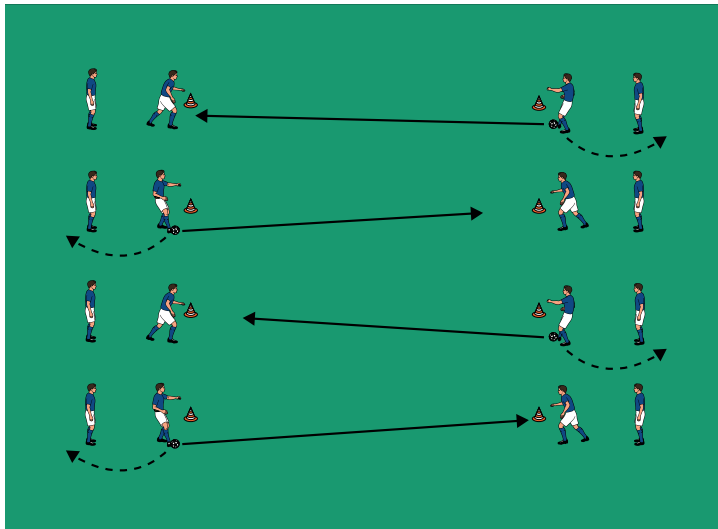


## THEMA: DIE LUST AUF FUSSBALL FÜRS TRAINING NUTZEN



### AUFWÄRMEN 1:

## HÜTCHEN TREFFEN

### ORGANISATION

- ▶ 4 Hütchen in einem Abstand von jeweils 3 Metern nebeneinander aufstellen.
- ▶ 10 Meter vor jedem Hütchen 1 weiteres Hütchen platzieren.
- ▶ Die Spieler paarweise einteilen und jeweils 1 Hütchen zuweisen.
- ▶ Der jeweils erste Spieler einer Mannschaft an 2 gegenüberliegenden Hütchen hat 1 Ball.

### ABLAUF

- ▶ Die Paare an 2 gegenüberliegenden Hütchen treten im Passwettbewerb gegeneinander an.
- ▶ Der Startspieler versucht, das gegenüberliegende Hütchen mit einem Pass zu treffen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- ▶ Gelingt dies nicht, nimmt der erste Spieler der jeweils anderen Mannschaft das Zuspiel hinter dem eigenen Hütchen kurz an, passt zurück und versucht dabei ebenfalls, das gegnerische Hütchen zu treffen.
- ▶ Bei einem Treffer stellt er das Hütchen wieder auf und zielt dann auf das Hütchen gegenüber.
- ▶ Die Passgeber stellen sich nach jedem Abspiel hinter dem Partner wieder an.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt zuerst 5 Punkte?

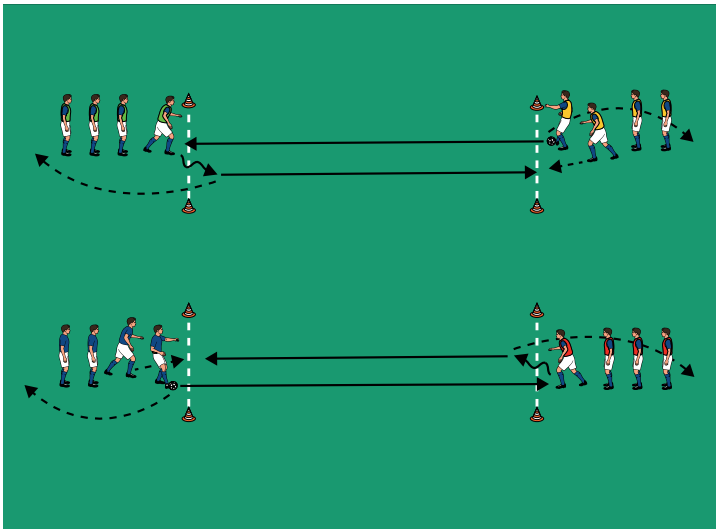
### VARIATIONEN

- ▶ Den Ball mit der Hand rollen.
- ▶ Nur mit dem schwachen Fuß passen/annehmen.
- ▶ Mit maximal 2 Kontakten agieren.
- ▶ Die Spieler müssen direkt spielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Sobald eine Mannschaft 5 Punkte gewonnen hat, neue Spielpaarungen bilden und einen weiteren Durchgang starten.
- ▶ Die Pässe müssen stets vom eigenen Hütchen aus gespielt werden.
- ▶ Der jeweilige Gegner darf keinen Ball vor Erreichen des eigenen Hütchens ablenken bzw. aufhalten.
- ▶ Als Trainer auf eine korrekte Passtechnik achten. Genaue Pässe mit der Fußinnenseite fordern.

THEMA: DIE LUST AUF FUSSBALL FÜRS TRAINING NUTZEN



**AUFWÄRMEN 2:**

**HÜTCHENTORE TREFFEN**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Je 2 nebeneinanderliegende Hütchentore zu 3 Meter breiten Hütchentoren zusammenrücken.
- ▶ 4 Mannschaften einteilen.
- ▶ Jedes Team hinter 1 Hütchentor aufstellen.
- ▶ Der erste Spieler einer Mannschaft an 2 gegenüberliegenden Hütchentoren hat 1 Ball.

