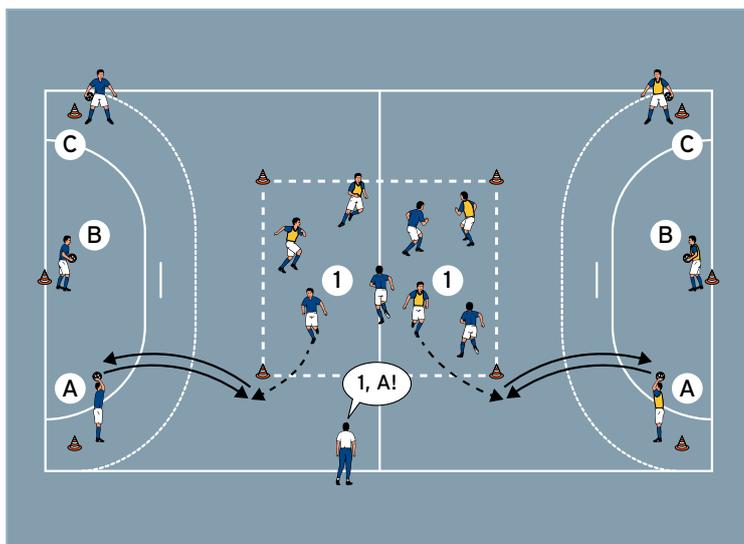


AUFWÄRMEN 1: Zuspiel-Mix

von Ralf Peter (10.01.2017)



Organisation

- Einen Bewegungsraum markieren
- Zusätzlich verschiedene Positionshütchen aufstellen (A, B, C) und mit Spielern besetzen
- Allen übrigen Spielern im Bewegungsraum paarweise eine Nummer zuweisen
- Die Spieler an den Positionshütchen haben die Bälle

Ablauf

- Die Spieler laufen frei im Bewegungsraum.
- Der Trainer bestimmt durch Zuruf die Spieler, die den Bewegungsraum verlassen, und die Anspieler, bei denen sich die Spieler aus dem Bewegungsfeld zum Zuspiel anbieten sollen.
- Von den verschiedenen Positionshütchen kommen verschiedene Arten des Zuspiels: Zuwurf in Kopfhöhe von Position A, Anspiel mit der Hand in Brusthöhe von B sowie flacher Pass von C.

Variationen

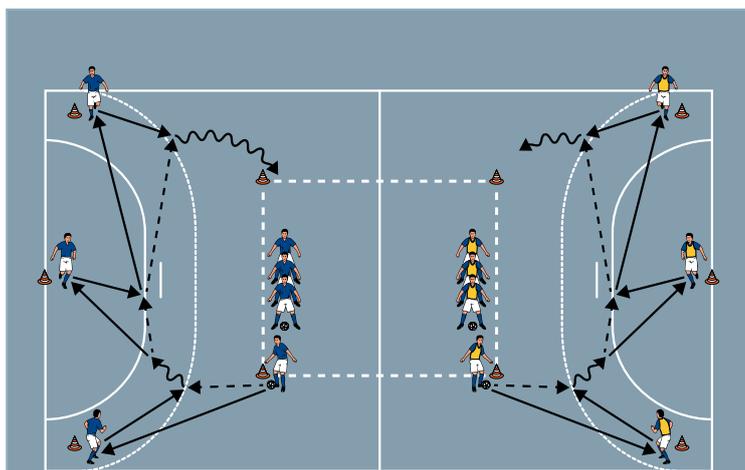
- Die aufgerufenen Spieler können den Anspieler selbst wählen.
- Nach der Aktion laufen die aufgerufenen Spieler ins Feld zurück. Der Spieler, der zuerst ins Feld zurückkehrt, erhält 1 Punkt.
- Die Anspieler können die Art des Zuspiels frei bestimmen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler im Feld sollen sich möglichst 'variantenreich' bewegen und verschiedene Elemente aus dem Lauf-ABC integrieren.
- Nach jeweils 2 bis 3 Minuten neue Anspieler benennen.
- Die Spieler sollen den Ball möglichst direkt zurückspielen (Ausnahme: brusthohe Zuspiele).
- Anspiele können auch per Aufsetzer erfolgen.

