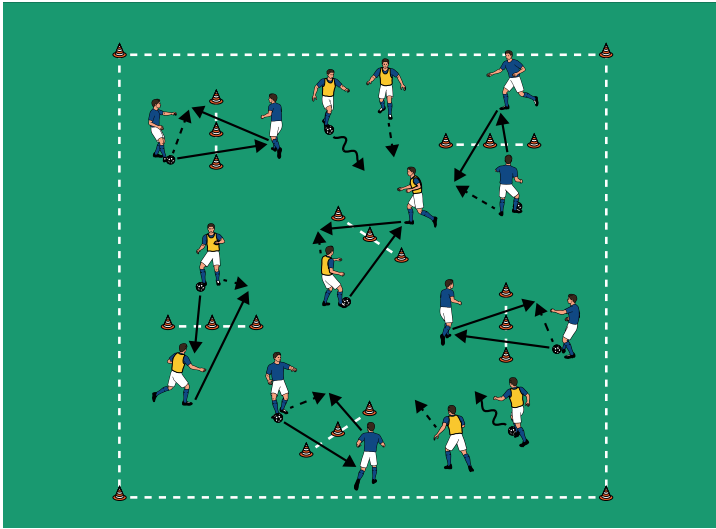


## THEMA: GROSSGRUPPENTRAINING LEICHT GEMACHT



### AUFWÄRMEN 1:

## HÜTCHENTOR-PASSEN

### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Mehrere zweimal 2 Meter große Doppeltore im Feld verteilen.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Jeweils Spielerpaare bilden.
- ▶ Jedes Paar hat 1 Ball.

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler beider Mannschaften bewegen sich im Feld und spielen mit ihren jeweiligen Partnern Doppelpässe durch die Hütchentore.
- ▶ Dabei muss der erste Pass durch die eine und der zweite durch die jeweils andere Seite des Doppeltores erfolgen.
- ▶ Welche Mannschaft durchspielt in 1 Minute die meisten Doppeltore?

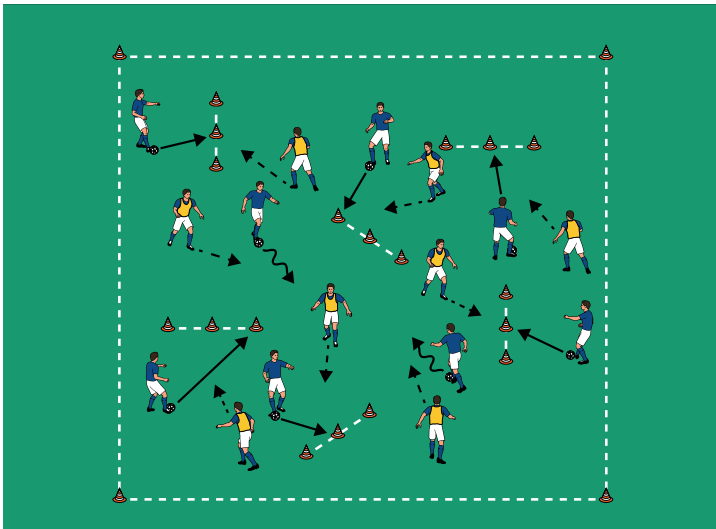
### VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der Doppeltore erhöhen oder verringern.
- ▶ Die Breite der Hütchentore verkleinern oder vergrößern.
- ▶ Die Spieler tragen die Bälle in den Händen und werfen sich diese zu.
- ▶ 2 Verteidiger im Feld postieren, die die Pässe durch die Hütchentore verhindern sollen.
- ▶ Die Spielwertung ändern: Welche Mannschaft durchspielt zuerst 10 Hütchentore?

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spielerpaare zählen ihre gelungenen Doppelpässe durch die Hütchentore laut mit.
- ▶ Im Feld orientieren, den Blick vom Ball lösen und so Zusammenstöße mit Mit- und Gegenspielern vermeiden.
- ▶ Die Spieler ohne Ball sollen die Zuspiele durch die Hütchentore jeweils mit einem lauten Zuruf aktiv fordern.
- ▶ Nur bei freien Passwegen zum Mitspieler passen.

THEMA: GROSSGRUPPENTRAINING LEICHT GEMACHT



AUFWÄRMEN 2:

HÜTCHEN-SCHIESSEN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten.
- ▶ Die Spieler einer Mannschaft haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln durch das Feld und versuchen, möglichst viele Hütchen umzuschießen.
- ▶ Die Spieler der anderen Mannschaft laufen durch das Feld und stellen die umgeschossenen Hütchen wieder auf.
- ▶ Auszählen nach 2 Minuten: Die Anzahl der liegenden und stehenden Hütchen ergibt das Spielergebnis.
- ▶ Anschließend die Aufgaben wechseln.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Punkte?

