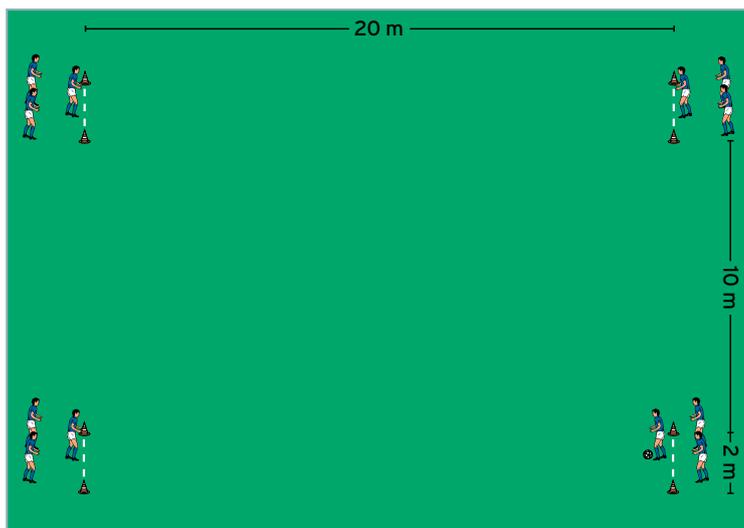
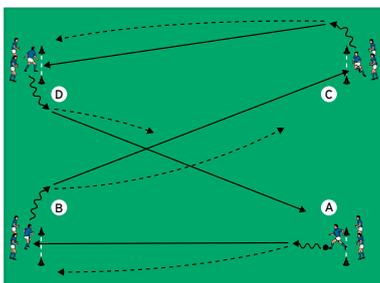


AUFWÄRMEN 1: Hütchentor-Passspiel

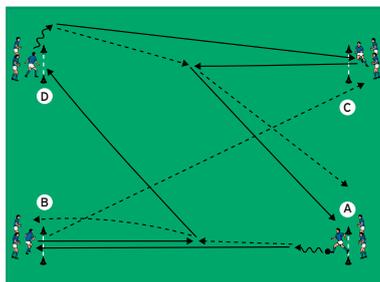
von Paul Schomann (18.11.2014)



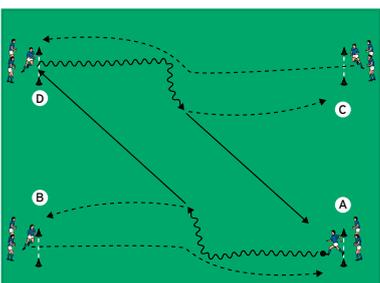
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Zwei 2 Meter breite Hütchentore in einem Abstand von 20 Metern gegenüber aufstellen
- 10 Meter neben jedem Hütchentor ein weiteres Hütchentor errichten
- Die Spieler in gleich großen Gruppen hinter den Hütchentoren aufstellen
- Der erste Spieler einer Gruppe hat 1 Ball

Ablauf

Übung 1

- A dribbelt kurz an und passt gerade durch das Hütchentor zu B.
- B nimmt das Zuspiel nach innen mit und passt durch das diagonal gegenüberliegende Hütchentor zu C.
- C nimmt nach außen mit und passt gerade zu D, der hinter dem Hütchentor nach innen mitnimmt und zum nächsten Spieler von A passt usw.
- Jeder Spieler läuft seinem Abspiel nach.

Übung 2

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt lässt B auf A prallen, der diagonal zu D passt.
- D nimmt nach außen mit und passt zu C.
- C lässt direkt auf D zurückprallen, der diagonal auf den jeweils nächsten Spieler von A passt.
- Die Spieler laufen nach jedem Abspiel auf die jeweils nächste Position und stellen sich dort wieder an.

