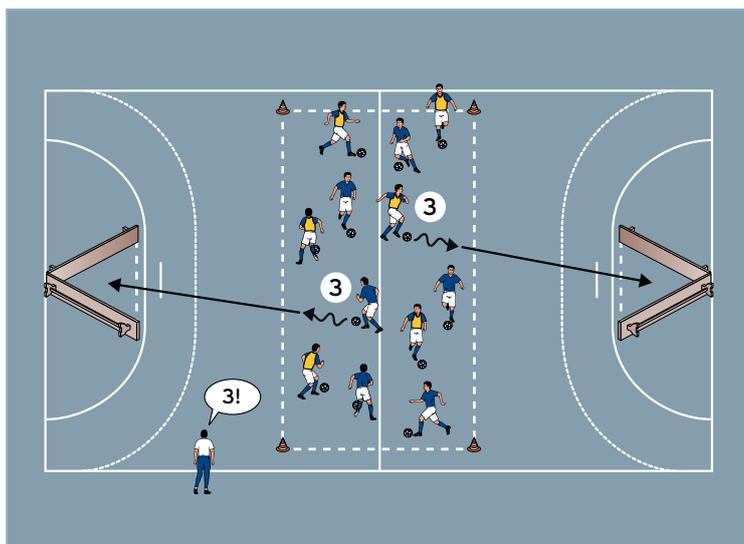


# AUFWÄRMEN 1: Trichter-Spiel I

von Michael Prus (07.02.2017)



## Organisation

- Mit jeweils 2 auf die Seite gelegten Bänken 2 Trichter in 20 Metern Abstand errichten
- Mittig ein 12 x 12 Meter großes Feld markieren
- 2 Gruppen bilden und den Spielern Nummern zuweisen
- Die Spieler stellen sich im Feld auf
- Jeder Mannschaft wird 1 Trichter zugewiesen.

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Nummer die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler müssen den Ball aus dem Feld so in den Trichter passen, dass er dort liegen bleibt.
- Für jede gelungene Aktion wird 1 Punkt vergeben.
- Welches Team erreicht zuerst 15 Punkte?

## Variationen

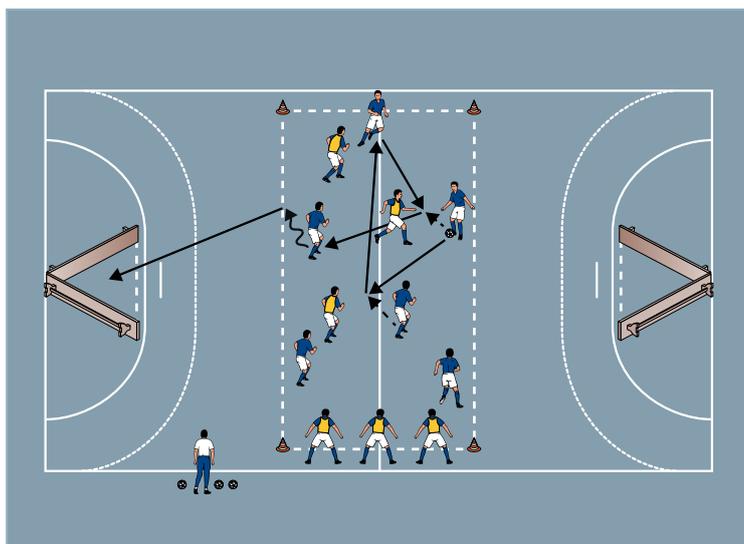
- Erleichtern: Die Breite des Trichters vergrößern.
- Dribbelaufgaben im Feld vorgeben.
- Nach dem Trainerkommando mit maximal 2 Kontakten in den Trichter passen.
- Nur mit links/rechts passen.

## Tipps und Korrekturen

- Es werden nur Punkte für Pässe vergeben, die im Trichter liegen bleiben.
- Auf ein sauberes Dribbling achten.
- Im Feld den Mitspielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.

