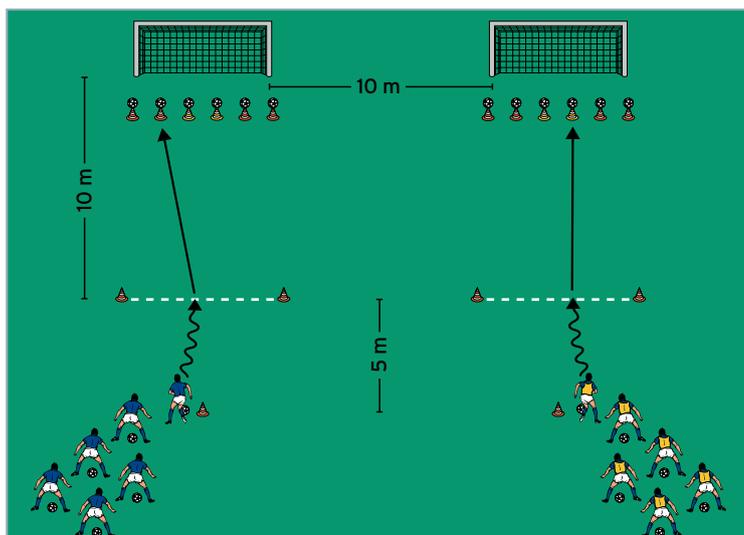


AUFWÄRMEN 1: Bälle abschießen

von Frank Engel (02.06.2015)



Organisation

- 2 Jugendtore in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander markieren
- Vor jedem Tor 6 Hütchen aufstellen
- Auf jedes Hütchen 1 Ball legen
- 10 Meter vor jedem Tor 1 Schusslinie markieren
- Weitere 5 Meter vor jeder Linie 1 Starthütchen errichten
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils mit Bällen an den Starthütchen postieren

Ablauf

- Die ersten Spieler beider Teams starten gleichzeitig ins Dribbling und versuchen, von der Schusslinie einen Ball von einem der gegenüberliegenden Hütchen zu schießen.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann geschossen hat.
- Welche Mannschaft hat zuerst alle 6 Bälle von den Hütchen geschossen?

Variationen

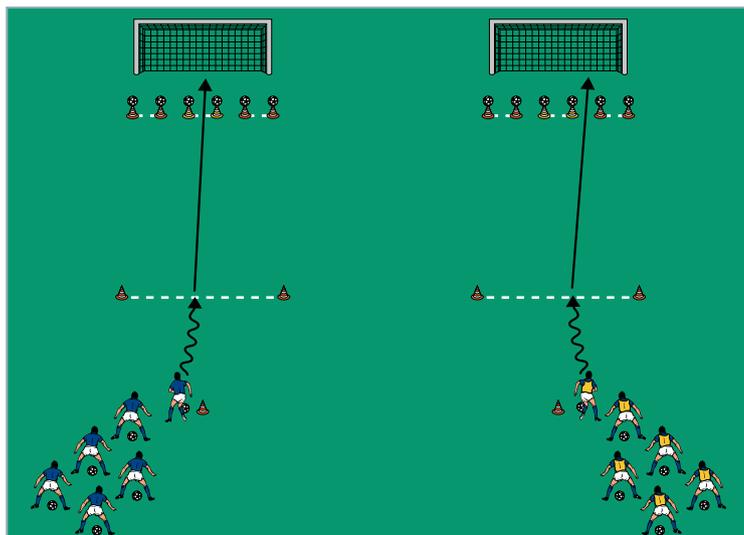
- Nur mit rechts/links dribbeln bzw. schießen.
- Nur mit der Innenseite schießen.
- Nur mit dem Vollspann schießen.
- Jeden abgeschossenen Ball sofort wieder auf das Hütchen legen. Welche Mannschaft hat zuerst insgesamt 20 Bälle von den Hütchen geschossen?

Tipps und Korrekturen

- Die Entfernung der Schusslinie zu den Hütchen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Nach jedem Schuss sofort den Ball zurückholen. Dabei stets darauf achten, die Schussbahn für die nachfolgenden Spieler freizuhalten.
- Sind nicht ausreichend Bälle vorhanden, nur 4 Hütchen aufstellen und am Starthütchen die Bälle zum jeweiligen Vordermann weitergeben.
- Mehrere Durchgänge spielen: Die Mannschaft, die zuerst 3 Durchgänge gewonnen hat, ist Gesamtsieger.