AUFWÄRMEN 2: Pass-Kreisel

von Ralf Peter (10.01.2017)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- 2 Mannschaften bilden

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die Spieler in vorgegebener Reihenfolge zu ihren Anspielern, die den Ball möglichst direkt prallen lassen.
- Anschließend dribbeln die Spieler von hinten zurück ins Bewegungsfeld.
- Der Spieler, der sich zuerst wieder im Bewegungsfeld befindet, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

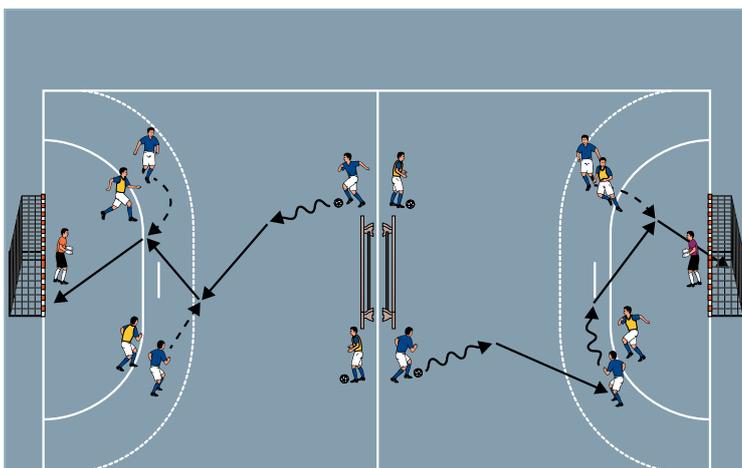
- Den Wettkampf als Staffel organisieren.
- Nach dem Überdribbeln der Ziellinie passen die Spieler zum jeweils nächsten Mitspieler.
- Den Wettkampf als Rundlauf organisieren.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang neue Anspieler benennen.
- Nach 2 kompletten Durchgängen tauschen die beiden Mannschaften die Seiten.

HAUPTTEIL 1: Wechselnde Überzahl

von Ralf Peter (10.01.2017)



Organisation

- 2 Felder mit jeweils einem kleinen Tor mit Torhüter und einer auf die Seite gelegten Langbank errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Von jedem Team postieren sich jeweils 2 Spieler vor dem Tor und 2 Spieler neben den Bänken

Ablauf

- Blau erhält zuerst das Angriffsrecht.
- Die entsprechenden Spieler neben den Bänken dribbeln gleichzeitig ins Feld und sorgen so für eine 3-gegen-2-Überzahl.
- Die Überzahlmannschaft spielt auf das kleine Tor mit Torhüter. Die Verteidiger müssen nach Ballgewinn gegen die Bank passen.
- Danach Wechsel des Angriffsrechts.

Variationen

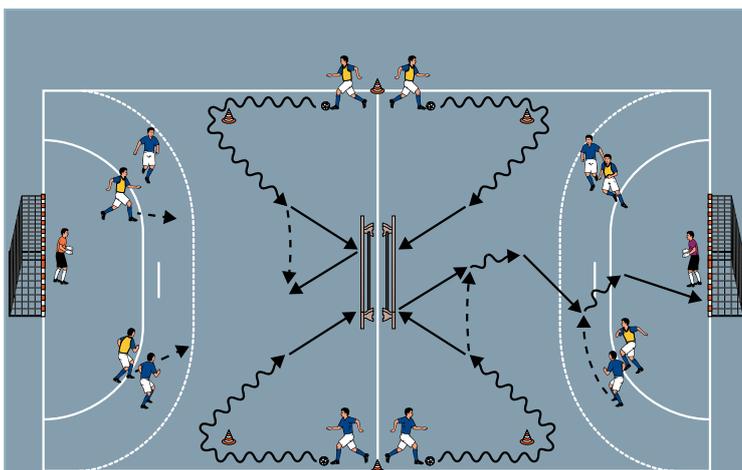
- Blau greift in Überzahl auf das eine, Gelb gleichzeitig auf das andere Tor an. Die Mannschaft, die zuerst ein Tor erzielt, erhält 2 Punkte.
- Dies gilt auch für mögliche Konter.