Übung 3

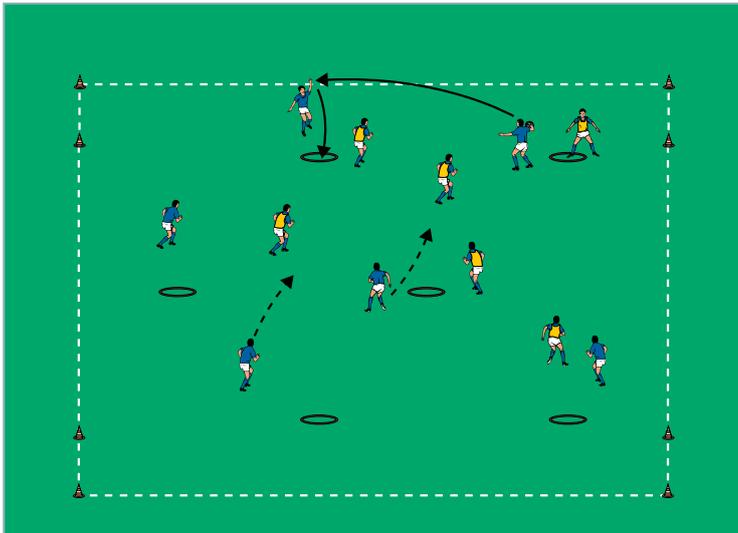
- Den Grundablauf von Übung 1 beibehalten.
- Jetzt dribbelt A auf den entgegenlaufenden B zu, führt unmittelbar vor diesem eine Finte aus und passt anschließend auf D, der daraufhin in Richtung des entgegenlaufenden C dribbelt usw.
- Nach jedem Abspiel tauschen A und B sowie C und D die Positionen und Aufgaben.

Tipps und Korrekturen

- Die Größe und den Abstand der Hütchentore sowie die Übungen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Die Spieler sollen den Ball möglichst immer erst hinter dem eigenen Hütchentor kontrollieren und zur Seite mitnehmen.
- Dabei sollen die Spieler die Passkombinationen auch dann fortsetzen, wenn das Zuspiel des Mitspielers versehentlich neben das jeweilige Hütchentor erfolgt ist.
- Gegebenenfalls nach einigen Durchgängen mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Eventuell einen Wettkampf durchführen, indem die Spieler ihre Pässe durch die Hütchentore zählen. Welchem Spieler gelingen die meisten Pässe durch die Tore?

AUFWÄRMEN 2: Reifen-Handball

von Paul Schomann (18.11.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 weiter verwenden
- Im Feld zwischen den Hüfchentoren 6 Reifen auslegen
- 2 Mannschaften einteilen und im Feld postieren

Ablauf

- Handballspiel im 6 gegen 6: Die Ballbesitzer können Punkte erzielen, indem sie den Ball in einem Reifen auf dem Boden ablegen.
- Die Verteidiger können dies verhindern, indem sie rechtzeitig einen Fuß in den betreffenden Reifen setzen.
- Es darf jeweils aber nur ein Spieler der Verteidiger in einem Reifen stehen.
- Nach jedem Punktgewinn bleibt die erfolgreiche Mannschaft in Ballbesitz und kann das Spiel direkt fortsetzen.
- Welche Mannschaft erzielt mehr Punkte?

Variationen

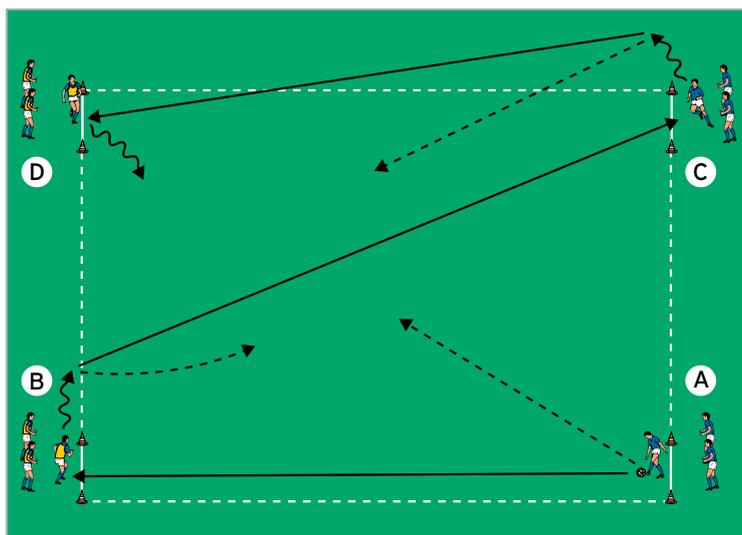
- Ein Fußballspiel im 6 gegen 6 durchführen, wobei der Ball im Reifen mit der Fußsohle gestoppt werden muss.
- Verschiedenfarbige Reifen auslegen: 1 Team greift auf die 3 Reifen einer Farbe an und verteidigt die jeweils anderen.

