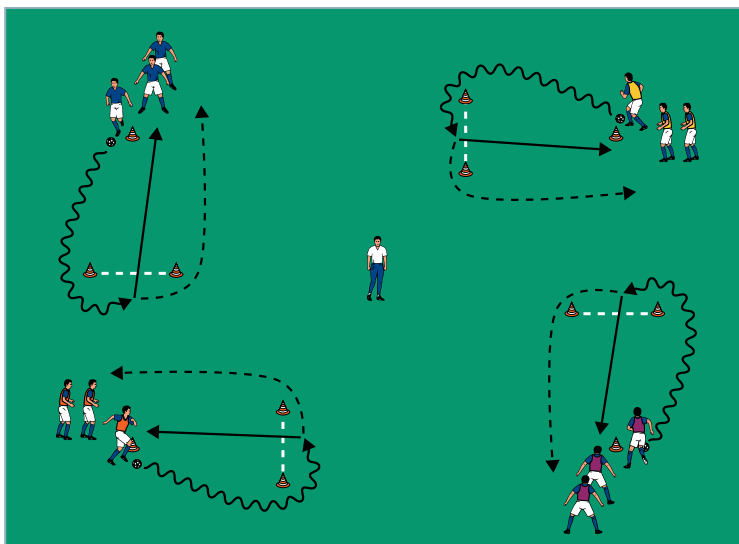


# AUFWÄRMEN 1: Hütchen-Tor-Passspiel

von Klaus Pabst (14.06.2016)



## Organisation

- Vier Starthütchen im Abstand von 20 Metern markieren
- Jeweils mittig zwischen 2 Starthütchen quer ein 2 Meter breites Hütchentor aufstellen
- 4 Teams zu je 3 Spielern einteilen und jedes Team mit einem Ball an einem Starthütchen postieren

## Ablauf

- Die ersten Spieler jedes Teams starten gleichzeitig, umdribbeln das rechte Hütchentor, passen durch das Hütchentor zum nächsten Spieler und laufen zum Hütchen zurück.
- Jeder Pass durch das Hütchentor ergibt 1 Punkt.
- Welches Team gewinnt zuerst 20 Punkte?

## Variationen

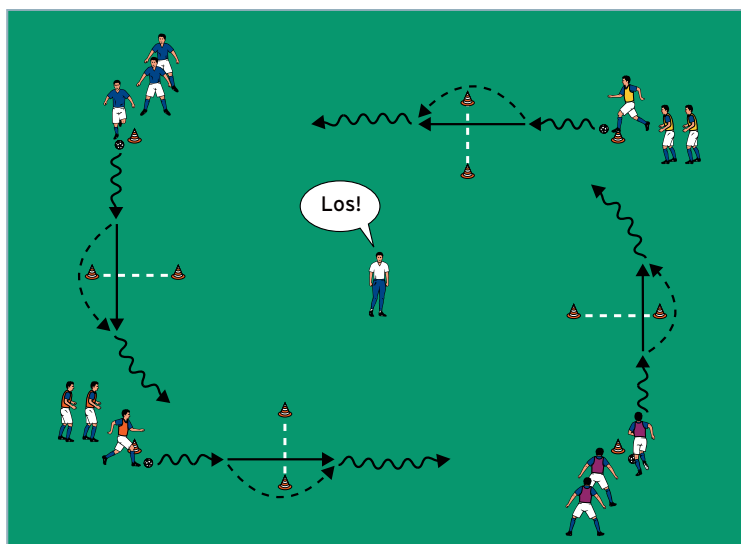
- Das linke Hütchentor umdribbeln und durchpassen.
- Im Wechsel das rechte und linke Hütchentor umdribbeln und durchpassen.
- Die Hütchentore vergrößern oder verkleinern.

## Tipps und Korrekturen

- Die Hütchentore von außen umdribbeln. Beim rechten Hütchentor mit dem rechten Fuß, beim linken mit dem linken Fuß passen.
- Den Ball genau und stets nur bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspiesen.
- Jedem zugespielten Ball entgegenlaufen und direkt zum Hütchentor mitnehmen.
- Jedes Team zählt seine Pässe durch das Hütchentor laut mit.

# AUFWÄRMEN 2: Pass-Timing-Spiel

von Klaus Pabst (14.06.2016)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler jedes Teams und durchpassen alle Hütchentore gegen den Uhrzeigersinn.
- Sobald der erste Spieler alle Hütchentore durchpasst hat, übernimmt der nächste Spieler des Teams den Ball und startet.
- Welches Team absolviert zuerst 2 Durchgänge?

