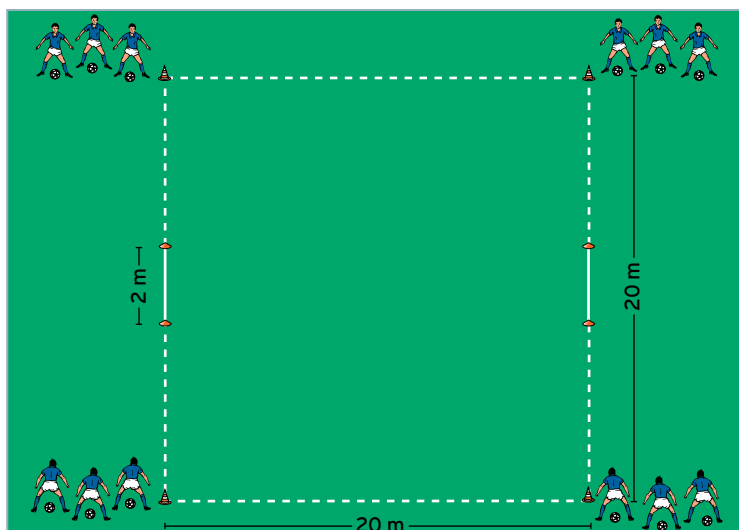


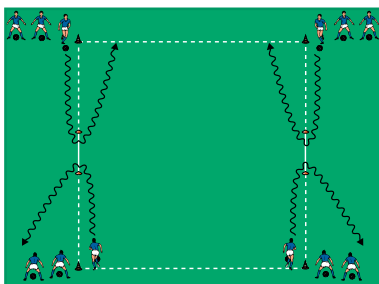
AUFWÄRMEN 1:

Hütchentor-Dribbling

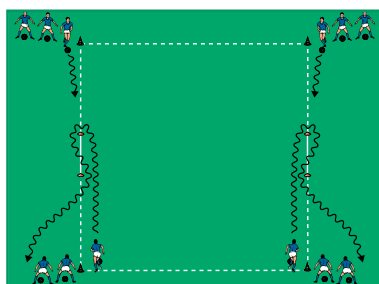
von Paul Schomann (09.09.2014)



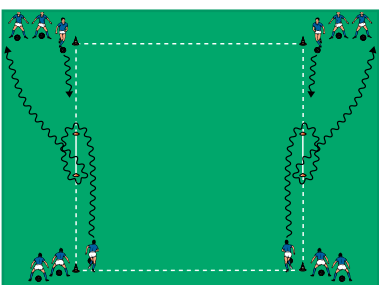
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Quadrat errichten
- Mittig auf zwei gegenüberliegenden Außenlinien jeweils ein 2 Meter breites Hütchentor markieren
- Die Spieler mit Bällen an den Eckhütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler umlaufen das nahe Hütchen des Tores und dribbeln zum Ausgangshütchen zurück.
- Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald ihre Vordermänner das Ausgangshütchen erreicht haben.

Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt umdribbeln die Spieler das ferne Hütchen des Tores und dribbeln durch das Hütchentor zum eigenen Ausgangshütchen zurück.

Übung 3

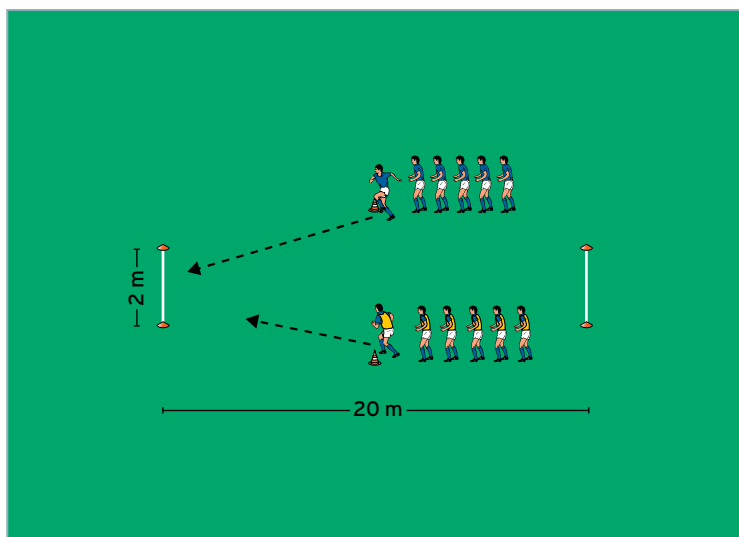
- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt umdribbeln die Spieler das gesamte Hütchentor und dribbeln durch dieses zum jeweils gegenüberliegenden Eckhütchen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass beide Spieler gleichzeitig starten.
- Die Hütchen des Hütchentores immer von der gleichen Seite umdribbeln, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- Vor den Hütchen jeweils verschiedene Finten (z.B. Schere, Übersteiger usw.) ausführen.