# AUFWÄRMEN 2: Trichter-Spiel II

von Michael Prus (07.02.2017)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten

## Ablauf

- Ein Team erhält zunächst das Angriffsrecht.
- 6 Angreifer treten gegen 3 Verteidiger an.
- Die Ballbesitzer spielen 4 Pässe in den eigenen Reihen, bevor sie in einen der beiden Trichter passen können.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 2 Minuten. Danach wechseln die Teams die Aufgaben.
- Erobern die Verteidiger den Ball, spielen sie zum Trainer und gewinnen 1 Punkt.
- Welches Team trifft nach 2 kompletten Durchgängen häufiger in die Trichter?

## Variationen

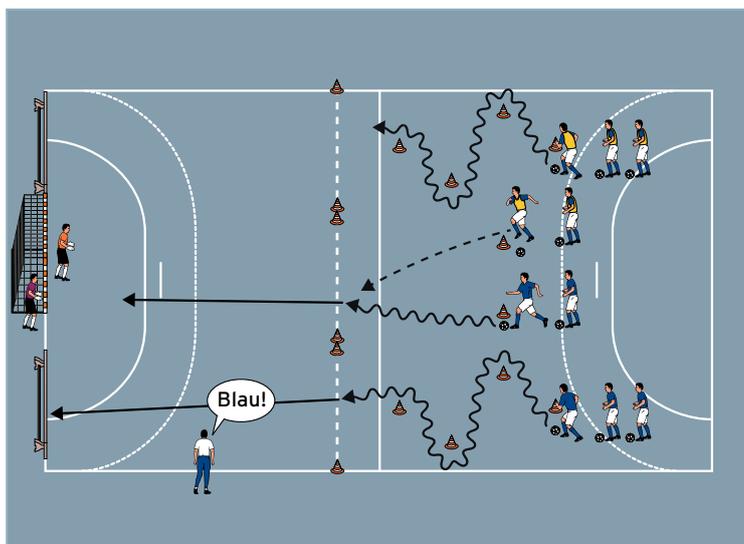
- Nach 3 Pässen sind die Trichter freigegeben.
- Nur mit links/rechts in die Trichter passen.
- Die Angreifer spielen mit maximal 3 Kontakten.
- Nur Direktspiel erlauben.

## Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger wechseln selbstständig.
- Pässe in die Trichter müssen aus dem Feld erfolgen.
- Nur Bälle werten, die im Trichter liegen bleiben.

# HAUPTTEIL 1: Doppelaktion I

von Michael Prus (07.02.2017)



## Organisation

- Auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Links und rechts neben dem Tor je 1 Bank platzieren
- 15 Meter vor jeder Bank einen Slalom errichten
- 8 Meter vor dem Tor drei Schusslinien markieren
- 2 Mannschaften bilden und die vorgegebenen Positionen besetzen

## Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Zunächst dribbeln die jeweils ersten Spieler durch den Slalom und passen gegen die Bank.
- Der Spieler, der zuerst gegen die Bank spielt, gewinnt das Angriffsrecht für sein Team und sein Mitspieler in der Mitte darf mit Ball Richtung Tor starten.
- Dabei wird er vom gegnerischen Spieler unter Druck gesetzt.
- Der Angreifer schießt von der Hütchenlinie auf das Tor ab.

## Variationen

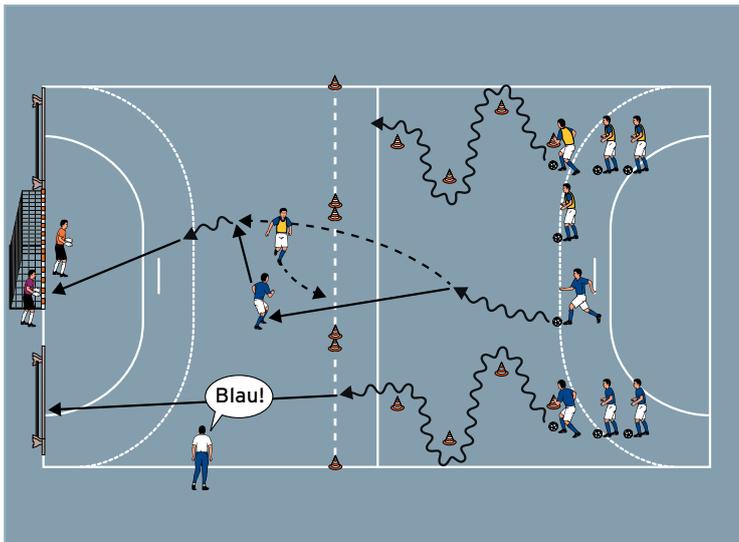
- Ohne Verteidiger spielen.
- Nur mit rechts/links durch den Slalom dribbeln und gegen die Bank passen.

