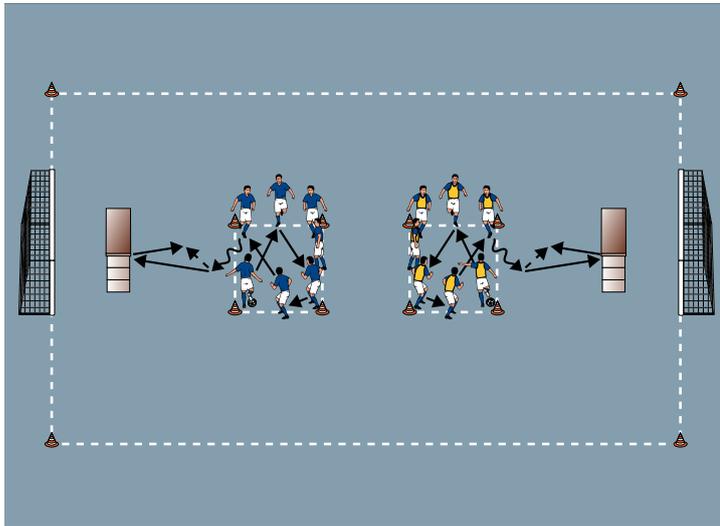


THEMA: UNKOMPLIZIERTE HALLENGEWÖHNUNG



AUFWÄRMEN 1:

KASTEN-TREFFER

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren
- ▶ Vor jedem Feld je 1 großen Kasten aufstellen
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler an den Linien und in den Ecken der Felder aufstellen
- ▶ Pro Feld 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Dabei müssen sie jeweils abwechselnd zu einem Spieler am Hütchen und auf einer Linie passen.
- ▶ Der Empfänger des vierten Passes dribbelt aus dem Feld und passt gegen den Kasten.
- ▶ Anschließend dribbelt er zu seiner Position zurück, startet die nächste Aktion usw.

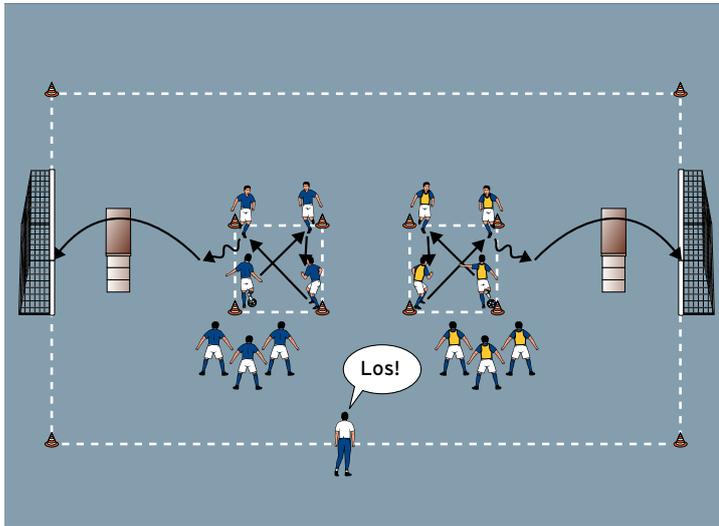
VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Mit dem Dribbling aus dem Feld und dem Pass gegen den Kasten wechseln alle übrigen Spieler ihre Positionen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe schafft in 2 Minuten die meisten Durchläufe?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Pässe in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Die teilweise Vorgabe der Passempfänger erfordert eine hohe Konzentration aller Spieler.
- ▶ Ein Rückpass auf den Passgeber ist nicht erlaubt.
- ▶ Einen Wettbewerb erst nach einigen Durchgängen durchführen, damit die Spieler zunächst ausreichend erwärmt sind.

THEMA: UNKOMPLIZIERTE HALLENGEWÖHNUNG



AUFWÄRMEN 2:

KASTEN-HINDERNIS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Hinter jedem Kasten 1 Tor aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt dribbelt der Empfänger des letzten Passes aus dem Feld und schießt über den Kasten ins Tor.
- ▶ In der Zwischenzeit rücken alle Spieler eine Position weiter.
- ▶ Welche Mannschaft beendet den Durchgang zuerst?