AUFWÄRMEN 2: Hütchentor-Fangen

von Paul Schomann (09.09.2014)



Organisation

- Zwei 2 Meter breite Hütchentore in einem Abstand von 20 Metern gegenüber aufstellen
- Jeweils mittig an den Längsseiten 2 Starhütchen markieren
- Fänger und Läufer bestimmen und an den Starhütchen verteilen

Ablauf

- Der erste Läufer versucht, schnellstmöglich durch eines der Hütchentore zu laufen.
- Gleichzeitig probiert der erste Fänger, den Läufer vor dem Hütchentor abzuschlagen.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

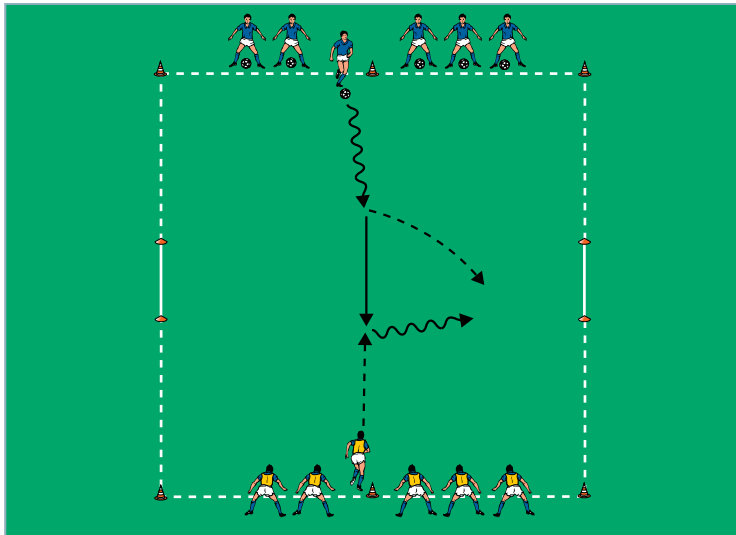
- Den jeweiligen Fänger durch Namenszurf bestimmen.
- Beide Spieler durchlaufen das Hütchentor, dass der Trainer durch ein Kommando vorgibt.
- Der Trainer ruft das Hütchentor auf, dass die Spieler durchlaufen müssen.
- Fänger und Läufer erhalten Bälle: Die Hütchentore durchdribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Jeweils ungefähr gleich schnelle Spieler gegeneinander antreten lassen.
- Die Distanz der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen: Je näher die Tore stehen, desto einfacher ist die Aufgabe.
- Als Läufer Bewegungsfinten einsetzen.

HAUPTTEIL 1: Hütchentor-Zweikampf

von Paul Schomann (09.09.2014)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf zwei gegenüberliegenden Seitenlinien ein 2 Meter großes Hütchentor errichten
- Jeweils mittig auf den anderen Seitenlinien ein Starthütchen aufstellen
- Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- Die Spieler an einem Hütchen haben Bälle

Ablauf

- Die jeweils ersten Ballbesitzer dribbeln ins Feld, passen zum Spieler am gegenüberliegenden Starthütchen und werden Verteidiger.
- Die Passempfänger nehmen als Angreifer mit und versuchen im 1 gegen 1 durch eines der Hütchentore zu dribbeln.
- Gelingt dem Verteidiger die Balleroberung, kann er ebenfalls eines der Hütchentore durchdribbeln.
- Die Positionen und Aufgaben wechseln nach jedem Durchgang.

Variationen

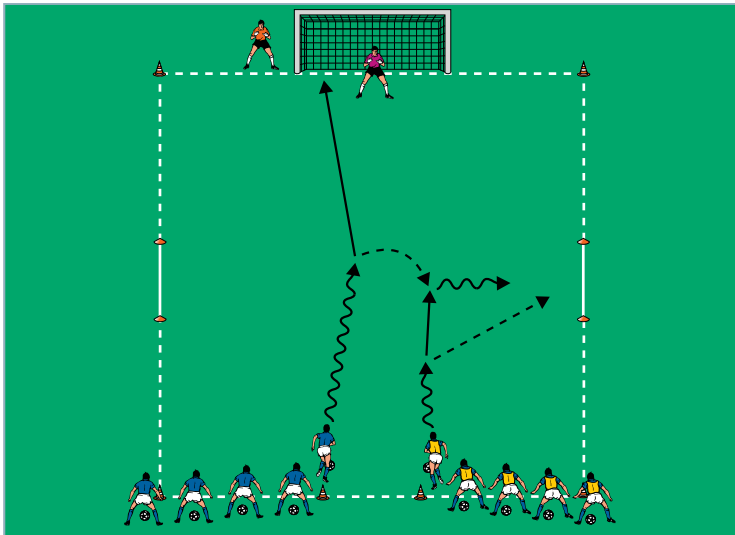
- Die Passempfänger lassen zu den Zuspielern zurückprallen und werden Verteidiger.
- Die Zuspieler werfen hoch zu.
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- 2 Angreifer und 2 Verteidiger starten sofort nacheinander, so dass 2 Aktionen gleichzeitig ablaufen.

