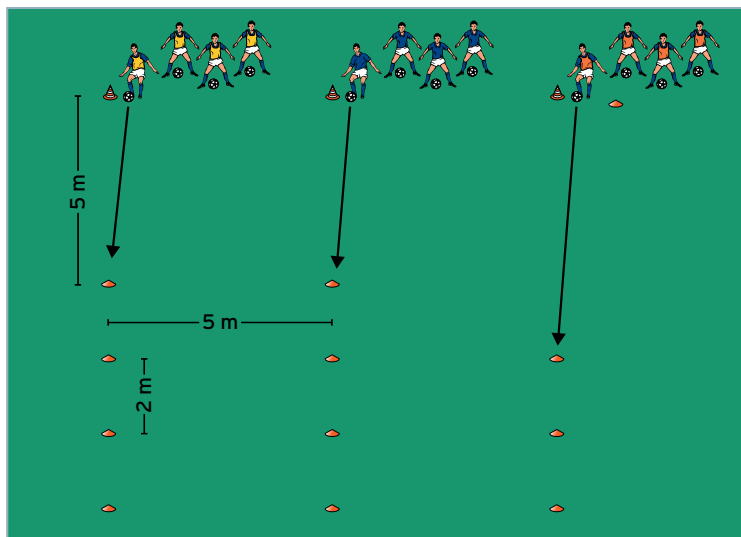


AUFWÄRMEN 1: Hütchen-Passen I

von Paul Schomann (23.09.2014)



Organisation

- 3 Starthütchen in einem Abstand von 5 Metern nebeneinander aufstellen
- 5 Meter vor jedem Starthütchen 4 weitere Hütchen im Abstand von 2 Metern hintereinander aufstellen
- Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die Spieler jeder Gruppe versuchen, nacheinander das jeweils erste Hütchen vor dem Starthütchen mit einem Pass zu treffen.
- Bei einem Treffer können die Spieler das Hütchen 'abräumen' und neben das eigene Starthütchen stellen.
- Welche Mannschaft hat zuerst alle 4 Hütchen gesammelt?

Variationen

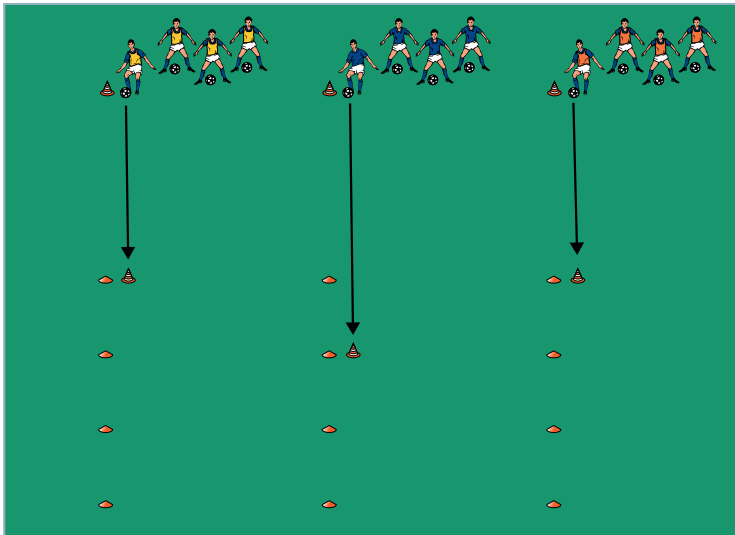
- Nur mit rechts/links passen.
- Den Ball mit den Händen rollen.
- Mit dem Rücken zu den Hütchen stehen und durch die gegrätschten Beine rollen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen immer vom eigenen Starthütchen aus passen.
- Die Distanz der Hütchen zum Starthütchen dem Könnensstand der Spieler anpassen und gegebenenfalls verkürzen.
- Hinter dem vorderen Hütchen jeweils einen Spieler postieren, der die verspielten Bälle aufhält und zum Hütchen zurückpasst.
- Genaue Pässe mit der Fußinnenseite fordern. Dabei ist die Fußspitze des Spielbeins zum Schienbein angezogen.
- Zusätzlich darauf achten, dass die Fußspitze des Standbeins in Spielrichtung zeigt.