## Tipps und Korrekturen

- Nach 3 Durchgängen Positionen und Aufgaben tauschen.
- Für den ersten Banktreffer wird 1 Punkt vergeben.
- Für einen Treffer im Tor einen weiteren Punkt vergeben.
- Auf eine enge Ballführung im Dribbling achten.
- Möglichst zielstrebig abschließen.

## HAUPTTEIL 2: Doppelaktion II

von Michael Prus (07.02.2017)



### Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden

### Ablauf

- Der Trainer startet per Kommando die Aktion.
- Die jeweils ersten Spieler dribbeln durch den Slalom und passen gegen die Bank.
- Der Spieler, der zuerst gegen die Bank spielt, gewinnt das Angriffsrecht für sein Team.
- Die Angreifer spielen anschließend im 2 gegen 1 auf das Tor.
- Erobert der Verteidiger den Ball, erhält er 1 Punkt.

### Variationen

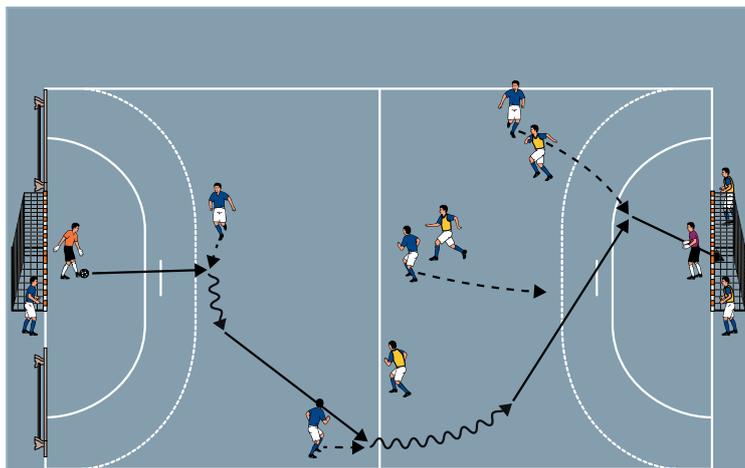
- Ein weiterer Verteidiger startet nach 3 Sekunden zum 2 gegen 2 ins Feld nach.
- Nur mit rechts/links durch den Slalom dribbeln und gegen die Bank passen.

### Tipps und Korrekturen

- Das 2 gegen 1 zielstrebig ausspielen.
- Nach maximal 10 Sekunden abschließen.
- Als Trainer laut aufrufen, welche Mannschaft das Angriffsrecht hat.
- Jedes Team bestimmt einen Spieler, der die erzielten Punkte mitzählt. Am Ende einen Sieger ermitteln.

# SCHLUSSTEIL: Kontererleichterung

von Michael Prus (07.02.2017)



## Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- Auf den Grundlinien je 1 Tor aufstellen.
- Links und rechts neben einem Tor je 1 Bank aufstellen
- 2 Mannschaften bilden und Angreifer und Verteidiger bestimmen

## Ablauf

- Die Angreifer spielen im 4 gegen 3 auf das Tor ohne Bänke.
- Jede Aktion wird vom Torhüter der Angreifer eröffnet.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf das gegenüberliegende Tor und die Bänke.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten. Danach tauschen die Teams die Aufgabe.

## Variationen

- Erzielte Treffer im Tor zählen doppelt, Banktreffer einfach.
- 4 gegen 4 spielen.
- Überzahl spielt mit maximal 3 Kontakten.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler wechseln selbständig.
- Da die Verteidiger auf 3 Ziele angreifen, müssen die Angreifer nach Ballverlust blitzschnell umschalten und versuchen, den Ball zurückzuerobern.