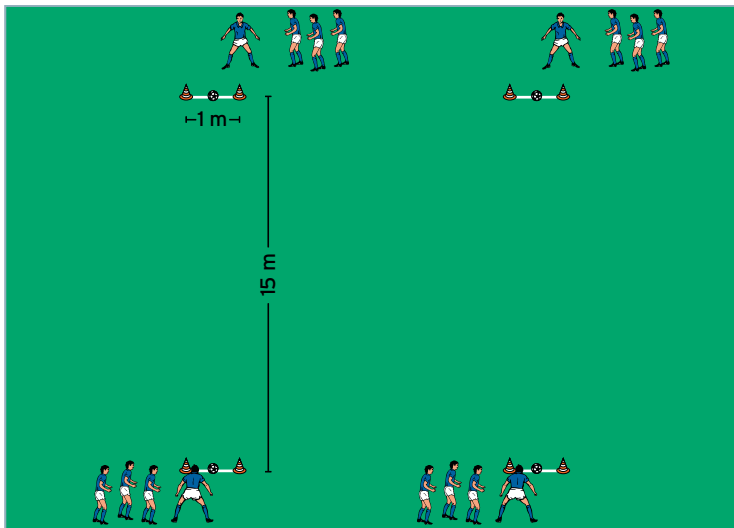
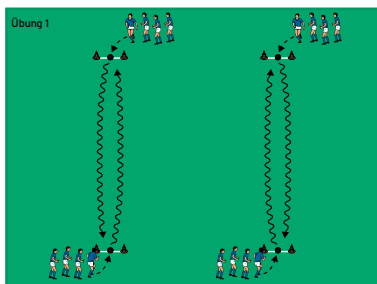


AUFWÄRMEN 1: First-Touch-Dribbling

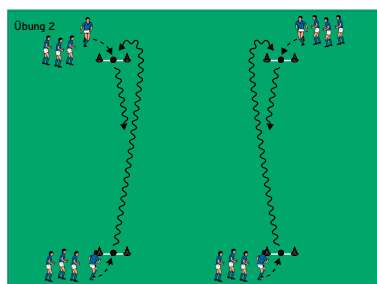
von Klaus Pabst (07.10.2014)



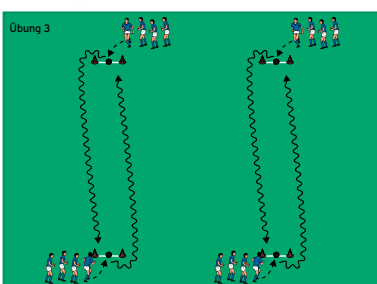
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Vier 1 Meter breite Hütchentore so postieren, dass sich jeweils 2 Tore in einem Abstand von 15 Metern gegenüberstehen
- Pro Hütchentor 1 Ball
- Die Spieler hinter den Hütchentoren verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten, dribbeln zum gegenüberliegenden Hütchentor und stoppen den Ball.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Ball im Hütchentor liegt.

Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dribbeln die Spieler außen um das rechte Hütchen des gegenüberliegenden Hütchentores herum und stoppen den Ball auf der Linie.

Übung 3

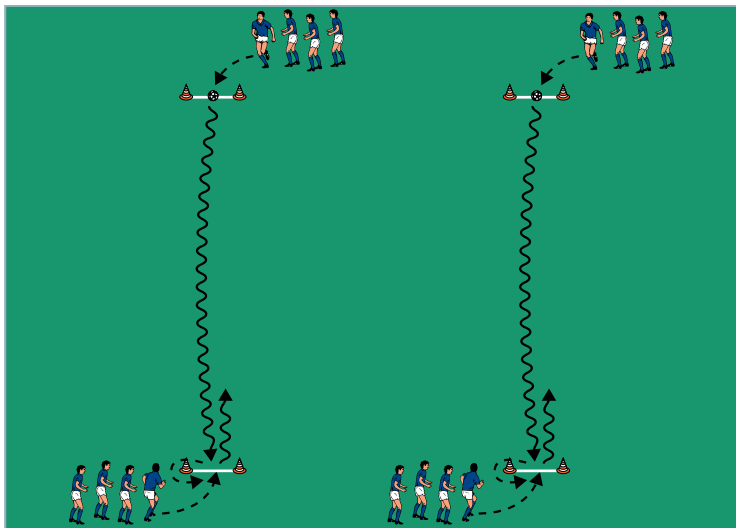
- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dribbeln die Spieler von hinten um das rechte Hütchen des eigenen Hütchentores und stoppen den Ball auf der Linie des Hütchentores gegenüber.