AUFWÄRMEN 2: Hütchen-Passen II

von Paul Schomann (23.09.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich neben dem ersten Hütchen je 1 großes Hütchen aufstellen

Ablauf

- Die ersten Spieler versuchen, das große Hütchen mit einem Pass zu treffen.
- Gelingt dies, so kann der jeweilige Spieler das große Hütchen zum jeweils nächsten Hütchen weiterrücken.
- Welche Mannschaft erreicht mit dem großen Hütchen zuerst wieder das erste Hütchen?

Variationen

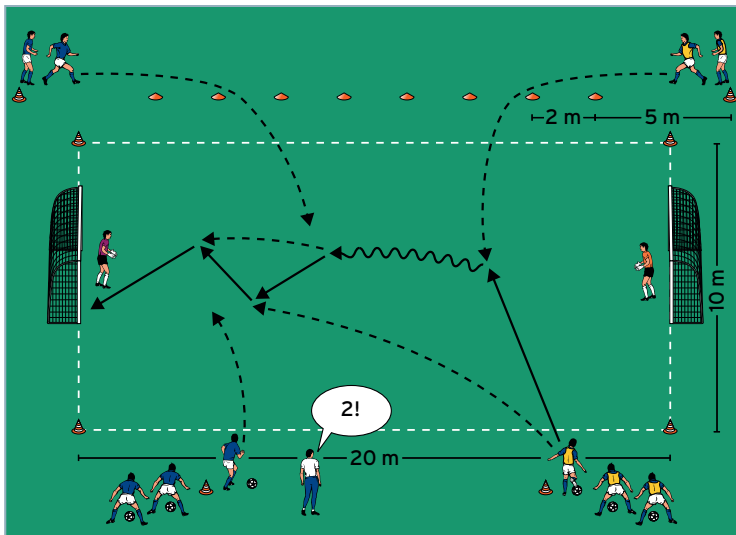
- Nur mit rechts/links passen.
- Den Ball mit den Händen rollen.
- Mit dem Rücken zu den Hütchen stehen und durch die gegrätschten Beine rollen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen immer vom eigenen Starthütchen aus passen.
- Jeweils einen Spieler hinter dem großen Hütchen postieren, der die verspielten Bälle aufhält und zum Starthütchen zurückpasst.
- Nach jedem Pass sofort den Passweg freigeben, so dass der nächste Spieler sofort passen kann.
- Genaue Pässe mit der Fußinnenseite fordern. Dabei ist die Fußspitze des Spielbeins zum Schienbein angezogen.
- Zusätzlich darauf achten, dass die Fußspitze des Standbeins in Spielrichtung zeigt.

HAUPTTEIL 1: Hütchen-Lauf und 2 gegen 2

von Paul Schomann (23.09.2014)



Organisation

- Ein 20 x 10 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- Außerhalb des Feldes auf jeder Seite 2 Starthütchen aufstellen
- Auf einer Seite des Feldes 5 Meter vor jedem Starthütchen 4 weitere Hütchen errichten und durchnummerieren (Abstand: jeweils 2 Meter)
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils an 2 gegenüberliegenden Starthütchen aufstellen
- Die Spieler an je einem Starthütchen haben Bälle

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er ein Hütchen aufruft.
- Die ersten Spieler vom Starthütchen umlaufen das aufgerufene Hütchen und starten ins Feld.
- Der Spieler, der zuerst ins Feld läuft, gewinnt das Angriffsrecht für sein Team und erhält ein Zuspiel von seinem Mitspieler am gegenüberliegenden Starthütchen.
- Alle übrigen Startspieler laufen zum 2 gegen 2 ins Feld.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