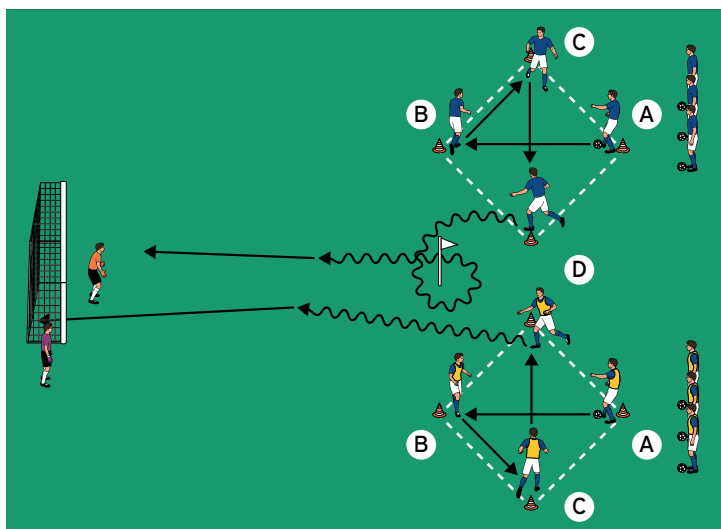
VARIATIONEN

- ▶ Ohne Ball spielen: Die Spieler einer Mannschaft werfen die Hütchen mit der Hand um, die anderen Spieler stellen die Hütchen wieder auf.
- ▶ Die Anzahl der Bälle verringern.
- ▶ Die Hütchen dürfen nur mit dem 'schwächeren' Fuß umgeschossen werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hütchen mit einem Pass möglichst gefühlvoll umschießen, sodass der Ball nicht zu weit verspringt.
- ▶ Die Hütchen dürfen nicht mit dem Fuß umgekippt werden!
- ▶ Als Spieler der Mannschaft ohne Ball stets versuchen, die Passwege zu den Hütchen zu verstellen.

THEMA: GROSSGRUPPENTRAINING LEICHT GEMACHT



HAUPTTEIL 1:

HÜTCHENRAUTE UND  
TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ 20 Meter vor einem Tor mit Torhütern beidseitig je 1 Hütchenraute markieren.
- ▶ Mittig davor 1 Stange aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und jeweils an einer Hütchenraute aufstellen.
- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen verteilen.
- ▶ Die Startspieler haben jeweils Bälle.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passt A zu B, der auf C prallen lässt.
- ▶ C spielt diagonal zu D, der aus der Hütchenraute dribbelt.
- ▶ Der Spieler D, der zuerst aus der Hütchenraute dribbelt, schließt sofort auf das Tor ab.
- ▶ Der Spieler der jeweils anderen Mannschaft muss zunächst die mittlere Stange umdribbeln.
- ▶ Anschließend schließt er zeitverzögert ab.
- ▶ Jeder Spieler läuft seinem Pass zur jeweils nächsten Position nach.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

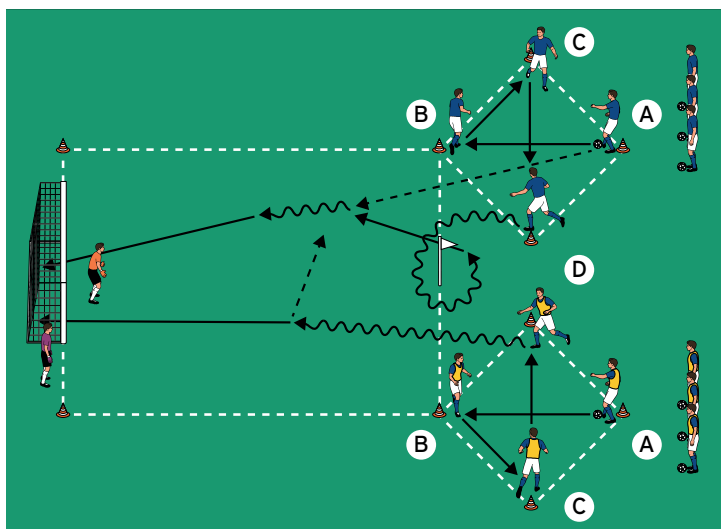
VARIATIONEN

- ▶ Die Passkombination variieren: A passt zu B, der zu D prallen lässt. D spielt diagonal zu C, der abschließt.
- ▶ Die Spieler werfen sich den Ball zu, wobei sich D selbst hoch wirft und nach dem ersten Bodenkontakt per Volleyschuss abschließt.
- ▶ Die Spieler dürfen sich in beliebiger Reihenfolge zupassen. Allerdings muss jeder Spieler in der Raute mindestens einmal den Ball berühren!