AUFWÄRMEN 2: Bällen ausweichen

von Frank Engel (02.06.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die Hütchen mit den Bällen vor den Toren bilden je 3 Hütchentore

Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt versuchen die Spieler, durch die Hütchentore zu schießen, ohne dass dabei ein Ball von den Hütchen fällt.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann geschossen hat.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

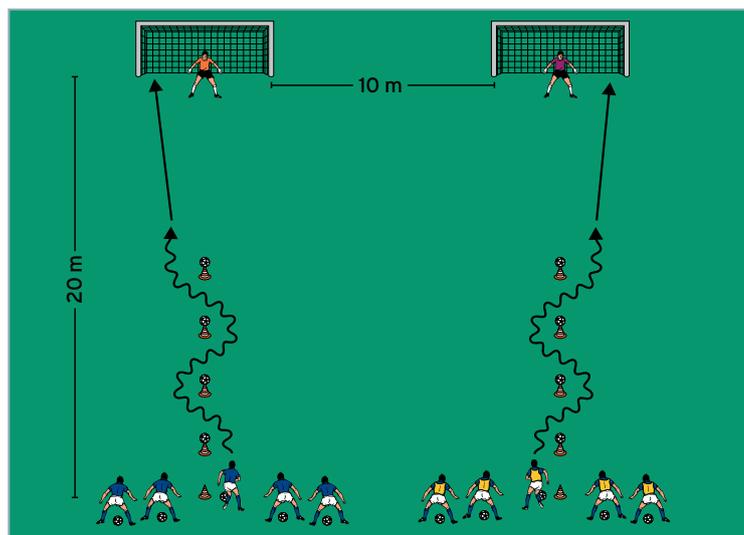
- Nur mit rechts/links dribbeln bzw. schießen.
- Nur mit der Innenseite schießen.
- Nur mit dem Vollspann schießen.
- Verschiedenfarbige Hütchentore errichten: Der Trainer ruft ein Hütchentor auf, das durchspielt werden muss.

Tipps und Korrekturen

- Gültige Treffer können nur durch Flachschüsse durch die Hütchentore erzielt werden.
- Die Spieler müssen sich jetzt von den Hütchen mit Bällen auf den freien Raum zwischen den Hütchen umorientieren.
- Die Entfernung der Schusslinie zu den Hütchen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Nach jedem Schuss sofort den Ball zurückholen. Dabei stets darauf achten, die Schussbahn für die nachfolgenden Spieler freizuhalten.

HAUPTTEIL 1: Tore zählen - Dribbeln

von Frank Engel (02.06.2015)



Organisation

- 2 Tore in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- 20 Meter vor jedem Tor 1 Starthütchen markieren
- Vor jedem Starthütchen einen Slalomparcours markieren und auf jedes Hütchen des Parcours einen Ball legen
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- Alle übrigen Spieler stellen sich mit je 1 Ball an den Starthütchen auf

Ablauf

- Die ersten Spieler beider Teams starten gleichzeitig, durchdribbeln den Slalomparcours und schießen auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter.
- Fällt einem Spieler ein Ball von einem Hütchen des Slalomparcours, so muss dieser den Ball zurück auf das Hütchen legen und sein Slalomdribbling von vorne beginnen.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann geschossen hat.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

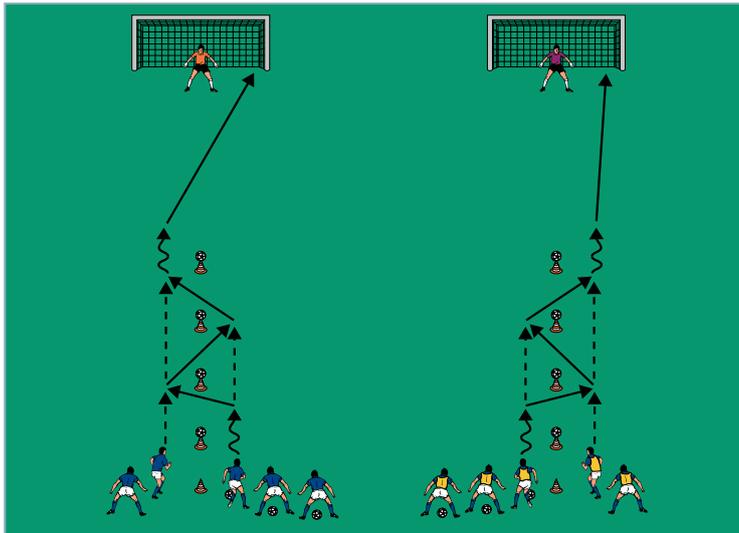
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Den Ball mit den Händen durch den Slalomparcours rollen oder prellen.
- Den Ball durch den Slalomparcours tragen und per Volleyschuss aus der Hand auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- Nur mit der Fußsohle durch den Slalomparcours dribbeln.
- Rückwärts durch den Parcours dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Den Abstand der Hütchen im Slalomparcours dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Je enger die Hütchen stehen, desto schwerer ist das Dribbling.
- Nach dem Durchdribbeln des Parcours sofort abschließen. Dribbeln die Spieler zu nah vor das Tor, gegebenenfalls eine Schusslinie markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Als Trainer jeden erzielten Treffer laut mitzählen, so dass der Spielstand beiden Mannschaften stets bekannt ist.
- Mehrere Durchgänge spielen lassen und die Torhüter nach jedem Durchgang wechseln.

