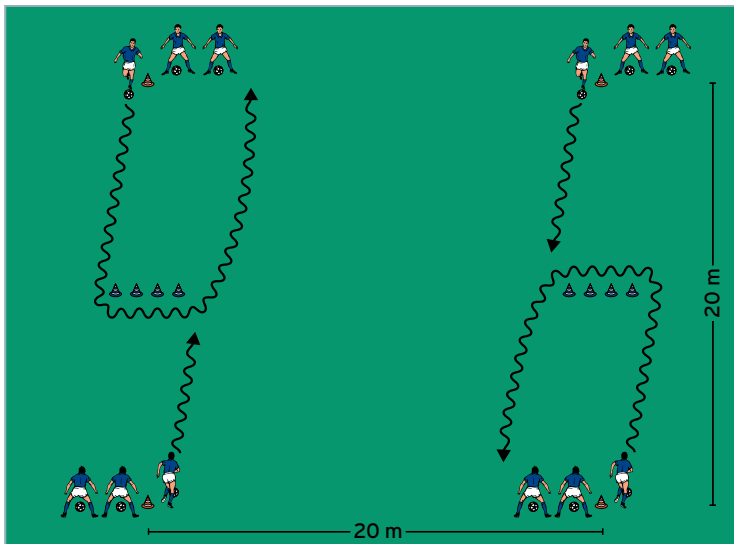
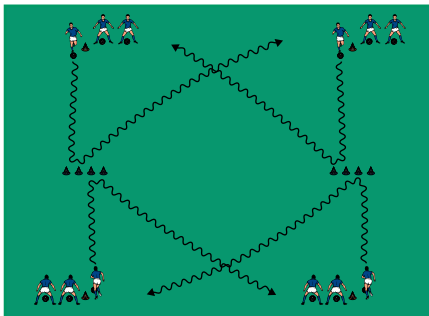


AUFWÄRMEN 1: Hütchen-Wände

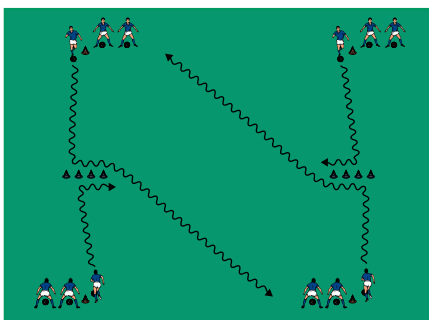
von Klaus Pabst (02.06.2015)



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 4 Starthütchen zu einem 20-x-20-Meter-Quadrat aufstellen
- Zwischen jeweils 2 Starthütchen mit je 4 Hütchen eine Hütchenwand markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdrribeln die Hütchenwand und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die Hütchenwand umdrribelt hat.

Übung 2

- Wie Übung 1, nur jetzt ziehen die Spieler den Ball vor der Hütchenwand mit der Sohle zurück und dribbeln zum anderen Starthütchen auf der gleichen Seite.

Übung 3

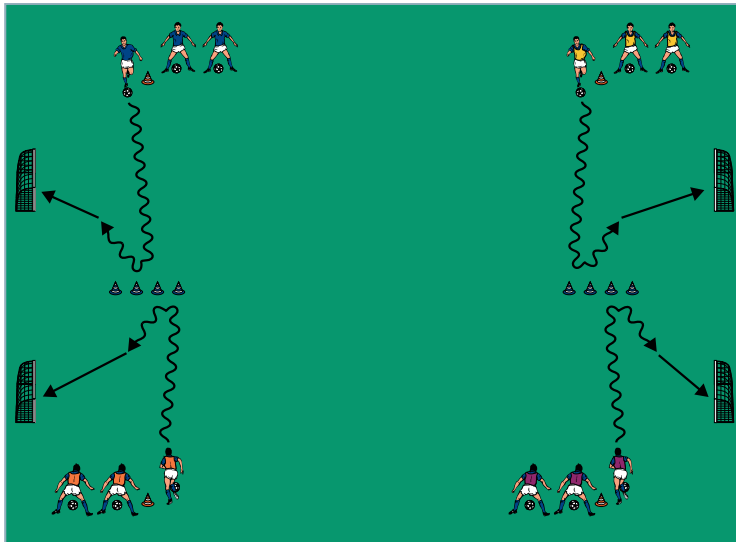
- Wie Übung 1, nur jetzt machen die Spieler vor der Hütchenwand eine Körpertäuschung oder Finte (z.B. Übersteiger, Schussfinte usw.) und dribbeln zum Starthütchen diagonal gegenüber.