**ABLAUF**

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt treten die gegenüberstehenden Mannschaften im Passwettkampf auf die Hütchentore gegeneinander an.
- ▶ Die Spieler passen sich im Wechsel mit höchstens 2 Kontakten durch die Hütchentore zu.
- ▶ Der jeweilige Passgeber stellt sich nach jedem Abspiel bei der eigenen Gruppe wieder an.
- ▶ Verfehlt ein Spieler das gegenüberliegende Hütchentor oder benötigt er mehr als 2 Kontakte, erhält die gegnerische Mannschaft 1 Punkt.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt zuerst 5 Punkte?

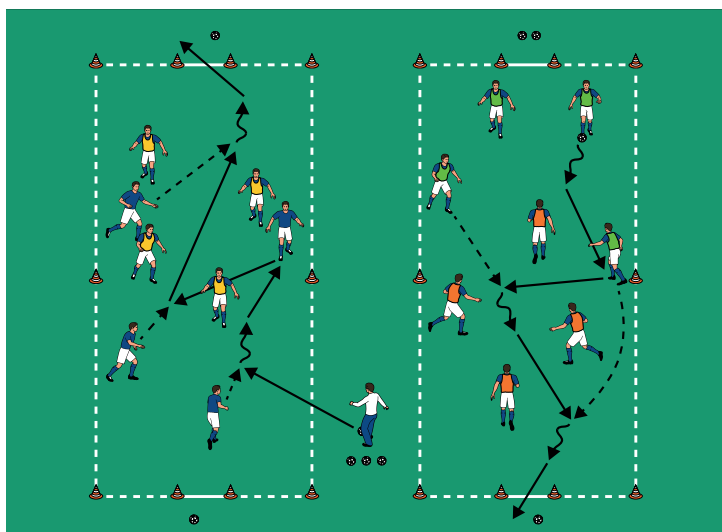
**VARIATIONEN**

- ▶ Nur mit dem schwächeren Fuß annehmen/passen.
- ▶ Die Spieler dürfen ohne Kontaktbegrenzung frei spielen.
- ▶ Die Spieler müssen direkt spielen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Den Abstand und die Größe der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Die Entfernung gegebenenfalls verkleinern (Erleichtern) oder vergrößern (Erschweren).
- ▶ Als Trainer auf eine korrekte Passtechnik achten. Genaue Pässe mit der Fußinnenseite fordern.

## THEMA: DIE LUST AUF FUSSBALL FÜRS TRAINING NUTZEN



### HAUPTTEIL 1:

#### TORE SAMMELN I

##### ORGANISATION

- ▶ Zwei 40 x 20 Meter große Felder in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander markieren.
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein 3 Meter breites Hütchentor errichten.
- ▶ 4 Mannschaften einteilen.
- ▶ Der Trainer postiert sich mit 10 Bällen mittig zwischen den Spielfeldern.

##### ABLAUF

- ▶ In jedem Feld treten 2 Teams im 4 gegen 4 auf die Hütchentore gegeneinander an.
- ▶ Der Trainer spielt zu Beginn sowie nach jedem erzielten Treffer neue Bälle neutral ein.
- ▶ Nach jedem Treffer 'sammeln' die Spieler den jeweiligen Ball hinter dem eigenen Hütchentor.
- ▶ Welche Mannschaft hat nach insgesamt 10 eingespielten Bällen die meisten Treffer erzielt?