HAUPTTEIL 2: Tore zählen - Passen

von Frank Engel (02.06.2015)



Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Die Spieler beider Teams je paarweise mit je 1 Ball nebeneinander postieren

Ablauf

- Die jeweils ersten beiden Spieler starten gleichzeitig rechts und links vom jeweiligen Slalomparcours, durchpassen den Parcours im Wechsel und schließen auf das Tor mit Torhüter ab.
- Fällt bei einem Pass ein Ball von einem Hütchen des Slalomparcours, so muss das jeweilige Spielerpaar den Ball zurück auf das Hütchen legen und das Passspiel durch den Hütchenparcours von vorne beginnen.
- Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald das vorangegangene Paar abgeschlossen hat.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

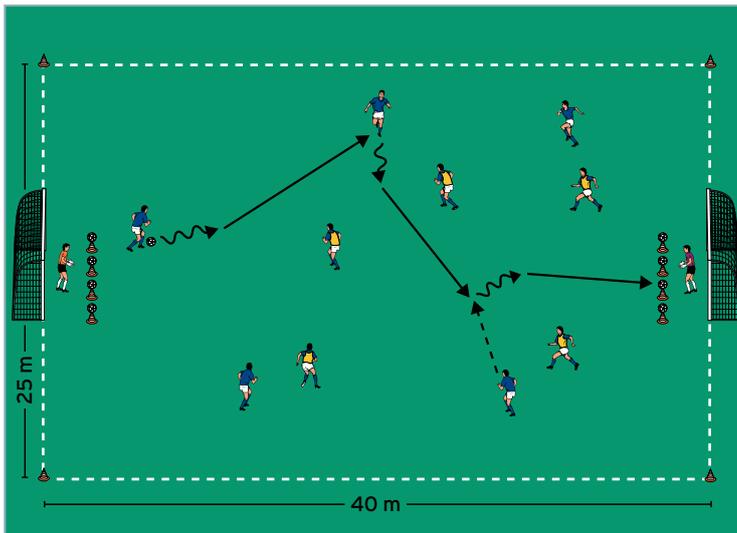
- Nur mit dem jeweils äußeren Fuß durch den Hütchenparcours passen.
- Nur mit rechts/links schießen.
- Den Ball mit den Händen durch den Hütchenparcours rollen.
- Die Spieler passen sich mit genau 2 Kontakten durch den Hütchenparcours zu.
- Im Direktspiel zupassen.

Tipps und Korrekturen

- Den Abstand der Hütchen im Parcours dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Je enger die Hütchen stehen, desto schwerer fällt den Spielern das Passen.
- Nach dem Durchpassen des Parcours sofort abschließen. Dribbeln die Spieler zu nah vor das Tor, gegebenenfalls eine Schusslinie markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Als Trainer jeden erzielten Treffer laut mitzählen, so dass der Spielstand beiden Mannschaften stets bekannt ist.
- Mehrere Durchgänge spielen lassen und die Torhüter nach jedem Durchgang wechseln.

SCHLUSSTEIL: Ball- und Torejagd

von Frank Engel (02.06.2015)



Organisation

- Ein 40 x 25 Meter großes Feld mit Toren errichten
- Vor jedem Tor 4 Hütchen aufstellen und auf jedes Hütchen 1 Ball legen
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- Jedes Team muss zunächst einen Ball von den Hütchen vor dem gegnerischen Tor gespielt haben, ehe ein gültiger Treffer erzielt werden kann.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variationen

- Die Anzahl der Hütchen vor dem Tor erhöhen oder verringern.
- 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhüter spielen.
- Schießt ein Team einen Ball von einem der Hütchen vor dem gegnerischen Tor, so wird dieser Mannschaft ein Treffer abgezogen.
- Die Hütchen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter agieren zwischen den Hütchen und dem Tor und spielen abgeschossene Bälle aus dem Feld bzw. ins Aus gespielte Bälle wieder ein.
- Mehrere Durchgänge spielen. Nach jedem erzielten Treffer bei den Toren die Bälle zurück auf die Hütchen legen.
- Die Torhüter nach jedem Durchgang wechseln.