Tipps und Korrekturen

- Um den organisatorischen Ablauf zu erleichtern, als Trainer zunächst jeden Durchgang durch Zuruf starten.
- Die Hütchenwände beidfüßig von rechts/links umdrribeln lassen.
- Bei allen Richtungswechseln und Finten mit einem Kontakt in die neue Richtung vorspielen.
- Bei den Übungen 2 und 3 kreuzen sich die Dribbelwege. Deshalb den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und Zusammenstöße mit Mitspielern vermeiden.

AUFWÄRMEN 2: Hütchen-Wände-Wettkampf

von Klaus Pabst (02.06.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Seitlich zwischen Starthütchen und Hütchenwand jeweils ein Minitor aufstellen
- 4 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler, dribbeln zur Hütchenwand, kappen den Ball vor der Hütchenwand zur Seite und schießen auf das Minitor.
- Jeder Treffer ergibt einen Punkt.
- Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

Variationen

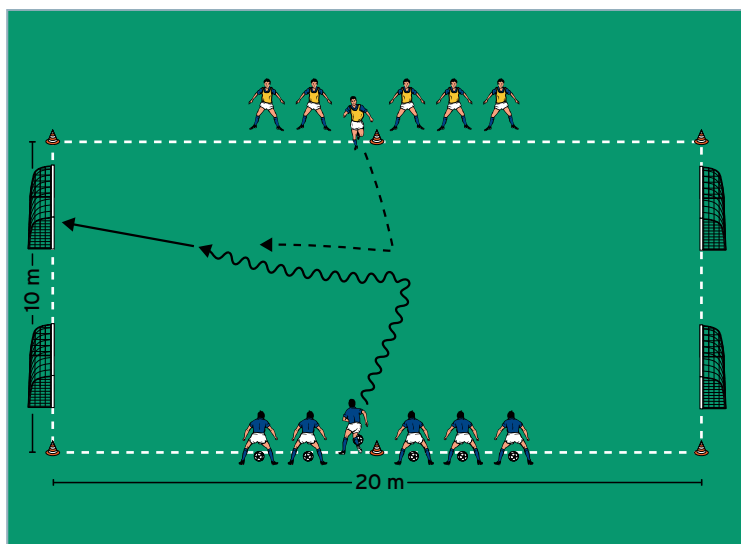
- Die Hütchenwand zunächst von innen/außen umdribbeln.
- Vor der Hütchenwand den Ball mit der Sohle zurückziehen.
- Vor der Hütchenwand eine Finte ausführen.
- Auf das Minitor diagonal gegenüber abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Nach dem Kappen des Balles an der Hütchenwand schnell mit dem nächsten Ballkontakt auf das Minitor abschließen.
- Die Distanz der Minitore zu den Hütchenwänden vergrößern.
- Den Wettkampf variieren: Punktgewinn nur für die Mannschaft, deren Spieler zuerst beim Minitor trifft.
- Als Trainer die erzielten Treffer für jedes Team laut mitzählen.

HAUPTTEIL 1: 1-gegen-1-Dribbelspiel

von Klaus Pabst (02.06.2015)



Organisation

- Ein 10 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf jeder Grundlinie 2 Miniretore aufstellen
- Auf jeder Seitenlinie ein Starthütchen markieren
- 2 Teams einteilen und jedes Team an einem Starthütchen postieren, wobei die Spieler eines Teams Bälle haben

Ablauf

- Der erste Spieler mit Ball dribbelt gegen den ersten Spieler des anderen Teams zum 1 gegen 1 ins Feld.
- Der Ballbesitzer greift jeweils auf die beiden hinteren Miniretore an.
- Aufgabenwechsel der Teams nach 3 Durchgängen.

Variationen

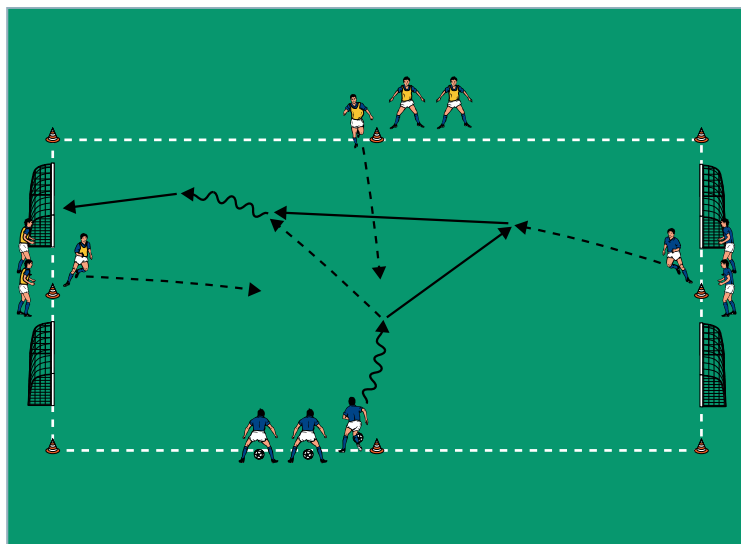
- Der Spieler mit Ball dribbelt ins Feld und passt zum 1 gegen 1 ein.
- Der Ballbesitzer trägt den Ball in der Hand und wirft zum 1 gegen 1 ein.
- Der ballbesitzende Spieler greift jeweils auf 2 Miniretore diagonal gegenüber an.