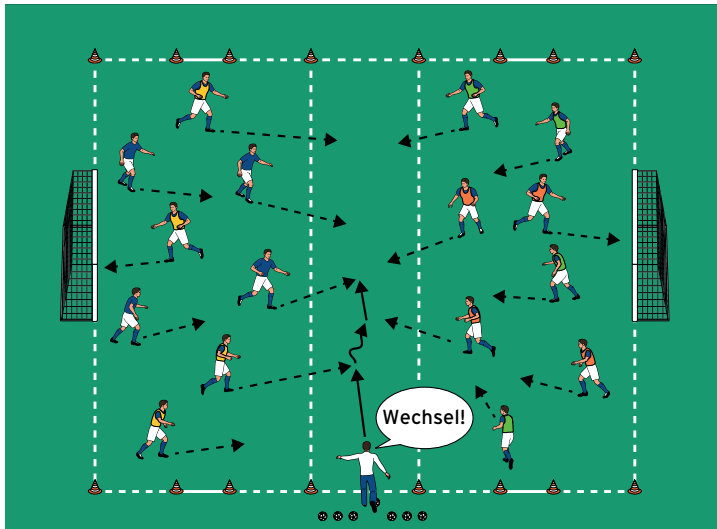
##### VARIATIONEN

- ▶ Jede Mannschaft stellt 1 Torhüter.
- ▶ Gültige Treffer können nur per Direktschuss erzielt werden.
- ▶ Gültige Treffer können nur erzielt werden, wenn zuvor jeder Spieler der angreifenden Mannschaft mindestens einmal den Ball berührt hat.
- ▶ Die Hütchentore vergrößern oder verkleinern.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die gesammelten Bälle ergeben das Endergebnis.
- ▶ Nach jedem Torerfolg sind die jeweiligen Schützen dafür verantwortlich, dass der Ball hinter dem eigenen Tor 'gesammelt' wird.
- ▶ Die Torhöhe auf Hütchenhöhe begrenzen, so dass gültige Treffer nur durch einen flachen Pass oder Schuss erzielt werden können.
- ▶ Ins Aus gespielte Bälle nicht einwerfen, sondern mit dem Fuß einspielen.

THEMA: DIE LUST AUF FUSSBALL FÜRS TRAINING NUTZEN



HAUPTTEIL 2:

TORE SAMMELN II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden.
- ▶ Zusätzlich auf den äußeren Seitenlinien jedes Spielfeldes 1 Tor aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Auf das Trainerkommando „Wechsel!“ spielen die beiden Teams aus dem linken sofort gegen die beiden Mannschaften aus dem rechten Spielfeld auf die beiden Tore.
- ▶ Beide Teams stellen je 1 Torhüter, der auf das Trainerkommando sofort ins Tor läuft.
- ▶ Jeder Treffer auf ein großes Tor wird jeweils den beiden gemeinsam erfolgreichen Mannschaften zugerechnet.
- ▶ Auf das nächste Trainerkommando "Wechsel!" spielen die Mannschaften sofort wieder in ihrem Feld gegeneinander auf die Hütchentore usw.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

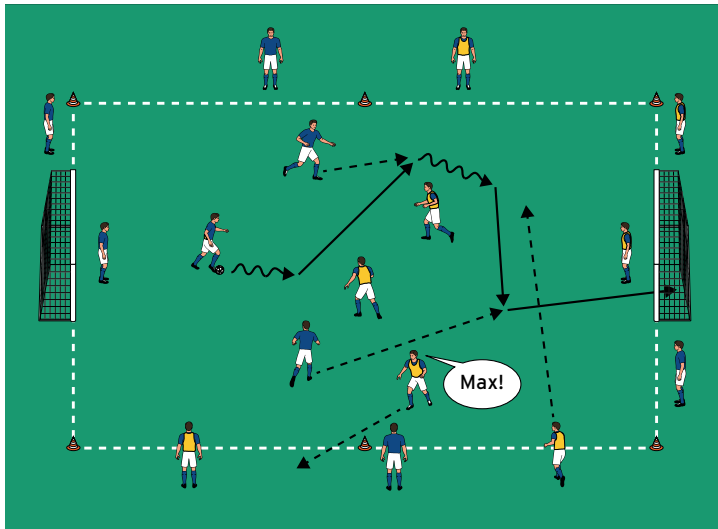
VARIATIONEN

- ▶ Gültige Treffer können nur per Direktschuss erzielt werden.
- ▶ Die Hütchentore vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Im Spiel auf die großen Tore mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.
- ▶ Ins Aus gespielte Bälle nicht einwerfen, sondern mit dem Fuß einspielen.
- ▶ Gleichzeitig mit dem Kommando „Wechsel!“ spielt der Trainer einen neuen Ball neutral ein.

## THEMA: DIE LUST AUF FUSSBALL FÜRS TRAINING NUTZEN



### SCHLUSSTEIL:

## PAAR-FUSSBALL

### ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld mit Toren markieren.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Innerhalb der beiden Teams Spielerpaare bilden.
- ▶ 1 Spieler jedes Paares im Feld postieren, alle übrigen Spieler pausieren außerhalb.

### ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 plus Torhüter auf die beiden Tore.
- ▶ Jeder Spieler kann mit seinem Partner wechseln, indem er den Namen des Partners ruft und sofort aus dem Feld läuft.

### VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer sagt die Spielerwechsel innerhalb der Paare durch ein Kommando „Wechsel!“ oder durch Namenszuruf an.
- ▶ Nach jedem erzielten Treffer der eigenen Mannschaft mit dem Partner wechseln.
- ▶ Nach jedem Gegentor mit dem Partner wechseln.
- ▶ Alle Spieler wechseln nach jeweils 2 Minuten.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein selbstständiger Wechsel der Spieler innerhalb der Paare schult ihr taktisches Spielverständnis und das Sozialverhalten.
- ▶ Jede Mannschaft stellt 1 Torhüter, der jedoch im Spielverlauf regelmäßig gewechselt werden soll.
- ▶ Als Auswechselspieler so an den Seitenlinien positionieren, dass die Wechsel taktisch sinnvoll eingesetzt werden können.
- ▶ Als Trainer auf eine ungefähr gleich lange Spielzeit für alle Spieler achten.
- ▶ Die Spielerpaare nach jedem Durchgang neu zusammenstellen.