Tipps und Korrekturen

- Die Hütchentore müssen durchdribbelt werden, ein Durchspielen ist unzulässig.
- Als Zuspieler stets kontrolliert einspielen, so dass die Angreifer sicher mitnehmen können.
- Den Laufweg der Verteidiger kreuzen und dadurch einen Vorsprung gewinnen.

HAUPTTEIL 2: Hütchentor-Torschuss

von Paul Schomann (09.09.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Mittig auf einer der Seitenlinien ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Auf der gegenüberliegenden Seitenlinie 2 Starthütchen im Abstand von 5 Metern zueinander aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Der erste Spieler von einem Starthütchen dribbelt ins Feld und versucht, einen Treffer zu erzielen.
- Nach dem Torschuss fordert der Angreifer ein Zuspiel vom jeweils ersten Spieler am anderen Starthütchen und versucht im 1 gegen 1 gegen den Passgeber ein Hütchentor zu durchdribbeln.
- Gelingt dem Verteidiger die Balleroberung, kann er sowohl durch beide Hütchentore dribbeln als auch einen Treffer beim Tor mit Torhüter erzielen.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

Variationen

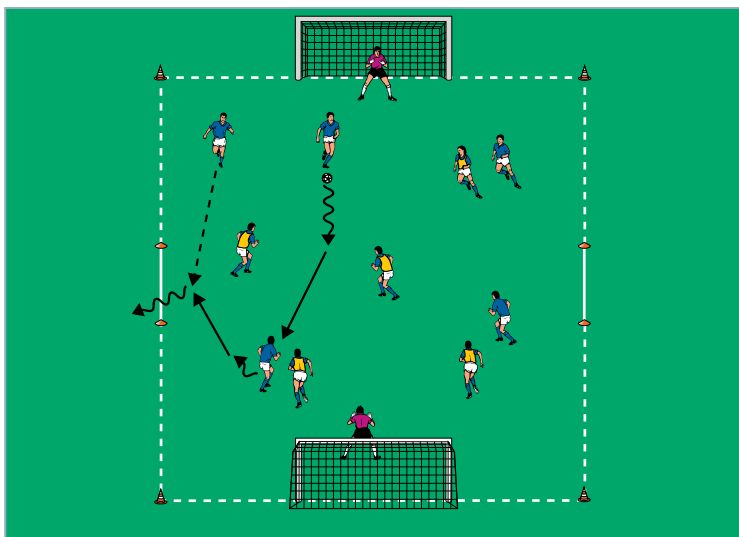
- Die Passempfänger lassen zu den Zuspielern zurückprallen und werden Verteidiger.
- Die Zuspieler werfen hoch zu.
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- Nach dem Torschuss wird der Schütze sofort Verteidiger und versucht, den startenden Angreifer am Torschuss zu hindern.

Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Angreifer spätestens abschließen.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.
- Die Hütchentore müssen durchdribbelt werden, ein Durchspielen ist unzulässig.
- Als Passgeber stets so kontrolliert zuspielen, dass der Angreifer sicher mitnehmen kann.

SCHLUSSTEIL: Hütchentor-Spiel

von Paul Schomann (09.09.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Auf der dem Tor gegenüberliegenden Seite ein weiteres Tor mit Torhütern errichten
- 2 Mannschaften einteilen

Ablauf

- 5 gegen 5 plus Torhüter.
- Gültige Treffer können sowohl bei den Großtoren als auch durch das Durchdribbeln der Hütchentore erzielt werden.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

- Die Hütchentore innerhalb des Feldes aufbauen, so dass diese von beiden Seiten durchdribbelt werden können.
- Die Teams können jeweils bei beiden Toren gültige Treffer erzielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Hütchentore müssen durchdribbelt werden, ein Durchspielen ist unzulässig.
- Zielstrebig abschließen.
- Den Gegner mit plötzlichen Richtungswechseln und Finten täuschen.