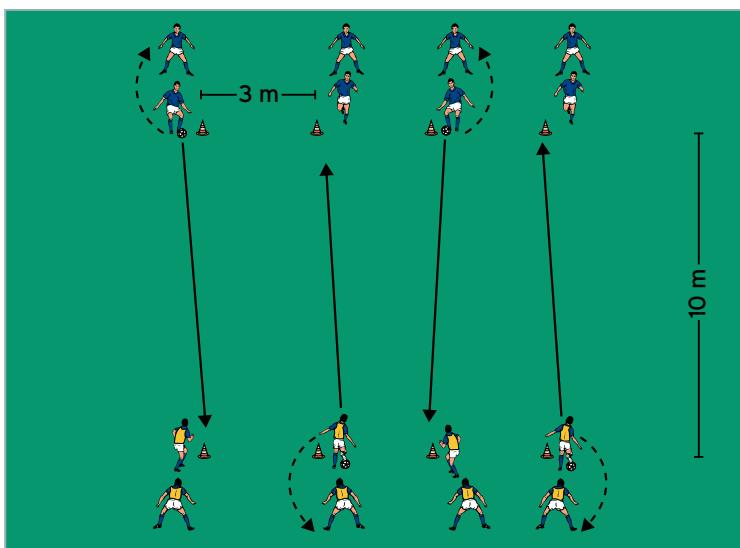


AUFWÄRMEN 1: Hütchen treffen

von Jörg Daniel (08.09.2015)



Organisation

- 4 Hütchen in einem Abstand von jeweils 3 Metern nebeneinander aufstellen
- 10 Meter vor jedem Hütchen 1 weiteres Hütchen postieren
- Die Spieler paarweise einteilen und jeweils einem Hütchen zuweisen
- Der jeweils erste Spieler einer Mannschaft an 2 gegenüberliegenden Hütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Die Paare an 2 gegenüberliegenden Hütchen treten im Passwettkampf gegeneinander an.
- Der Startspieler versucht, das gegenüberliegende Hütchen mit einem Pass zu treffen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- Gelingt dies nicht, nimmt der erste Spieler der jeweils anderen Mannschaft das Zuspiel hinter dem eigenen Hütchen kurz an, passt zurück und versucht dabei ebenfalls, das gegnerische Hütchen zu treffen.
- Bei einem Treffer stellt er das Hütchen wieder auf und zielt dann auf das Hütchen gegenüber.
- Die Passgeber stellen sich nach jedem Abspiel hinter dem Partner wieder an.
- Welche Mannschaft gewinnt zuerst 5 Punkte?

Variationen

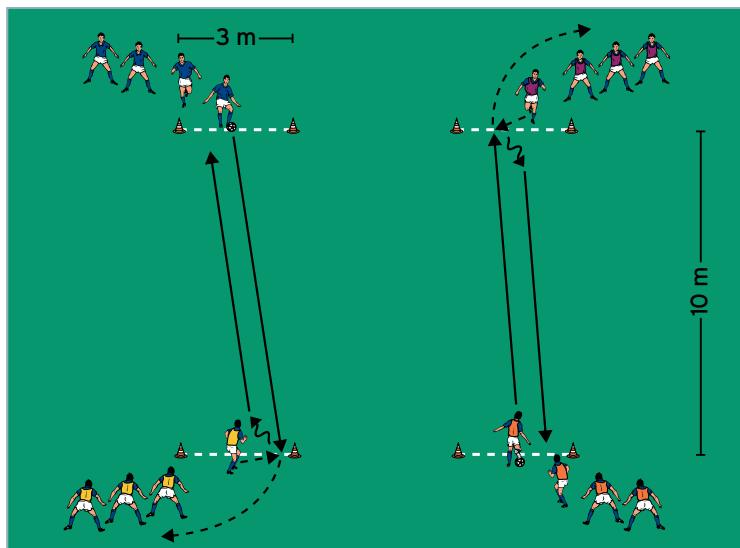
- Den Ball mit der Hand rollen.
- Nur mit dem schwachen Fuß passen/annehmen.
- Mit maximal 2 Kontakten agieren.
- Die Spieler müssen direkt spielen.

Tipps und Korrekturen

- Sobald eine Mannschaft 5 Punkte gewonnen hat, neue Spielpaarungen bilden und einen weiteren Durchgang starten.
- Die Pässe müssen stets vom eigenen Hütchen aus gespielt werden.
- Der jeweilige Gegner darf keinen Ball vor Erreichen des eigenen Hütchens ablenken bzw. aufhalten.
- Als Trainer auf eine korrekte Passtechnik achten. Genaue Pässe mit der Fußinnenseite fordern.