Tipps und Korrekturen

- Stehen keine Reifen zur Verfügung, alte Fahrradschläuche oder Seile verwenden.
- Gezielt zusammenspielen, um freie Reifen möglichst schnell nutzen zu können.
- Die Bälle können nur in der Luft abgefangen werden und dürfen dem Gegner nicht aus der Hand geschlagen werden.
- Die Spieler dürfen mit dem Ball in der Hand maximal 3 Schritte laufen.

HAUPTTEIL 1: Passen und Spielen

von Paul Schomann (18.11.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau unverändert lassen
- Die Reifen entfernen
- 2 Mannschaften einteilen
- Die Teams gegenüber in den Hütchentoren verteilen
- Der erste Spieler in einem Hütchentor hat 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, der zur Seite mitnimmt und anschließend diagonal auf C weiterleitet.
- C kontrolliert das Zuspiel ebenfalls zur Seite und passt auf D.
- Alle Spieler starten ihren Abspielen ins Feld nach.
- D dribbelt zum 2 gegen 2 auf jeweils 2 Hütchentore ins Feld.
- Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.

Variationen

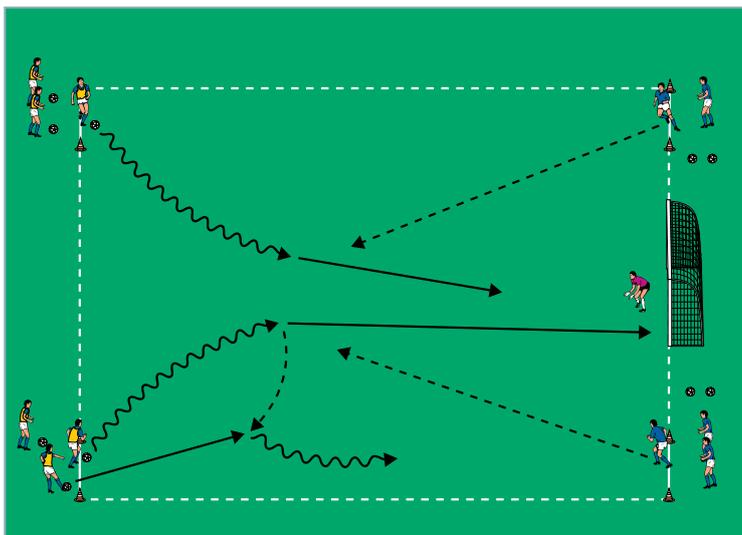
- Die Passkombinationen variieren.
- 1 oder 2 Spieler jeder Mannschaft im Feld postieren und nach den Passkombinationen im 3 gegen 3 bzw. 4 gegen 4 agieren.

Tipps und Korrekturen

- Gültige Treffer können nur mit flachen Pässen durch die Hütchentore erzielt werden.
- Die wartenden Spieler hinter den Hütchentoren halten geschossene Bälle auf, so dass stets ausreichend Ersatzbälle vorhanden sind.
- Bei zu kurzer Spielzeit spielt der Trainer einen weiteren Ball neutral ein.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jeweils 10 Durchgängen.