Tipps und Korrekturen

- Das Angreifen auf 2 Tore seitlich gegenüber provoziert Finten und Richtungswechsel.
- Im 1 gegen 1 nicht den Rücken zum Gegner drehen, sondern mutig vorwärts mit Blick zu den Toren agieren.
- Wird der Ball zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren einspielen.
- Einen Wettkampf durchführen: Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

HAUPTTEIL 2: 2-gegen-2-Dribbelspiel

von Klaus Pabst (02.06.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Mittig zwischen den Minotoren ein weiteres Starthütchen markieren
- Die Spieler jedes Teams an jeweils 2 Starthütchen diagonal gegenüber verteilen, wobei die Spieler an einem seitlichen Starthütchen Bälle haben

Ablauf

- Sobald der erste Spieler ins Feld dribbelt, starten die ersten Spieler von jedem Starthütchen zum 2 gegen 2.
- Jedes Team greift auf 2 Minotore auf einer Grundlinie an und verteidigt die anderen beiden Minotore.
- Aufgabenwechsel der Teams nach 3 Durchgängen.

Variationen

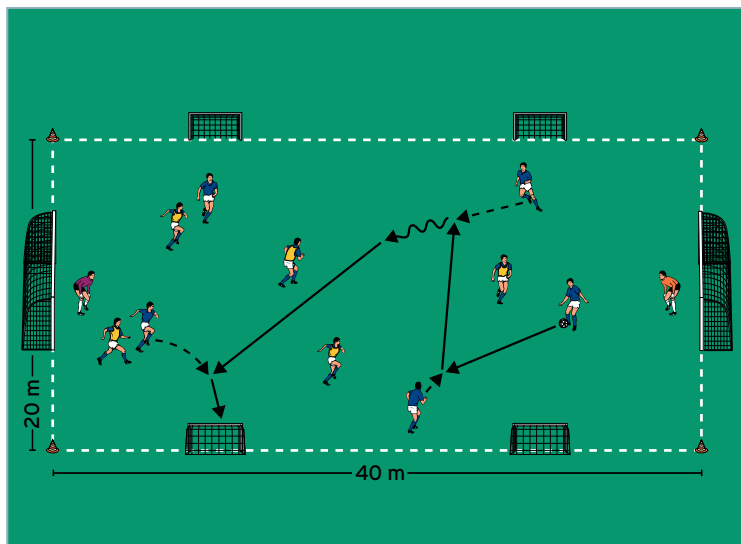
- Der Spieler mit Ball dribbelt ins Feld und passt zum 2 gegen 2 ein.
- Jedes Team greift jeweils auf 2 Minotore diagonal gegenüber an.

Tipps und Korrekturen

- Auch im 2 gegen 2 weiterhin mutig dribbeln und das Passspiel als zusätzliche Möglichkeit nutzen.
- Das Angreifen auf 2 Tore seitlich nebeneinander provoziert Finten, Richtungswechsel und Spielverlagerungen.
- Wird der Ball zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren Ball einspielen.
- Einen Wettkampf durchführen: Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

SCHLUSSTEIL: 3-Tore-Angriff

von Klaus Pabst (02.06.2015)



Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter und auf den beiden Seitenlinien je 2 Minitore aufstellen
- 2 Teams zu je 5 Spielern einteilen

Ablauf

- Beide Teams spielen 5 gegen 5 plus Torhüter.
- Jedes Team greift auf ein Tor und zwei Minitore an und verteidigt das Tor und die Minitore gegenüber.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Die Minitore auf den Seitenlinien diagonal versetzt aufstellen.
- Die Minitore auf der Grundlinie neben dem Tor aufstellen.

Tipps und Korrekturen

- Freie Räume vor den Toren erkennen und diese durch Richtungswechsel oder Spielverlagerungen entschlossen nutzen.
- Als Trainer mit ausreichend Ersatzbällen neben dem Spielfeld postieren und ausgespielte Bälle direkt ersetzen.
- Als Trainer die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.