AUFWÄRMEN 2: Hütchentore treffen

von Jörg Daniel (08.09.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Je 2 nebeneinanderliegende Hütchen zu 3 Meter breiten Hütchentoren zusammenrücken
- 4 Mannschaften einteilen
- Jedes Team hinter einem Hütchentor aufstellen
- Der erste Spieler einer Mannschaft an 2 gegenüberliegenden Hütchentoren hat 1 Ball

Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt treten die gegenüberstehenden Mannschaften im Passwettkampf auf die Hütchentore gegeneinander an.
- Die Spieler passen sich im Wechsel mit höchstens 2 Kontakten durch die Hütchentore zu.
- Der jeweilige Passgeber stellt sich nach jedem Abspiel bei der eigenen Gruppe wieder an.
- Verfehlt ein Spieler das gegenüberliegende Hütchentor oder benötigt er mehr als 2 Kontakte, erhält die gegnerische Mannschaft 1 Punkt.
- Welche Mannschaft gewinnt zuerst 5 Punkte?

Variationen

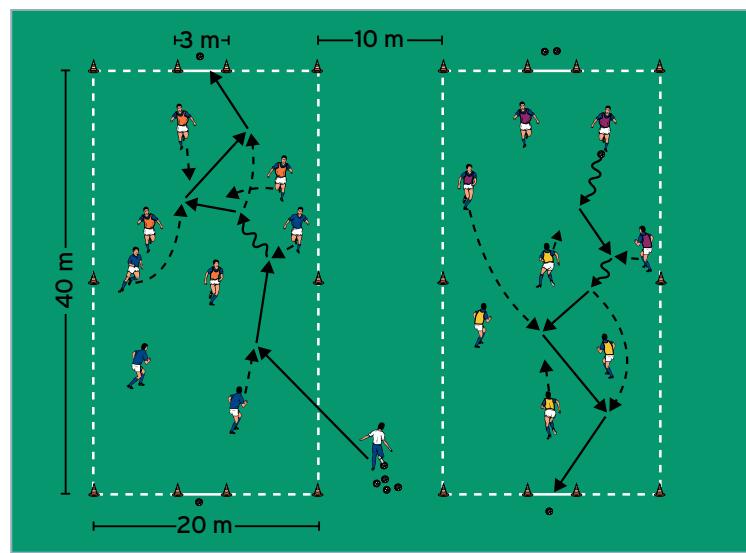
- Nur mit dem schwächeren Fuß passen/annehmen.
- Die Spieler dürfen ohne Kontaktbegrenzung frei spielen.
- Die Spieler müssen direkt spielen.

Tipps und Korrekturen

- Den Abstand und die Größe der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Die Entfernung gegebenenfalls verkleinern (Erleichtern) oder vergrößern (Erschweren).
- Als Trainer auf eine korrekte Passtechnik achten. Genaue Pässe mit der Fußinnenseite fordern.

HAUPTTEIL 1: Tore sammeln I

von Jörg Daniel (08.09.2015)



Organisation

- Zwei 40 x 20 Meter große Felder in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander markieren
- Auf jeder Grundlinie ein 3 Meter breites Hütchentor errichten
- 4 Mannschaften einteilen
- Der Trainer postiert sich mit 10 Bällen mittig zwischen den Spielfeldern

Ablauf

- In jedem Feld treten 2 Teams im 4 gegen 4 auf die Hütchentore gegeneinander an.
- Der Trainer spielt zu Beginn sowie nach jedem erzielten Treffer neue Bälle neutral ein.
- Nach jedem Treffer 'sammeln' die Spieler den jeweiligen Ball hinter dem eigenen Hütchentor.
- Welche Mannschaft hat nach insgesamt 10 eingespielten Bällen die meisten Treffer erzielt?

Variationen

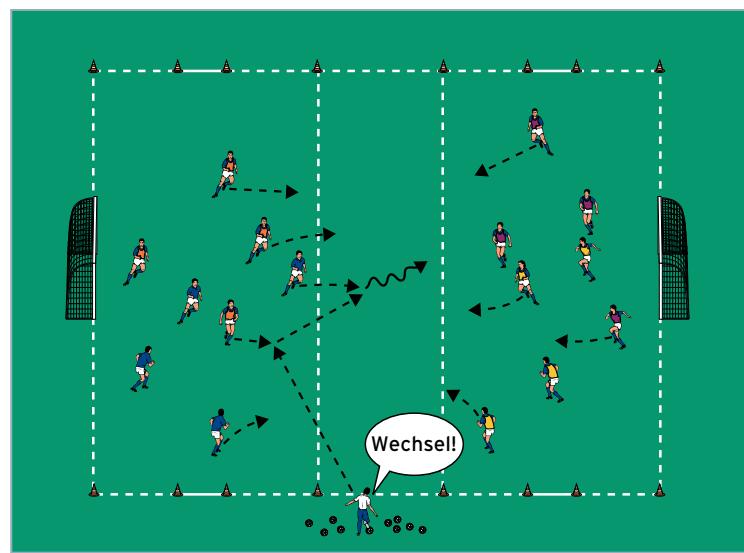
- Jede Mannschaft stellt 1 Torhüter.
- Gültige Treffer können nur per Direktschuss erzielt werden.
- Gültige Treffer können nur erzielt werden, wenn zuvor jeder Spieler der angreifenden Mannschaft mindestens einmal den Ball berührt hat.
- Die Hütchentore vergrößern oder verkleinern.