Tipps und Korrekturen

- In beiden Feldern läuft die Aktion so lange, bis ein Tor erzielt wird oder der Ball das Feld verlässt.
- Da im Hallenspiel das Umschalten nach Ballgewinn sehr wichtig ist, hat die Möglichkeit zum Konter auf die Langbank große Bedeutung.
- Der Spieler, der mit seinem Dribbling die Aktion eröffnet, sollte mit möglichst hohem Tempo in Richtung Tor des Gegners dribbeln.
- Die anderen beiden Angreifer sollen sich möglichst breit postieren.

HAUPTTEIL 2: Dribbelauftakt

von Ralf Peter (10.01.2017)



Organisation

- Aufbau und Mannschaften aus Hauptteil 1 beibehalten
- Zusätzlich Wendehütchen aufstellen

Ablauf

- Von beiden Mannschaften postieren sich jeweils 2 Spieler vor den Toren.
- Auf ein Trainerkommando umdribbeln die übrigen Spieler beider Mannschaften ihr Wendehütchen und passen gegen die Bank.
- Der Spieler, dem dies zuerst gelingt, darf im Anschluss im 3 gegen 2 mit seinen beiden Mitspielern auf das Tor angreifen.

Variationen

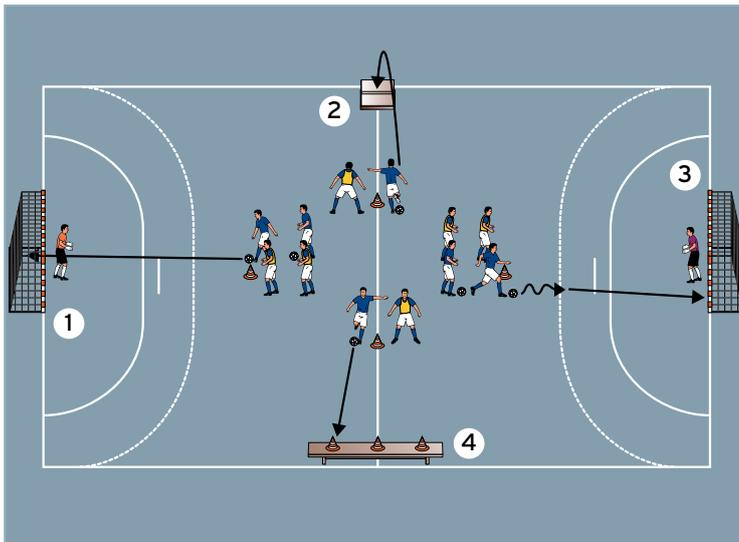
- Die Spieler müssen vor dem Pass gegen die Bank einen Slalomparcours durchdribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Nach jeder Aktion einen neuen Auftaktspieler bestimmen.
- Die Wendehütchen so platzieren, dass sie das anschließende 3 gegen 2 nicht behindern.

SCHLUSSTEIL: Shoot-Out-Rundlauf

von Ralf Peter (10.01.2017)



Organisation

- Station 1 und 3: jeweils ein kleines Tor mit Torhüter
- Station 2: ein umgedrehter Kasten
- Station 4: eine Langbank mit möglichst großen Markierungshütchen

Ablauf

- Die Spieler verteilen sich auf die Stationen und müssen verschiedene Aufgaben erfüllen, wobei sie pro Station 3 Versuche haben.
- Station 1: Siebenmeterschießen.
- Station 2: Den Ball in den Kasten lupfen (bleibt der Ball im Kasten liegen, so werden 2 Punkte vergeben).
- Station 3: Alleingang auf das Tor (ein zwischenzeitliches Abstoppen ist nicht erlaubt).
- Station 4: Die auf der Langbank stehenden Markierungshütchen treffen.

Variationen

- Die Spieler treten paarweise gegeneinander an.
- Der Spieler, der an der jeweiligen Station mehr Punkte erzielt, erhält 3 Punkte.
- Nach jedem Duell werden neue Paare zusammengestellt.
- Die Sieger der Duelle wechseln im Uhrzeigersinn und die Verlierer entgegengesetzt zur nächsten Station.

Tipps und Korrekturen

- Der Einbau weiterer Stationen ist problemlos möglich.
- Ein 'Stationstraining' ist eine für die Halle sehr geeignete Organisationsform.
- Den Schwierigkeitsgrad der Übungen so wählen, dass sie von allen Spielern bewältigt werden können.