HAUPTTEIL 2: Schießen und Spielen

von Paul Schomann (18.11.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Mittig auf einer Grundlinie 1 Tor aufstellen
- 1 Angreifer-Mannschaft und 1 Abwehr-Mannschaft mit Torhüter bilden
- Die Angreifer mit Bällen gegenüber vom Tor hinter den Hütchentoren aufstellen
- Die Verteidiger postieren sich seitlich vom eigenen Tor

Ablauf

- Die jeweils ersten Ballbesitzer dribbeln nacheinander ins Feld und schießen auf das Tor.
- Anschließend fordert der jeweils erste Torschütze ein Zuspiel von einem Mitspieler am eigenen Hütchentor.
- Gleichzeitig starten die jeweils ersten Spieler der Verteidiger ins Feld.
- 2 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter und die Hütchentore.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jeweils 10 Durchgängen.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variationen

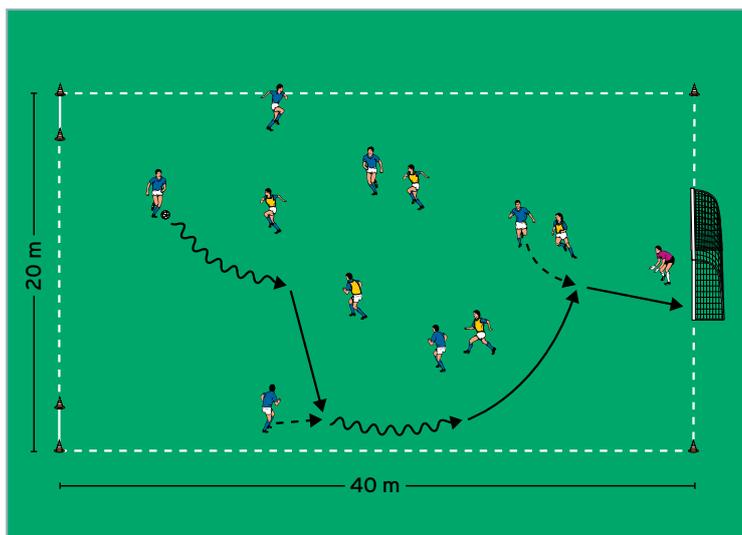
- 1 Spieler jeder Mannschaft im Feld postieren und nach den Torschüssen im 3 gegen 3 spielen.
- Jeweils 2 Spieler im Feld postieren und im 4 gegen 4 agieren.

Tipps und Korrekturen

- Gültige Treffer an den Hütchentoren können nur mit flachen Pässen erzielt werden.
- Die wartenden Spieler hinter den Hütchentoren sollen immer ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- Gegebenenfalls eine Schusslinie markieren, ab der die Spieler beim Torschuss spätestens schießen müssen.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Wechsel-Spiel im 6 gegen 6

von Paul Schomann (18.11.2014)



Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Feld mit 1 Tor mit Torhüter und zwei 2 Meter breiten Hütchentoren markieren
- 2 Mannschaften einteilen

Ablauf

- 6 gegen 5 plus Torhüter auf das Tor und die beiden Hütchentore.
- Gelingt der Mannschaft, die auf die Hütchentore angreift, 1 Treffer, so bleibt diese in Ballbesitz und die Mannschaften wechseln sofort die Spielrichtung und die Aufgaben.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Die Spielrichtung und die Aufgaben nach jeweils 5 Minuten wechseln.
- Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Gültige Treffer können nur per Direktschuss erzielt werden.

Tipps und Korrekturen

- Im Überzahlspiel gegen die Mannschaft mit Torhüter mit geschickten Kombinationen agieren und den Vorteil zielstrebig ausnutzen.
- Ausreichend Ersatzbälle im Tor sowie an den Hütchentoren bereithalten.
- Als Trainer die erzielten Treffer mitzählen und den Spielstand immer wieder laut ansagen.
- Nach jedem Durchgang einen neuen Torhüter bestimmen.