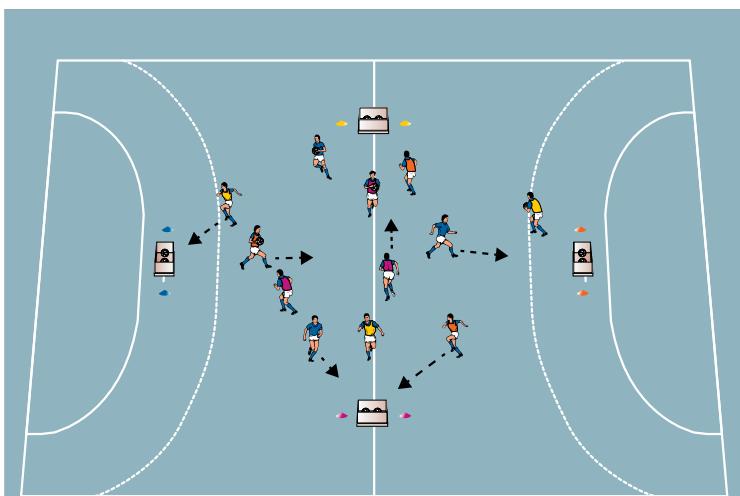


# AUFWÄRMEN 1: Balltransport I

von Jörg Daniel (24.02.2015)



## Organisation

- 4 umgedrehte Kleinkästen in der Halle verteilen
- In jeden Kleinkasten 3 Bälle legen
- 4 Mannschaften einteilen
- Jedes Team an einem Kleinkasten aufstellen

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando versuchen die Spieler, möglichst viele Bälle aus anderen Kleinkästen zu holen und im eigenen Kleinkasten zu sammeln.
- Jeder Spieler darf immer nur 1 Ball transportieren.
- Welche Mannschaft hat nach einer Minute die meisten Bälle gesammelt?

## Variationen

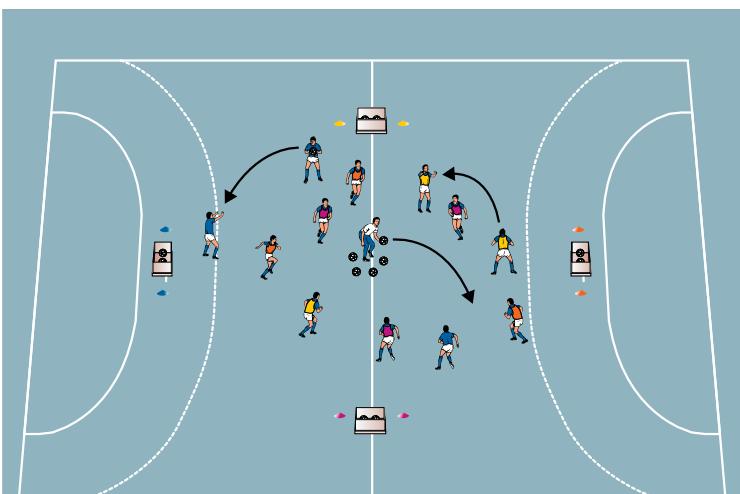
- Die Bälle mit den Händen prellen/rollen.
- Mit rechts/links dribbeln.
- Die Bälle mit der Fußsohle führen.
- Die Spieler können sich in den eigenen Reihen zuspielen.
- Die Spieler versuchen, den eigenen Kleinkasten zu leeren und möglichst viele Bälle in andere Kleinkästen zu legen. Welche Mannschaft hat nach einer Minute die wenigsten Bälle im Kasten?

## Tipps und Korrekturen

- Das Spiel schult die Orientierung der Spieler, da diese immer alle Kleinkästen und die anderen Mannschaften beobachten müssen.
- Es zählen nur die Bälle, die nach einer Minute im Kleinkasten gesammelt sind. Neben dem Kasten liegende Bälle werden nicht gewertet.
- Die Kleinkästen dürfen nicht bewacht werden. Spieler mit Ball dürfen nicht behindert oder aufgehalten werden.

# AUFWÄRMEN 2: Balltransport II

von Jörg Daniel (24.02.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Jetzt postiert sich der Trainer mit Bällen in der Hallenmitte

## Ablauf

- Der Trainer wirft neutral ins Spielfeld ein.
- Die Spieler versuchen, die Bälle im Zusammenspiel in den eigenen Reihen mit der Hand in den eigenen Kleinkästen zu transportieren und dort zu sammeln.
- Dabei dürfen sie mit dem Ball in der Hand maximal 3 Schritte laufen.
- Welche Mannschaft sammelt die meisten Bälle im eigenen Kleinkasten?

