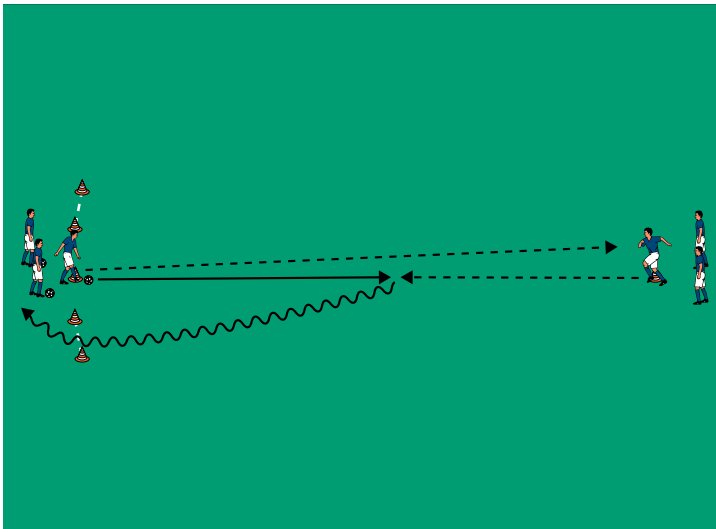


## THEMA: MIT WENIGEN SPIELERN EFFEKTIV TRAINIEREN



### AUFWÄRMEN 1:

## HÜTCHENTOR-KONTROLLE I

### ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen etwa 20 Meter gegenüber aufstellen
- ▶ Neben einem Starthütchen beidseitig 2 Hütchentore errichten
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler zwischen den Hütchentoren haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler ohne Ball startet und erhält ein Zuspiel vom Ballbesitzer gegenüber.
- ▶ Der Passempfänger nimmt an und mit und dribbelt durch ein Hütchentor.
- ▶ Der Passgeber läuft zum anderen Starthütchen.

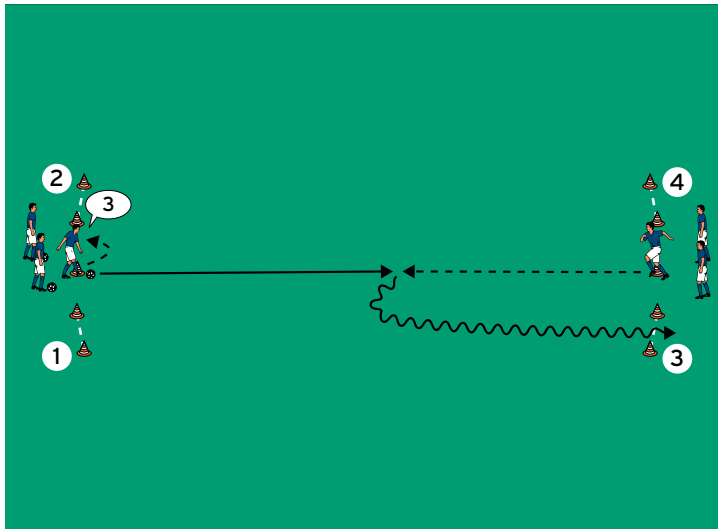
### VARIATIONEN

- ▶ Den Ball im Wechsel mit rechts/links an- und mitnehmen.
- ▶ Das Hütchentor aufrufen, durch das der Spieler dribbeln muss.
- ▶ Eine frei wählbare Finte ins Dribbling einbauen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Pass durch Blickkontakt oder Zuruf fordern.
- ▶ Präzise und scharfe Pässe einfordern.
- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.

## THEMA: MIT WENIGEN SPIELERN EFFEKTIV TRAINIEREN



### AUFWÄRMEN 2:

## HÜTCHENTOR-KONTROLLE II

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ Neben dem anderen Starthütchen ebenfalls 2 Hütchentore markieren
- ▶ Die Hütchentore beider Seiten nummerieren

### ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler ohne Ball startet und erhält ein Zuspiel vom Ballbesitzer gegenüber.
- ▶ Mit dem Zuspiel ruft der Passgeber ein Hütchentor auf.
- ▶ Der Passempfänger nimmt nach hinten an und mit und dribbelt durch das entsprechende Hütchentor.

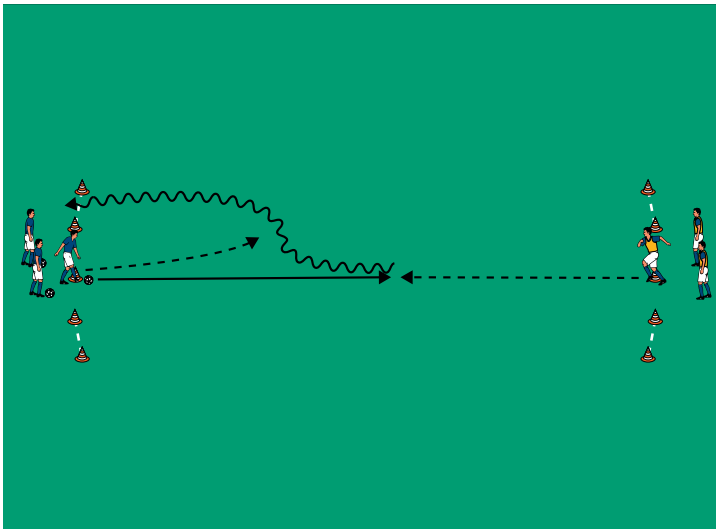
### VARIATIONEN

- ▶ Das Zuspiel im Wechsel mit der Innen-/Außenseite annehmen.
- ▶ Das Hütchentor anzeigen, durch das der Spieler dribbeln soll.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeder Aktion am eigenen Starthütchen anstellen.
- ▶ Mit möglichst wenigen Kontakten durch das Hütchentor dribbeln, jedoch stets die Kontrolle behalten.
- ▶ Mit dem ersten Kontakt in die Spielrichtung mitnehmen.

