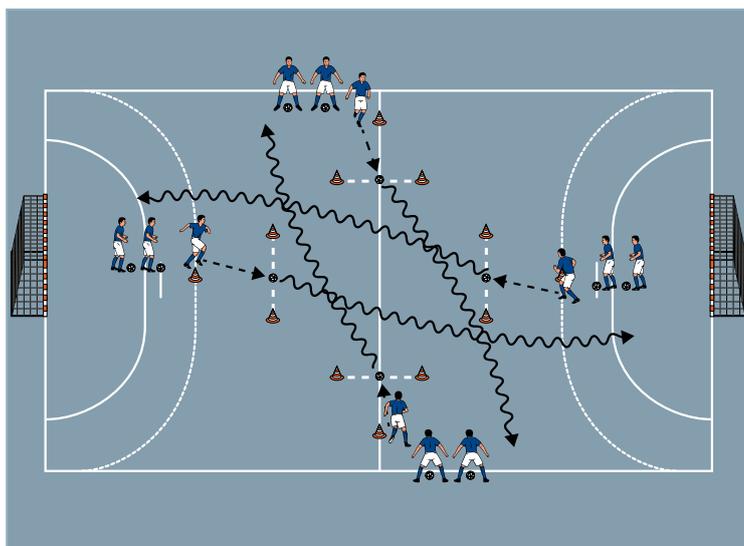


# AUFWÄRMEN 1: Hütchentor-Raute I

von Klaus Pabst (21.02.2017)



## Organisation

- Vier 2 Meter breite Hütchentore in einer 20 Meter großen Raute aufstellen
- 2 Meter hinter jedem Hütchentor ein Starthütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen, wobei die ersten Spieler ihren Ball ins Hütchentor legen

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, laufen zum Ball im Hütchentor und nehmen zum Starthütchen gegenüber ins Dribbling an und mit.
- Sobald der Vordermann aus dem Hütchentor gedribbelt ist, legen die nächsten Spieler ihren Ball ins Hütchentor und starten dann wieder gleichzeitig.

## Variationen

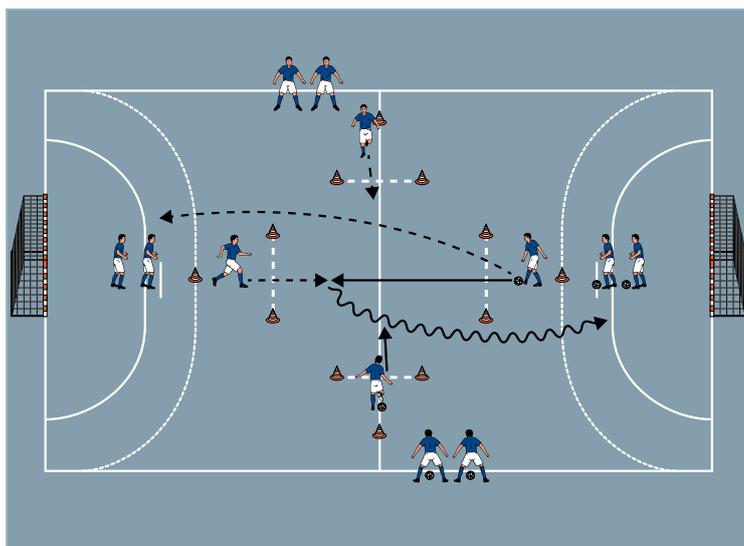
- Den Ball zum rechten/linken Starthütchen ins Dribbling mitnehmen.
- Den Ball auf Trainerzuruf (rechts/links/gerade) zum entsprechenden Starthütchen mitnehmen.
- Nur mit der Innen-/Außenseite mitnehmen.
- Nur mit dem rechten/linken Fuß mitnehmen.

## Tipps und Korrekturen

- Zunächst als Trainer jeden Durchgang mit einem Startsignal beginnen. Später sollen sich die Spieler abstimmen und selbstständig gleichzeitig starten.
- Die Hütchentore möglichst auf Hallenlinien am Boden markieren und die Bälle genau auf die Linien legen.
- In der Mitte zwischen den Hütchentoren orientieren, Mitspielern ausweichen und in freie Räume dribbeln.
- Die wartenden Spieler sind stets aktionsbereit und legen ihren Ball sofort ins freigewordene Hütchentor.