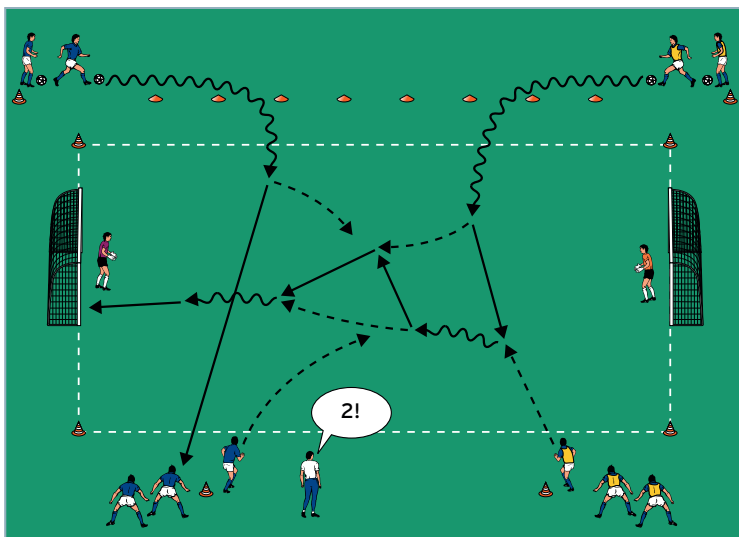
- Die Spieler umlaufen das aufgerufene Hütchen vor dem jeweils anderen Starthütchen.
- Die Ballbesitzer agieren in 2-gegen-1-Überzahl.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer den Sieger im Laufduell laut aufrufen und den Ballbesitz so vorgeben.
- Als Spieler im Feld sofort Blickkontakt aufbauen und dem Zuspiel aktiv entgegenstarten.
- Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.

HAUPTTEIL 2: Hütchen-Dribbling und 2 gegen 2

von Paul Schomann (23.09.2014)



Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Jetzt erhalten die Spieler an den Starthütchen vor dem Hütchenparcours die Bälle

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt umdribbeln die jeweils ersten Spieler das aufgerufene Hütchen.
- Der Spieler, der zuerst ins Feld dribbelt, erhält für sein Team das Angriffsrecht.
- 2 gegen 2 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

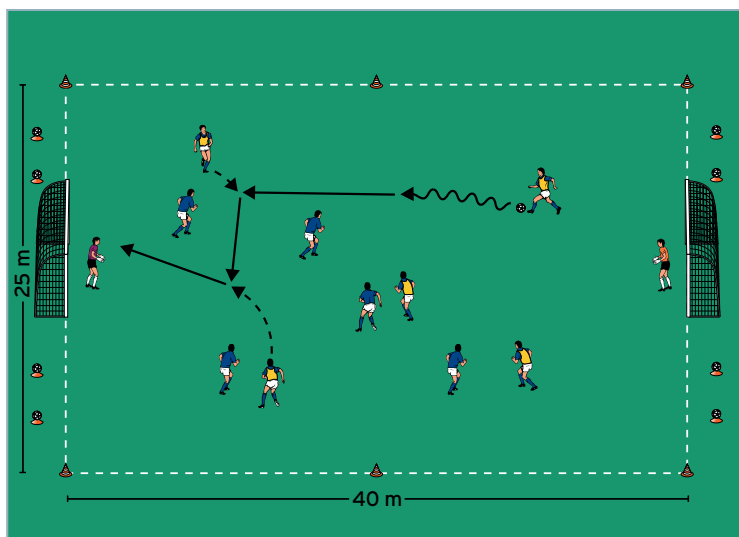
- Die Spieler umdribbeln das aufgerufene Hütchen vor dem jeweils anderen Starthütchen.
- Die Ballbesitzer dürfen in einer 2-gegen-1-Überzahl agieren.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer den Sieger im Dribbelduell laut aufrufen und den Ballbesitz so vorgeben.
- Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.

SCHLUSSTEIL: Tore aufwerten

von Paul Schomann (23.09.2014)



Organisation

- Ein 40 x 25 Meter großes Feld markieren
- Auf jeder Grundlinie 1 Tor aufstellen
- Beidseitig neben den Toren je 2 Hütchen errichten und jeweils 1 Ball darauf legen
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- Zunächst zählt jeder erzielte Treffer einfach.
- Zusätzlich können die Spieler die Trefferwertung erhöhen, indem sie die Bälle mit einem Pass von den Hütchen schießen (doppelte bis fünffache Trefferwertung).

Variationen

- Die Anzahl der Ball-Hütchen neben den Toren erhöhen.
- Auch die Tore außerhalb des Feldes postieren und nur Distanzschüsse zulassen.

Tipps und Korrekturen

- Das 'Abschießen' der Bälle auf den Hütchen erfordert ein gezieltes und flaches Passspiel.
- Die Spieler zum Zusammenspiel mit möglichst wenigen Kontakten auffordern, aber keine konkrete Kontaktbegrenzung vorgeben.
- Die Distanz der Ball-Hütchen zum Feld so wählen, dass jeder Spieler gute Chancen hat, die Bälle auf den Hütchen zu treffen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.