## THEMA: MIT WENIGEN SPIELERN EFFEKTIV TRAINIEREN



### HAUPTTEIL 1:

## HÜTCHENTOR-KONTROLLE IM 1 GEGEN 1

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Grundorganisation beibehalten
- ▶ 2 Teams bilden

### ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler ohne Ball startet und erhält ein Zuspiel vom Ballbesitzer gegenüber.
- ▶ Anschließend wird der Passgeber zum Verteidiger.
- ▶ Der Passempfänger versucht, im 1 gegen 1 durch eines der gegenüberliegenden Hütchentore zu dribbeln.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf die anderen Hütchentore.

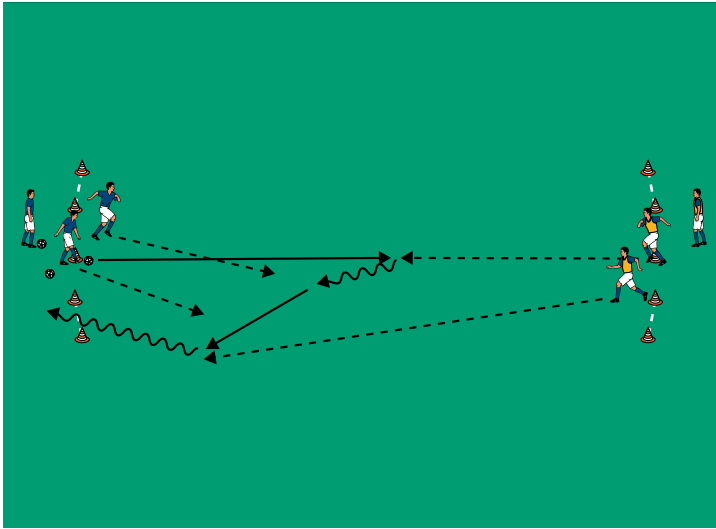
### VARIATIONEN

- ▶ Durch die Hütchentore passen.
- ▶ Auf alle Hütchentore angreifen.
- ▶ Wettbewerb: Welcher Spieler durchdribbelt die meisten Hütchentore?

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem kompletten Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.
- ▶ Das 1 gegen 1 endet, wenn ein Hütchentor durchdribbelt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Gegebenenfalls die Distanz der Hütchentore vergrößern.

## THEMA: MIT WENIGEN SPIELERN EFFEKTIV TRAINIEREN



### HAUPTTEIL 2:

## HÜTCHENTOR-KONTROLLE IM 2 GEGEN 2

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten

### ABLAUF

- ▶ Der ersten beiden Spieler ohne Ball starten und erhalten ein Zuspiel vom Ballbesitzer gegenüber.
- ▶ Anschließend werden der Passgeber und ein Mitspieler zu Verteidigern.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im 2 gegen 2 durch eines der gegenüberliegenden Hütchentore zu dribbeln.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf die anderen Hütchentore.

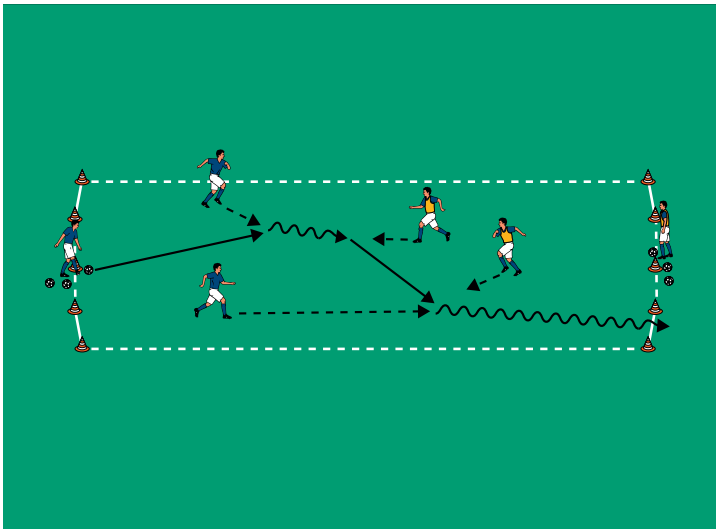
### VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Welches Team erzielt mehr Treffer?
- ▶ Kontertore zählen doppelt.
- ▶ Die Hütchentore im Wechsel durchspielen und -dribbeln.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Reihenfolge an den Starthütchen wechseln, sodass sich immer wieder neue Paare bilden.
- ▶ Wird der Ball zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren Ball einspielen.
- ▶ Die Angriffe zielstrebig ausspielen!

## THEMA: MIT WENIGEN SPIELERN EFFEKTIV TRAINIEREN



### SCHLUSSTEIL:

## HÜTCHENTOR-KONTROLLE IM SPIEL

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ Jedes Team bestimmt 1 Zuspieler, der sich mit 3 Bällen am Starhütchen postiert

### ABLAUF

- ▶ 2 gegen 2 auf die Hütchentore.
- ▶ Ein Zuspieler startet das 2 gegen 2 mit einem Pass auf einen Mitspieler.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde, passt der Zuspieler den nächsten Ball ein.
- ▶ Nach 3 Zuspielen startet die andere Mannschaft.

### VARIATIONEN

- ▶ Der Passgeber startet zum 3 gegen 2 nach.
- ▶ gegen 3.
- ▶ Frei spielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die äußeren Hütchen geben die Spielfeldbreite vor.
- ▶ Gegebenenfalls die Distanz der Hütchentore vergrößern.
- ▶ Mindestens 3 Durchgänge spielen, sodass jeder einmal Zuspieler ist.