Tipps und Korrekturen

- Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.
- Den ersten Ballkontakt direkt in Spielrichtung ausführen.
- Die Spieler gleichzeitig starten lassen.
- Nach jedem Dribbling den Ball mit der Fußsohle sicher im Hütchentor gegenüber stoppen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.

AUFWÄRMEN 2: Verfolgungs-Duell

von Klaus Pabst (07.10.2014)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- In 2 nebeneinanderliegende Hütchentore jeweils einen Ball legen

Ablauf

- Die jeweils ersten ballbesitzenden Spieler dribbeln zum Tor gegenüber, stoppen den Ball und umlaufen das rechte Hütchen.
- Sobald der Ball im Hütchentor liegt, startet der nächste Spieler ins Dribbling.
- Der vorangegangene Spieler versucht nach Umlaufen des Hütchens als Fänger den Dribbler vor Erreichen des Tores gegenüber abzuschlagen.

Variationen

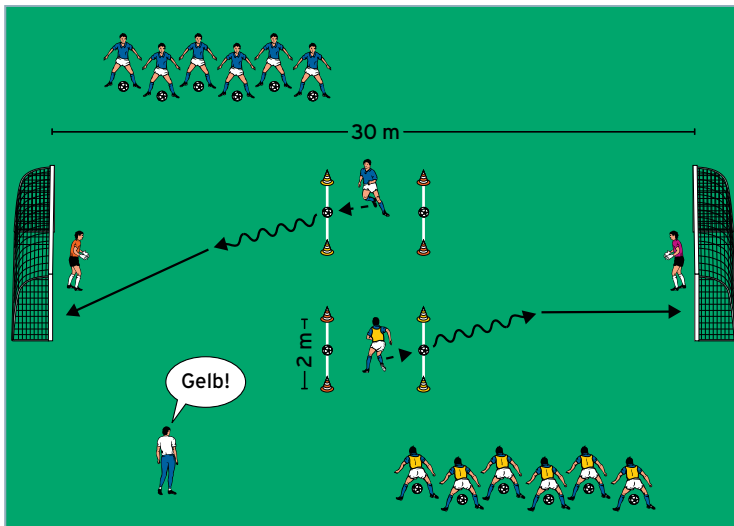
- Die Spieler stoppen den Ball und umlaufen das linke Hütchen des Tores.
- Die Spieler umdribbeln das rechte Hütchen des Tores gegenüber, stoppen den Ball, umlaufen dann das linke Hütchen und werden Fänger.
- Die Spieler passen durch das Hütchentor zum nächsten Spieler, umlaufen das rechte/linke Hütchen des Tores und werden Fänger.

Tipps und Korrekturen

- Zusammenstöße von Dribbler und Fänger beim Umlaufen des Hütchens vermeiden.
- Je nach Leistungsstand gegebenenfalls die Hütchentore verkleinern oder die Distanz der Tore zueinander vergrößern.
- Als Fänger nach jedem Durchgang beim Tor gegenüber anstellen.
- Einen Wettkampf durchführen: Wer fängt die meisten Spieler?

HAUPTTEIL 1: First-Touch-Torschuss I

von Klaus Pabst (07.10.2014)



Organisation

- 2 Tore mit Torhüter in einem Abstand von 30 Metern gegenüber aufstellen
- Mittig zwischen den Toren vier 2 Meter breite Hütchentore mit 2 verschiedenen Farben markieren, wobei 2 Hütchentore der gleichen Farbe diagonal gegenüber stehen
- Pro Hütchentor 1 Ball
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler mit Bällen außerhalb der Hütchentore einander gegenüberstehend und die jeweils ersten Spieler ohne Ball zwischen 2 sich gegenüberliegenden Hütchentore postieren

Ablauf

- Der Trainer ruft die Farbe eines Hütchentores auf.
- Die jeweils ersten Spieler laufen zum Hütchentor der aufgerufenen Farbe, spielen sich mit dem ersten Kontakt vor und schießen mit dem zweiten Kontakt ab.