## Variationen

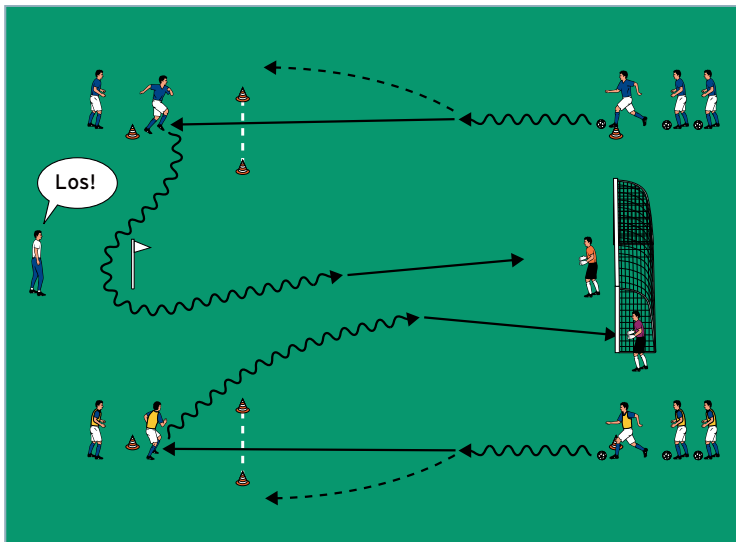
- Die Hütchentore im Uhrzeigersinn durchpassen.
- Eine maximal erlaubte Anzahl an Ballkontakten für jede Runde vorgeben.
- Die Hütchentore vergrößern oder verkleinern.

## Tipps und Korrekturen

- Die Hütchentore stets außen umlaufen. Gegen den Uhrzeigersinn mit dem rechten Fuß, im Uhrzeigersinn mit dem linken Fuß passen.
- Um schneller zu sein, mit möglichst wenigen Kontakten spielen.
- An den Hütchentoren orientieren und anderen Spielern ausweichen.
- Zunächst die Spieler eine Proberunde absolvieren lassen, um das richtige Timing für das Passspiel zu finden.

# HAUPTTEIL 1: Pass-Torschuss-Spiel

von Klaus Pabst (14.06.2016)



## Organisation

- Auf jeder Seite neben einem Tor ein Starthütchen markieren
- 30 Meter vor jedem Starthütchen ein weiteres Starthütchen markieren und 5 Meter davor jeweils ein 2 Meter breites Hütchentor aufstellen
- Mittig hinter den Hütchentoren eine Stange aufstellen
- 2 Teams mit Torhütern einteilen und jedes Team an 2 Starthütchen gegenüber aufstellen, wobei die Spieler neben dem Tor Bälle haben

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler jedes Teams ins Dribbling und passen durch das Hütchentor zum Mitspieler.
- Der Passempfänger des Teams, das das Hütchentor zuerst durchpasst, nimmt direkt zum Tor an und mit und schließt gegen den gegnerischen Torhüter ab.
- Der Spieler des anderen Teams nimmt zunächst um die Stange herum an und mit und schließt dann zeitverzögert gegen den gegnerischen Torhüter ab.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

## Variationen

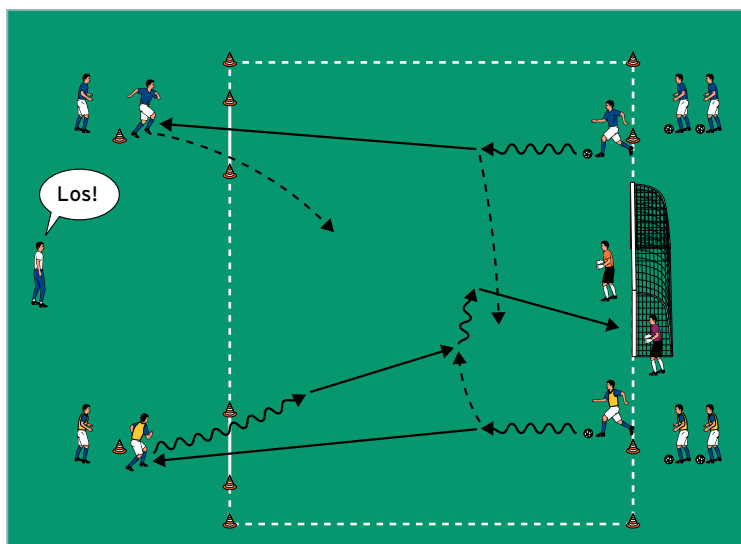
- Mit dem dritten Ballkontakt durch das Hütchentor passen.
- Mit dem zweiten Ballkontakt durch das Hütchentor passen.
- Mit dem ersten Ballkontakt durch das Hütchentor passen.
- Die Hütchentore vergrößern oder verkleinern.

## Tipps und Korrekturen

- Positions- und Aufgabenwechsel der Spieler innerhalb des Teams nach jedem Durchgang.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Die Torhüter müssen aufmerksam sein und schnell reagieren, um gegnerische Bälle abwehren zu können.
- Als Trainer zunächst das Team aufrufen, das das Hütchentor zuerst durchspielt hat und sofort abschließen darf.