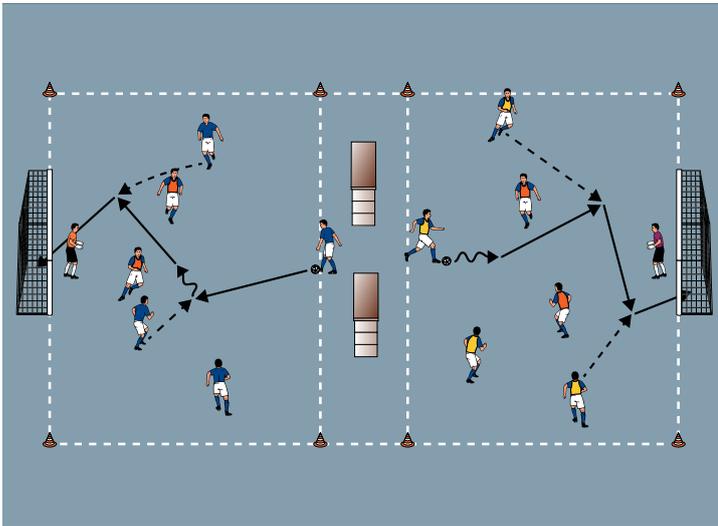
VARIATIONEN

- ▶ Die Passfolge fest vorgeben.
- ▶ Ein 'Strafhütchen' aufstellen: Ist ein Torschuss nicht erfolgreich, muss der betreffende Spieler zunächst zum Strafhütchen sprinten, ehe seine Mitspieler im Feld die nächste Aktion starten dürfen.
- ▶ Die Spieler müssen zuerst gegen den Kasten passen und dürfen dann mit einem Torschuss abschließen.
- ▶ Die Spieler im Feld müssen im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Positionswechsel folgen die Spieler ihrem Passweg.
- ▶ Der Wettbewerb zwischen den Gruppen erfordert höchste Passpräzision bei höchstmöglichem Tempo.

THEMA: UNKOMPLIZIERTE HALLENGEWÖHNUNG



HAUPTTEIL 1:

4-GEGEN-2-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor mit Torhüter errichten
- ▶ Zwischen den Feldern 2 Kästen aufstellen
- ▶ 3 Mannschaften bilden
- ▶ Die jeweils spielfreie Mannschaft stellt in beiden Feldern je 2 Verteidiger

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando versuchen die Angreifer, innerhalb von 2 Minuten im 4 gegen 2 so viele Treffer wie möglich zu erzielen.
- ▶ Jeder Angriff wird dabei von der Grundlinie gegenüber der Tore gestartet.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern und gegen einen Kasten zu spielen, so erhalten sie für ihre Mannschaft 3 Punkte.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' spielen.

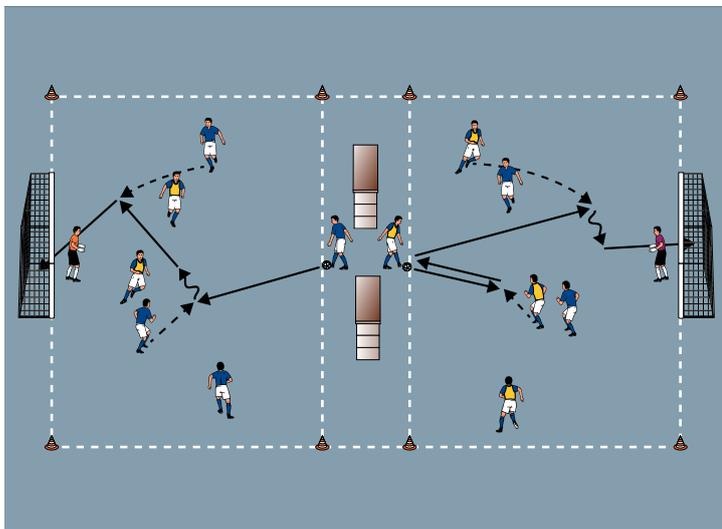
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen mit höchstens 3 Kontakten spielen.
- ▶ Erzielt jeder Spieler der Mannschaft einen Treffer, so erhält das Team 2 Extrapunkte.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Trotz Zeitdruck sollen die Spieler die Überzahl-situation konzentriert ausspielen.
- ▶ Ein Angreifer sollte sich dabei stets vor dem Tor postieren, um möglichst einen Verteidiger in der Tiefe zu binden.
- ▶ Zum Schluss alle Punkte zusammenzählen und den Sieger küren.