Tipps und Korrekturen

- Die gesammelten Bälle ergeben das Endergebnis.
- Nach jedem Torerfolg sind die jeweiligen Schützen dafür verantwortlich, dass der Ball hinter dem eigenen Tor 'gesammelt' wird.
- Die Torhöhe auf Hütchenhöhe begrenzen, so dass gültige Treffer nur durch einen flachen Pass oder Schuss erzielt werden können.
- Ins Aus gespielte Bälle nicht einwerfen, sondern mit dem Fuß einspielen.

HAUPTTEIL 2: Tore sammeln II

von Jörg Daniel (08.09.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- Zusätzlich auf den äußeren Seitenlinien jedes Spielfeldes 1 Tor aufstellen

Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Auf das Trainerkommando „Wechsel!“ spielen die beiden Teams aus dem linken sofort gegen die beiden Mannschaften aus dem rechten Spielfeld auf die beiden Tore.
- Beide Teams stellen je 1 Torhüter, der auf das Trainerkommando sofort ins Tor läuft.
- Jeder Treffer auf ein großes Tor wird jeweils den beiden gemeinsam erfolgreichen Mannschaften zugerechnet.
- Auf das nächste Trainerkommando "Wechsel!" spielen die Mannschaften sofort wieder in ihrem Feld gegeneinander auf die Hütchentore usw.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

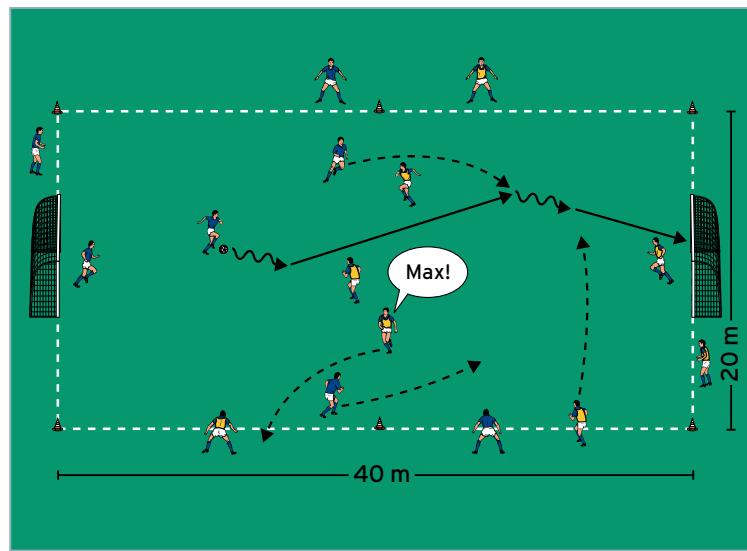
- Gültige Treffer können nur per Direktschuss erzielt werden.
- Die Hütchentore vergrößern oder verkleinern.
- Im Spiel auf die großen Tore mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.
- Ins Aus gespielte Bälle nicht einwerfen, sondern mit dem Fuß einspielen.
- Gleichzeitig mit dem Kommando „Wechsel!“ spielt der Trainer einen neuen Ball neutral ein.

SCHLUSSTEIL: Paar-Fußball

von Jörg Daniel (08.09.2015)



Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld mit Toren markieren
- 2 Mannschaften einteilen
- Innerhalb der beiden Teams Spielerpaare bilden
- 1 Spieler jedes Paars im Feld postieren, alle übrigen Spieler pausieren außerhalb

Ablauf

- 3 gegen 3 plus Torhüter auf die beiden Tore.
- Jeder Spieler kann mit seinem Partner wechseln, indem er den Namen des Partners ruft und sofort aus dem Feld läuft.

Variationen

- Der Trainer sagt die Spielerwechsel innerhalb der Paare durch ein Kommando „Wechsel!“ oder durch Namenszuruf an.
- Nach jedem erzielten Treffer der eigenen Mannschaft mit dem Partner wechseln.
- Nach jedem Gegentor mit dem Partner wechseln.
- Alle Spieler wechseln nach jeweils 2 Minuten.

Tipps und Korrekturen

- Ein selbstständiger Wechsel der Spieler innerhalb der Paare schult ihr taktisches Spielverständnis und das Sozialverhalten.
- Jede Mannschaft stellt 1 Torhüter, der jedoch im Spielverlauf regelmäßig gewechselt werden soll.
- Als Auswechselspieler so an den Seitenlinien postieren, dass die Wechsel taktisch sinnvoll eingesetzt werden können.
- Als Trainer auf eine ungefähr gleich lange Spielzeit für alle Spieler achten.
- Die Spielerpaare nach jedem Durchgang neu zusammenstellen.