## HAUPTTEIL 2: Pass-Mini-Spiel

von Klaus Pabst (14.06.2016)



### Organisation

- Ein 15 x 25 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor und auf der anderen zwei 2 Meter breite Hütchentore aufstellen
- Auf jeder Seite neben dem Tor sowie hinter den Hütchentoren jeweils ein Starthütchen markieren
- 2 Teams mit Torhütern einteilen und jedes Team an 2 Starthütchen gegenüber verteilen, wobei die Spieler neben dem Tor Bälle haben

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler jedes Teams ins Dribbling und passen durch das Hütchentor zum Mitspieler.
- Der Passempfänger des Teams, das das Hütchentor zuerst durchpasst, nimmt ins Feld an und greift mit seinem Mitspieler auf das Tor an.
- Der Spieler des anderen Teams stoppt den Ball, läuft ins Feld, verteidigt mit seinem Mitspieler das Tor und kontert auf die Hütchentore.
- Sobald der erste Ball verspielt wurde, spielt der nächste Spieler den gestoppten Ball ein und die Teams wechseln die Spielrichtung.

### Variationen

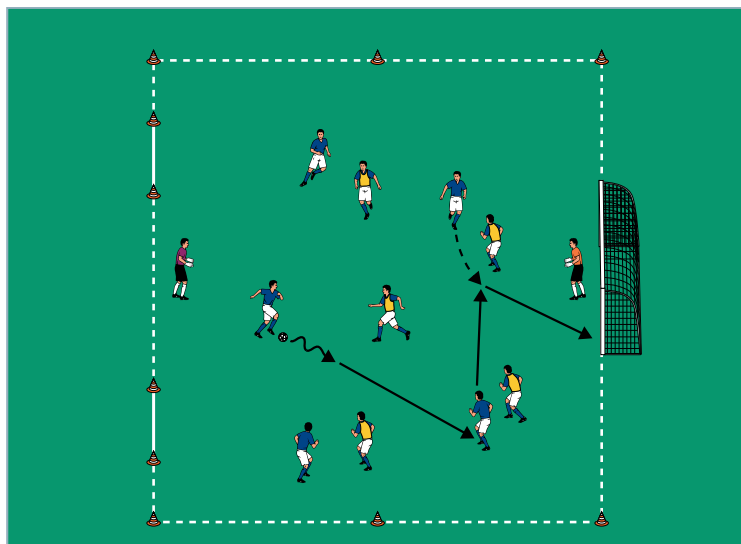
- Mit dem dritten Ballkontakt durch das Hütchentor passen.
- Mit dem zweiten Ballkontakt durch das Hütchentor passen.
- Mit dem ersten Ballkontakt durch das Hütchentor passen.
- Die Hütchentore vergrößern oder verkleinern.

### Tipps und Korrekturen

- Positions- und Aufgabenwechsel der Spieler innerhalb des Teams nach jedem Spieldurchgang.
- Die Torhüter müssen aufmerksam sein und schnell reagieren, um gegnerische Bälle abwehren zu können.
- Als Trainer zunächst das Team aufrufen, das das Hütchentor zuerst durchspielt hat und somit zuerst angreift.
- Zunächst nur mit einem Ball spielen. Haben die Spieler den Ablauf verstanden, den zweiten Ball einspielen lassen und die Spielrichtung wechseln.

# SCHLUSSTEIL: Treffer-Belohnung

von Klaus Pabst (14.06.2016)



## Organisation

- Das Spielfeld beibehalten
- Auf einer Grundlinie ein Tor und auf der anderen Grundlinie ein 5 Meter großes zentrales Hütchentor und zwei 2 Meter breite kleine Hütchentore aufstellen
- 2 Teams mit Torhütern einteilen

## Ablauf

- Spiel 5 gegen 5 plus Torhüter.
- Ein Team greift auf das Tor an und verteidigt die Hütchentore, wobei der Torhüter im großen Hütchentor steht.
- Das andere Team greift auf die Hütchentore an, kann auf das große Hütchentor schießen und die kleinen Hütchentore durchpassen.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach jedem Treffer bei einem Hütchentor.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

## Variationen

- Ohne Richtungswechsel spielen.
- Die Hütchentore vergrößern oder verkleinern.

## Tipps und Korrekturen

- Beim Spiel auf die Hütchentore die Spieler auf die Möglichkeit von Spielverlagerungen hinweisen.
- Als Trainer die erzielten Treffer für jedes Team laut mitzählen.
- Die kleinen Hütchentore flach durchpassen, am großen Hütchentor auch höher abschließen.
- Bei einem Treffer im großen Tor behalten die Teams die Spielrichtung bei.