Variationen

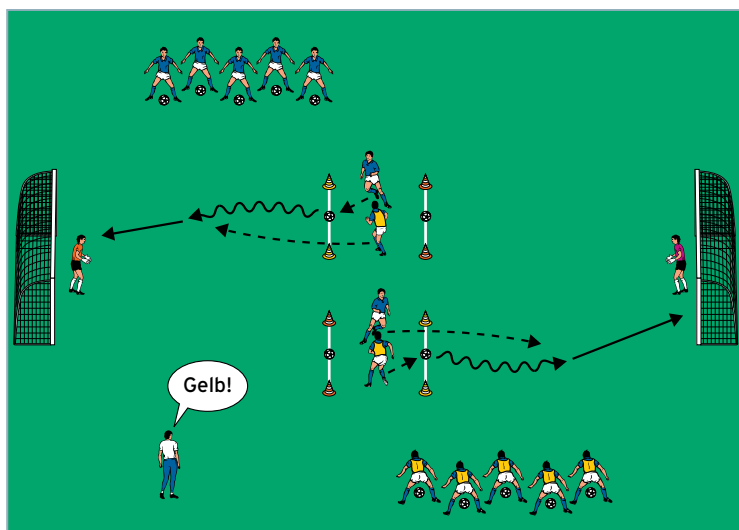
- Die Anzahl der erlaubten Ballkontakte erhöhen.
- Nur mit rechts/links abschließen.
- Die Spieler laufen zum Hütchentor der nicht aufgerufenen Farbe.

Tipps und Korrekturen

- Die folgenden Spieler ersetzen den Ball im jeweiligen Hütchentor.
- Sind keine verschiedenfarbigen Hütchen vorhanden, die Hütchentore mit Zahlen kennzeichnen.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: First-Touch-Torschuss II

von Klaus Pabst (07.10.2014)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Jeweils 2 Spieler zwischen zwei Hütchentoren postieren

Ablauf

- Der Trainer ruft die Farbe eines Hütchentores auf.
- Die Spieler laufen zum entsprechenden Tor und versuchen jeweils, im 1 gegen 1 einen Treffer zu erzielen.

Variationen

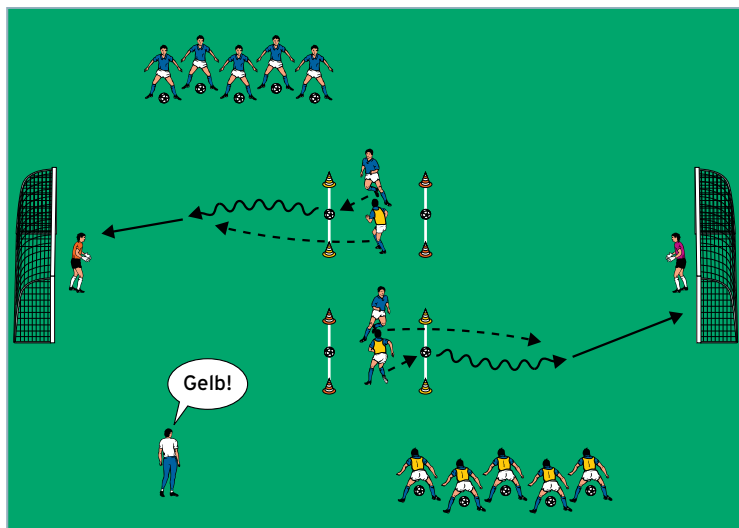
- Die Spieler laufen zum Ball im Hütchentor der nicht aufgerufenen Farbe.
- Den Hütchentoren eine weitere andere Farbe zuordnen.
- Alle 4 Farben nutzen.
- Den Hütchentoren zusätzlich eine Zahl zuordnen.
- Farben und Zahlen gleichzeitig nutzen.

Tipps und Korrekturen

- Die folgenden Spieler ersetzen den Ball im jeweiligen Hütchentor.
- Sind keine verschiedenfarbigen Hütchen vorhanden, die Hütchentore mit Zahlen kennzeichnen.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Partner-Team-Spiel

von Klaus Pabst (07.10.2014)



Organisation

- Ein 40 x 25 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf den Grundlinien je ein Tor gegenüber aufstellen
- 4 Teams einteilen
- Jeweils 2 Teams gehören zusammen

Ablauf

- Ein Turnier nach dem Prinzip ´jeder gegen jeden` durchführen.
- 2 Teams spielen im Feld gegeneinander.
- Die anderen Teams pausieren außerhalb des Feldes.
- Die Teams nach 3 Minuten wechseln.
- Welche zusammengehörenden Teams erzielen zuerst 10 Treffer?

Variationen

- Gemischte Teams mit jeweils 2 Spielern aus einer Mannschaft bilden.
- Die pausierenden Spieler gemeinsam einen Ball jonglieren lassen.
- Jeder pausierende Spieler jongliert einen Ball.

Tipps und Korrekturen

- Die Teams von den Spielern einteilen lassen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.
- Als Trainer die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.