# AUFWÄRMEN 2: Hütchentor-Raute II

von Klaus Pabst (21.02.2017)



## Organisation

- Den Aufbau weiter nutzen
- Die Spieler an 2 Starthütchen nebeneinander haben einen Ball

## Ablauf

- Der erste Spieler ohne Ball von einem Starthütchen durchläuft sein Hütchentor und bekommt einen Ball vom ersten Spieler am Starthütchen gegenüber zugespielt.
- Den Pass durch das Hütchentor zum Starthütchen gegenüber an- und mitnehmen.
- Anschließend startet sofort der Spieler ohne Ball vom anderen Starthütchen und fordert ein Zuspiel vom ersten Spieler gegenüber.
- Jeder Passgeber läuft seinem Abspiel zum Starthütchen gegenüber nach.

## Variationen

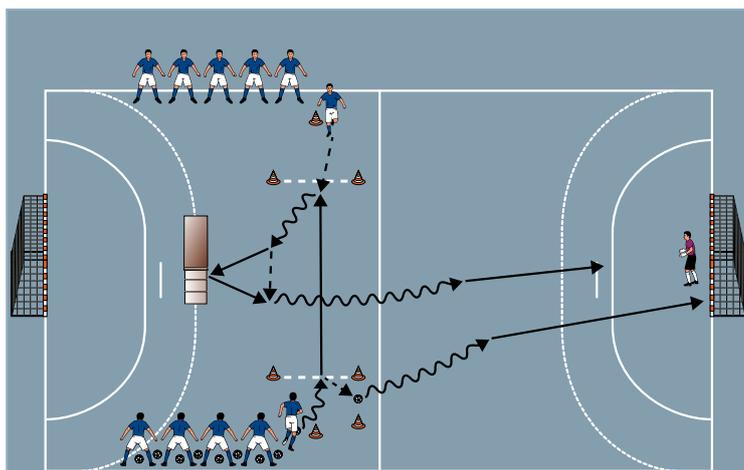
- Den Pass zum seitlichen Starthütchen an- und mitnehmen.
- Das Zuspiel vom seitlichen Starthütchen fordern.
- Nach dem Zuspiel zum seitlichen Starthütchen laufen.

## Tipps und Korrekturen

- Sobald der Vordermann mitgenommen hat, startet der nächste Spieler ohne Ball vom anderen Starthütchen.
- Blickkontakt zum Passgeber suchen und dem Zuspiel entgegenlaufen.
- Das Zuspiel mit Zuruf fordern.
- Das Zuspiel stets vor dem eigenen Hütchentor an- und mitnehmen.

# HAUPTTEIL 1: Doppel-Torschuss

von Klaus Pabst (21.02.2017)



## Organisation

- 15 Meter vor einem Tor mit Torhüter 2 Starthütchen markieren
- 5 Meter vor einem Starthütchen ein 2 Meter breites frontales Hütchentor und vor dem anderen Starthütchen ein 2 Meter breites frontales und seitliches Hütchentor markieren
- Mittig hinter den Starthütchen einen Turnkasten aufstellen
- Die Spieler an beide Starthütchen verteilen, wobei die Spieler am Starthütchen mit beiden Hütchentoren jeweils 2 Bälle haben und einen Ball in das seitliche Hütchentor legen

## Ablauf

- Der erste Ballbesitzer passt durch das frontale Hütchentor zum Spieler am Starthütchen gegenüber, nimmt dann kurz vor dem seitlichen Hütchentor zum Tor mit und schießt.
- Der Passempfänger nimmt vor seinem Hütchentor an, zum Turnkasten mit, spielt einen Doppelpass am Turnkasten und nimmt zum zeiverzögerten Torschuss mit.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

## Variationen

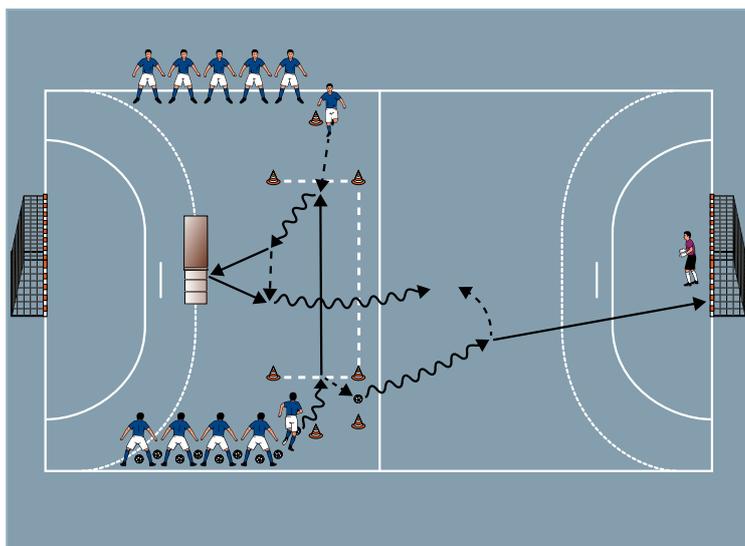
- Dem Spieler gegenüber hoch zuwerfen.
- Dem Spieler gegenüber per Volleyschuss hoch zuspelen.
- 3 Pässe am Turnkasten spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Den Ball im seitlichen Hütchentor mit einem Kontakt zum Tor vorlegen und mit dem zweiten Kontakt schießen.
- Dem Zuspiel entgegenlaufen und vor dem Hütchentor an- und mitnehmen.
- Die Distanz des Turnkastens zu den Hütchentoren so wählen, dass der zweite Spieler deutlich zeitverzögert zum Torschuss kommt.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.