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Wegen der hohen Belastung mit 2 Torhütern agieren, die sich nach jeweils 2 Schüssen abwechseln.
- ▶ Wenn möglich, innerhalb der Hütchenraute schnell und direkt spielen.
- ▶ Möglichst kontrolliert zupspielen, sodass der Mitspieler sofort weiterspielen kann.
- ▶ Gezielt abschließen: Die Spieler sollten versuchen, das Tor nie zu verfehlen.

THEMA: GROSSGRUPPENTRAINING LEICHT GEMACHT



HAUPTTEIL 2:

**HÜTCHENRAUTE UND  
2 GEGEN 1**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten.
- ▶ Zusätzlich vor dem Tor ein 20 x 15 Meter großes Feld markieren.

**ABLAUF**

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt schließt der erste Spieler D, der aus der Hütchenraute dribbelt, auf das Tor ab und wird anschließend Verteidiger.
- ▶ Der Spieler D der jeweils anderen Mannschaft umdribbelt die zentrale Stange.
- ▶ Gleichzeitig läuft auch sein Mitspieler A zum 2 gegen 1 gegen den Verteidiger ins Feld.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kann er ebenfalls auf das Tor abschließen (= 2 Punkte).
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Punkte?

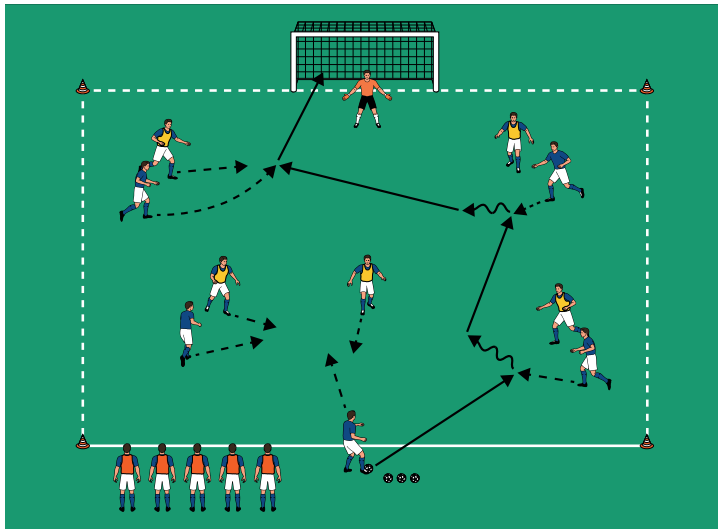
**VARIATIONEN**

- ▶ Die Passkombination variieren: A passt zu B, der zu D prallen lässt. D spielt diagonal zu C, der abschließt.
- ▶ Die Spieler dürfen sich in beliebiger Reihenfolge zupassen. Allerdings muss jeder Spieler in der Raute mindestens einmal den Ball berühren!
- ▶ Es rückt kein weiterer Spieler nach – 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Jedes 2 gegen 1 so lange laufen lassen, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Im 2 gegen 1 als Spieler selbstständig zwischen sinnvollen Einzelaktionen und einem effektiven Zusammenspiel mit dem Mitspieler entscheiden.
- ▶ Als Trainer den Spielstand nach jedem Durchgang laut ansagen.

## THEMA: GROSSGRUPPENTRAINING LEICHT GEMACHT



### SCHLUSSTEIL:

## 4-BÄLLE-SPIEL

### ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 40 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ Die gegenüberliegende Grundlinie als Konterlinie markieren.
- ▶ 3 Mannschaften einteilen.
- ▶ Hinter der Konterlinie 4 Bälle bereitlegen.

### ABLAUF

- ▶ 2 Teams treten im 5 gegen 5 auf das Tor und die Konterlinie gegeneinander an, das dritte Team pausiert hinter der Konterlinie.
- ▶ Nach jedem erzielten Treffer oder Überspielen der Konterlinie setzen die Angreifer das Spiel mit einem neuen Ball von der Konterlinie aus fort.
- ▶ Sobald alle 4 Bälle verspielt wurden, wechseln die Mannschaften die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

### VARIATIONEN

- ▶ Die Spielzeit auf jeweils 6 Bälle verlängern, die verspielt werden müssen.
- ▶ Gültige Treffer können nur per Direktschuss erzielt werden.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei ins Aus gespielten Bällen das Spiel mit einem Einwurf bzw. einem Abstoß oder einem Eckball fortsetzen.
- ▶ Viele Torabschlüsse fordern: Jede sich bietende Möglichkeit zum Torschuss zielstrebig ausnutzen.
- ▶ Als Trainer die erzielten Treffer notieren und den Spielstand laut ansagen.