## Variationen

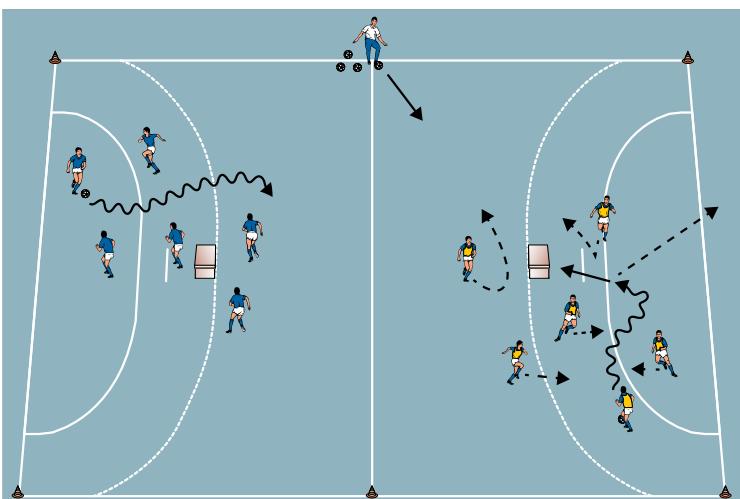
- Mehrere Bälle gleichzeitig einwerfen.
- Die Spieler spielen sich per Torwartabschlag aus der Hand volley zu.
- Mit dem Fuß spielen: Gelingt den Spielern ein Pass gegen den eigenen Kleinkasten, so dürfen sie den Ball im eigenen Kasten sammeln.

## Tipps und Korrekturen

- Die Bälle dürfen nur in der Luft abgefangen und den Gegnern nicht aus der Hand geschlagen werden.
- Die Bälle dürfen nicht aus anderen Kleinkästen herausgeholt werden.
- Als Trainer die Position immer wieder verändern und die Bälle so einspielen, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.

# HAUPTTEIL 1: Einzel-World-Cup

von Jörg Daniel (24.02.2015)



## Organisation

- Die beiden Hallenhälften jeweils als Spielfeld markieren
- Mittig in jedem Spielfeld einen Kleinkasten aufstellen
- 6 Spieler in jedem Feld verteilen
- Als Trainer mit Bällen mittig zwischen den Spielfeldern postieren

## Ablauf

- Der Trainer spielt je 1 Ball in jedes Spielfeld ein.
- Der jeweilige Ballbesitzer versucht, gegen alle übrigen Spieler in seinem Feld einen Treffer am Kleinkasten zu erzielen.
- Gelingt es einem Gegenspieler, in Ballbesitz zu gelangen, so versucht dieser ebenfalls, einen Treffer zu erzielen usw.
- Sobald ein Spieler einen Treffer erzielt hat, verlässt er das Spielfeld, und der Trainer spielt einen neuen Ball ein.
- Der Spieler, der zum Schluss übrig bleibt und nicht getroffen hat, scheidet aus.
- Alle übrigen Spieler in diesem Feld treten danach zum nächsten Durchgang an usw.
- Den letzten Durchgang absolvieren je Feld noch 2 Spieler, die im 1 gegen 1 gegen-einander antreten.
- Der Spieler, der in diesem Duell zuerst trifft, ist 'World-Cup-Sieger'.

## Variationen

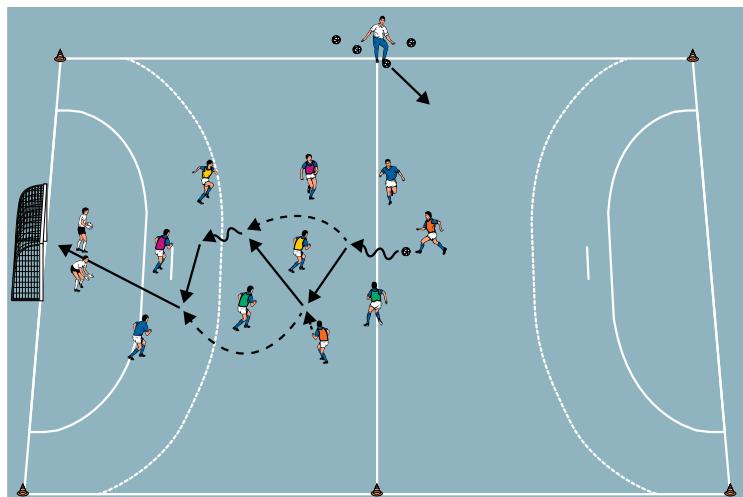
- Als Trainer immer von verschiedenen Positionen ins Feld einspielen.
- Die Art der Zuspiele variieren (flach, hoch usw.).
- Treffer am Kleinkasten zählen nur mit rechts/links.