THEMA: UNKOMPLIZIERTE HALLENGEWÖHNUNG



HAUPTTEIL 2:

3-GEGEN-2-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Jetzt stellt jedes Angreifer-Team 1 Anspieler, der sich hinter der Grundlinie aufstellt

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer versuchen, im 3 gegen 2 möglichst viele Treffer zu erzielen.
- ▶ Der Ball darf dabei jederzeit zum Anspieler zurückgepasst werden.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 2 Minuten.

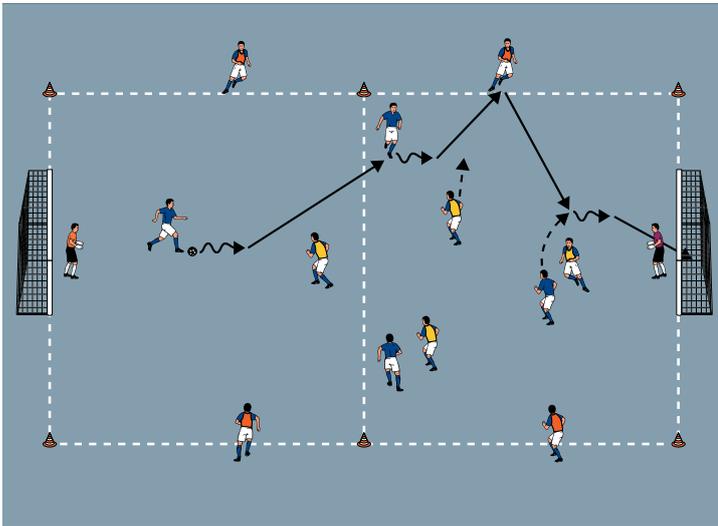
VARIATIONEN

- ▶ Der Ball darf pro Angriff nur einmal zum Anspieler zurückgepasst werden.
- ▶ Für Kastentreffer der Verteidiger erhalten diese 2 Punkte für die Mannschaftswertung.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Ablauf und der Grundgedanke der Spielform bleiben unverändert.
- ▶ Die Anspieler nach jeder Angriffsaktion wechseln.

THEMA: UNKOMPLIZIERTE HALLENGEWÖHNUNG



SCHLUSSTEIL:

SPIELSTANDS-ANSPIELER

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld mit 2 Toren mit Torhütern errichten
- ▶ Die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die Spieler der spielfreien Mannschaft übernehmen die Anspieleraufgabe an den Außenseiten des Feldes

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Zu Beginn des Spiels und immer bei unentschieden dürfen beide Mannschaften alle Anspieler in den Angriff einbeziehen.
- ▶ Liegt eine Mannschaft in Führung, darf jeweils nur die zurückliegende Mannschaft die Anspieler nutzen.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die Anspieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Tore nach einer Anspielervorlage zählen doppelt.
- ▶ Die in Führung liegende Mannschaft darf die Anspieler nutzen, allerdings darf das Überzahl-Team nur noch mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Tore der Unterzahl-Mannschaft zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Einsatz der Anspieler werden alle Spieler in die Spielform eingebunden.
- ▶ Somit ist diese Abschluss-Spielform eine motivierende Abwechslung zum klassischen 4-gegen-4-Turnier.