## HAUPTTEIL 2: Doppel-Torschuss und Zweikampf

von Klaus Pabst (21.02.2017)



### Organisation

- Den Aufbau weiter nutzen

### Ablauf

- Der erste Ballbesitzer passt durch das frontale Hütchentor zum Spieler am Starthütchen gegenüber, nimmt dann im seitlichen Hütchentor zum Tor mit, schießt und wird Verteidiger.
- Der Passempfänger nimmt vor dem frontalen Hütchentor an, zum Turnkasten mit, spielt einen Doppelpass am Turnkasten und versucht als Angreifer gegen den Verteidiger einen Treffer beim Tor zu erzielen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er über die Linie zwischen den Hütchentoren.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

### Variationen

- Dem Spieler gegenüber hoch zuwerfen.
- Dem Spieler gegenüber per Volleyschuss hoch zuspelen.
- 3 Pässe am Turnkasten spielen.
- Der Spieler, der zuerst schießt, bleibt Angreifer, fordert ein Zuspiel vom Spieler, der gegen den Turnkasten gepasst hat und dann seinem Abspiel sofort als Verteidiger nachsetzt.

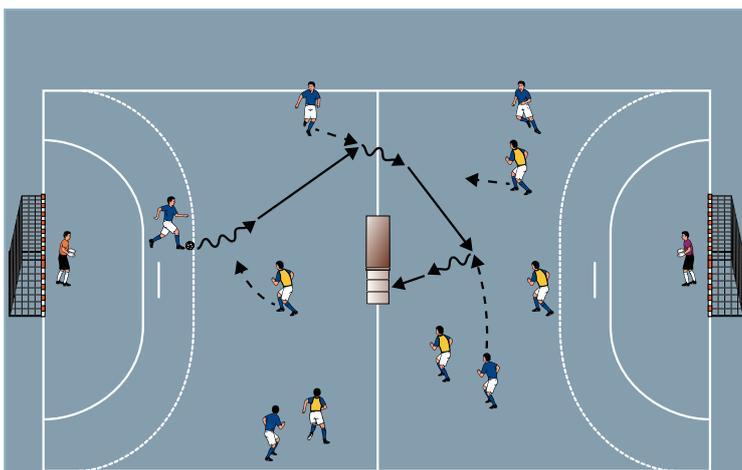
### Tipps und Korrekturen

- Das 1 gegen 1 stets außerhalb der Hütchentore ablaufen lassen. Gegebenenfalls eine Hallenhälfte als Spielfeld für das 1 gegen 1 nutzen.
- Die Distanz des Turnkastens zu den Hütchentoren so wählen, dass der Verteidiger zunächst ausreichend Zeit für seinen Torschuss hat und zielgenau abschließen kann.
- Nach dem Torschuss sofort umschalten und den Angreifer als Verteidiger stellen.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.

# SCHLUSSTEIL:

## Doppel-Tore

von Klaus Pabst (21.02.2017)



### Organisation

- Die Halle als Spielfeld nutzen und auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen
- In der Hallenmitte einen Turnkasten quer als weiteres Tor aufstellen
- 2 Teams mit Torhütern einteilen

### Ablauf

- Die Teams spielen 5 gegen 5 plus Torhüter.
- Jedes Team kann Treffer beim gegnerischen Tor und an der zum gegnerischen Tor gedrehten Seite des Turnkastens erzielen.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

### Variationen

- Gültige Treffer beim Turnkasten können nur direkt erzielt werden.
- Treffer beim Turnkasten zählen doppelt.
- Den Turnkasten längs aufstellen und so vermehrt ein Spiel in die Breite fordern.

### Tipps und Korrekturen

- Treffer beim Turnkasten erfordern ein gezieltes Spielen und Anbieten in die Tiefe.
- Bei kleinerer Halle beide Teams 4 gegen 4 mit Auswechselspieler spielen lassen.
- Die Torhüter agieren nur in den Toren, nicht beim Turnkasten.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.