## Tipps und Korrekturen

- Treffer am Kleinkasten zählen an allen Seitenflächen.
- Falls möglich die Hallenwände als Banden in das Spielfeld einbeziehen.
- Ins Aus gespielte Bälle werden ausschließlich vom Trainer wieder eingespielt.
- Immer nur mit einem Ball in jeder Hallenhälfte agieren. Alle weiteren Störbälle aus dem Feld spielen.

## HAUPTTEIL 2: Partner-World-Cup

von Jörg Daniel (24.02.2015)



### Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld markieren
- An einer Hallenwand 1 Tor mit Torhütern aufstellen
- 5 Mannschaften zu je 2 Spielern einteilen
- Als Trainer mit Bällen an einer Spielfeldseite postieren

### Ablauf

- Der Trainer spielt ins Spielfeld ein.
- Die Ballbesitzer versuchen, im Zusammenspiel gegen alle anderen Paare einen Treffer zu erzielen.
- Sobald ein Spielerpaar einen Treffer erzielt, verlässt es das Feld, und der Trainer spielt erneut ein.
- Die Mannschaft, die am Ende nicht getroffen hat, scheidet aus.
- Im nächsten Durchgang treten alle übrigen Paare erneut gegeneinander an usw.
- Die Mannschaft, die im letzten Durchgang (2 gegen 2) zuerst trifft, ist 'World-Cup-Sieger'.

### Variationen

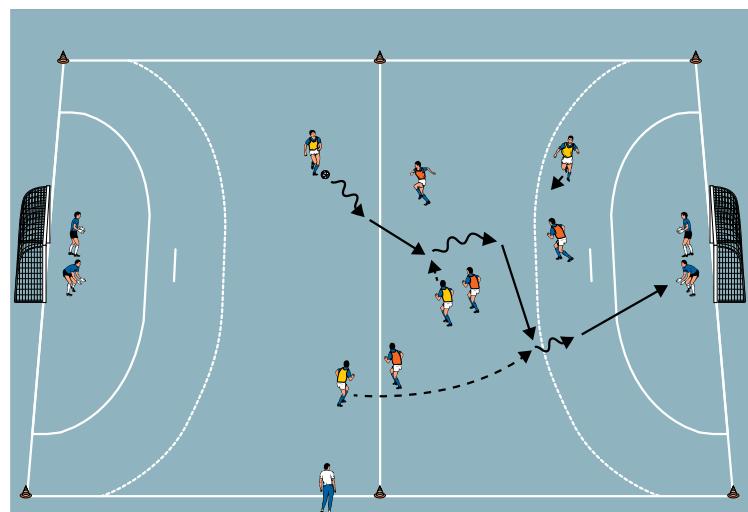
- Als Trainer von verschiedenen Positionen einspielen.
- Die Art der Zuspiele variieren (flach, hoch usw.).
- Gültige Treffer können nur per Direktschuss erzielt werden.

### Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter agieren neutral.
- Falls möglich die Hallenwände als Banden in das Spielfeld einbeziehen.
- Ins Aus gespielte Bälle werden ausschließlich vom Trainer wieder eingespielt.
- Die Torhüter wechseln sich nach jedem Durchgang ab.

# SCHLUSSTEIL: Team-World-Cup

von Jörg Daniel (24.02.2015)



## Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Tor aufstellen
- 3 Mannschaften einteilen

## Ablauf

- 2 Teams treten im 4 gegen 4 auf die beiden Tore gegeneinander an.
- Die dritte Mannschaft agiert als Torhüter (2 Torhüter pro Tor).
- Gelingt es einer Mannschaft, einen Treffer zu erzielen, so bleibt sie in Ballbesitz und wechselt die Spielrichtung.
- Die Mannschaft, die ein Gegentor kassiert hat, wechselt sofort mit den Torhütern Position und Aufgabe.
- Die Mannschaft, die zuerst 5 Treffer erzielt, ist 'World-Cup-Sieger'.

## Variationen

- Mit einer festen Spielzeit spielen: Die Aufgaben der Mannschaften nach jeweils 3 Minuten wechseln.
- Ohne Torhüter spielen. Gültige Treffer auf die leeren Tore können nur per Direktschuss erzielt werden.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' organisieren.

## Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter spielen gehaltene Bälle zu der Mannschaft wieder ein, deren Tor sie verteidigen.
- Eine maximale Spielzeit festlegen. Fällt in dieser Zeit kein Treffer, so wechselt das Team mit den Torhütern Position und Aufgabe, welches länger gespielt hat.
- Falls möglich die Hallenwände als Banden in das Spielfeld einbeziehen.
- Als Trainer die erzielten Treffer laut mitzählen.