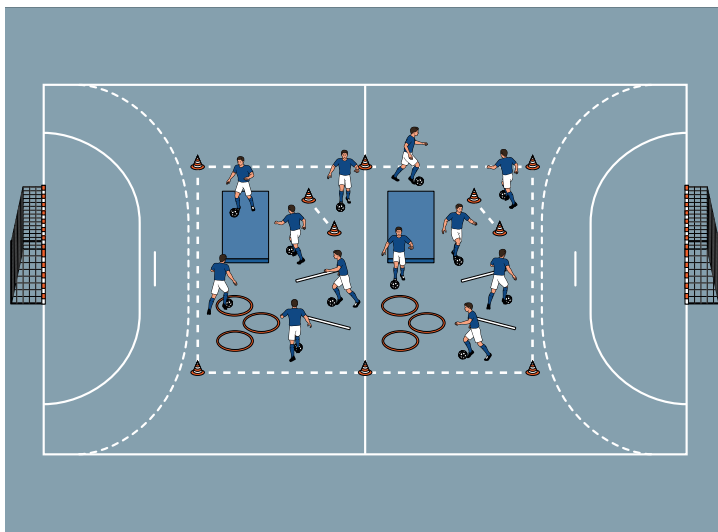


THEMA: DEN SPIELER*INNEN IN DER HALLE FREIEN LAUF LASSEN



AUFWÄRMEN 1:

HALLENGEWÖHNUNG

ORGANISATION

- ▶ Zwei 12 x 10 Meter große Felder nebeneinander errichten.
- ▶ In jedem Feld 1 Turnmatte, 2 freiliegende Stangen, 3 hintereinanderliegende Reifen und 2 Hütchen verteilen.
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils einem Feld zuordnen.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball am Fuß.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei in den Feldern.
- ▶ Dabei versuchen sie, möglichst viele Materialien in die Aktionen einzubauen.
- ▶ Hierbei werden keine Vorgaben erteilt.

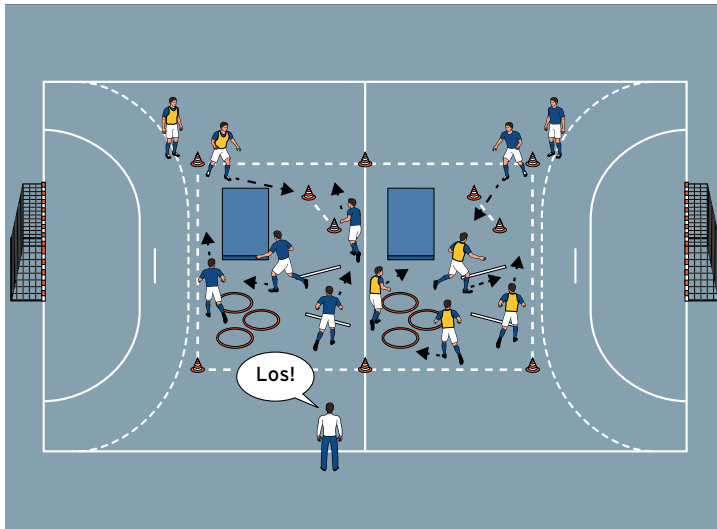
VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf unterbrechen, wenn besonders gute und kreative Aktionen beobachtet werden und diese vormachen lassen.
- ▶ Bewegungsformen vorgeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu Beginn des Hallentrainings sollten die Spieler die Möglichkeit bekommen, sich an die neue Umgebung und die Vielfältigkeit der Materialien zu gewöhnen.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler immer wieder längere Dribbelphasen in die Aktionen einbauen.
- ▶ Als Trainer gegebenenfalls Bewegungsformen vormachen.

THEMA: DEN SPIELER*INNEN IN DER HALLE FREIEN LAUF LASSEN



AUFWÄRMEN 2:

FANGEN MIT HINDERNISSEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten, die Bälle weglegen.
- ▶ Pro Team 2 Fänger bestimmen und diese an einem Eckhütchen des anderen Feldes postieren.

ABLAUF

- ▶ Ein Trainerkommando startet die Aktion.
- ▶ Die jeweils ersten Fänger starten ins Feld und versuchen, einen gegnerischen Spieler abzuschlagen.
- ▶ Die Spieler können die Materialien nutzen, um hinter ihnen Schutz zu suchen, da diese nicht übertreten werden dürfen.
- ▶ Sobald der Fänger einen Spieler gefangen hat, schlägt er seinen Partner ab, der ebenfalls versucht, einen Spieler zu fangen.
- ▶ Welches Fänger-Duo ist zuerst fertig?

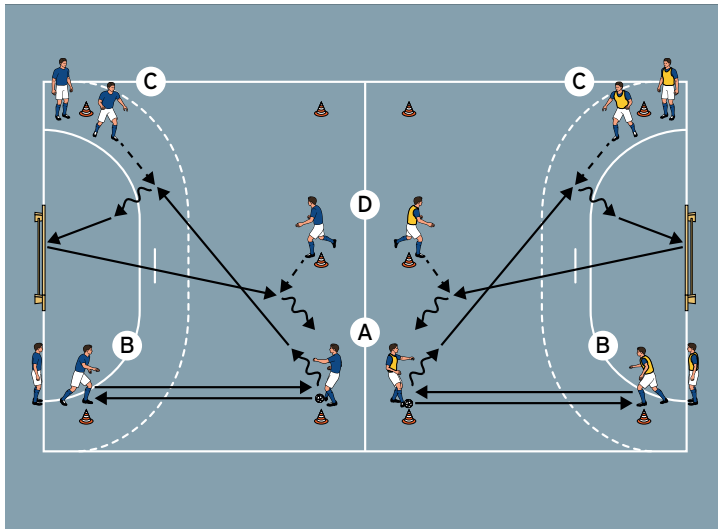
VARIATIONEN

- ▶ Die Fänger müssen jeweils 2 Läufer abschlagen.
- ▶ Der Trainer gibt vor, welche Materialien als Freinseln genutzt werden können, auf denen nicht gefangen werden darf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Fängerteam, das zuerst die Aktion beendet hat, erhält 1 Punkt für die Mannschaft.
- ▶ Das Fängerteam nach jeder Aktion austauschen.
- ▶ Verlässt ein Spieler das markierte Feld, gilt er als gefangen.

THEMA: DEN SPIELER*INNEN IN DER HALLE FREIEN LAUF LASSEN



HAUPTTEIL 1:

BANKTREFFER-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ Jeweils eine Hallenhälfte als Feld nutzen.
- ▶ Auf den Grundlinien je eine auf die Seite gelegte Langbank platzieren.
- ▶ Positionshütchen gemäß Abbildung markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden und die Spieler den Positionen zuordnen.
- ▶ A jeweils mit Ball.

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der das Zuspiel prallen lässt.
- ▶ A spielt daraufhin zu C.
- ▶ C kontrolliert das Zuspiel und passt so gegen die Bank, dass der Ball zu D abprallt.
- ▶ D nimmt in die Bewegung mit und dribbelt anschließend zu A.
- ▶ Jeder Spieler läuft seinem Pass nach und nimmt die nächste Position ein.
- ▶ Nach einigen Durchgängen von der anderen Seite aufspielen lassen.

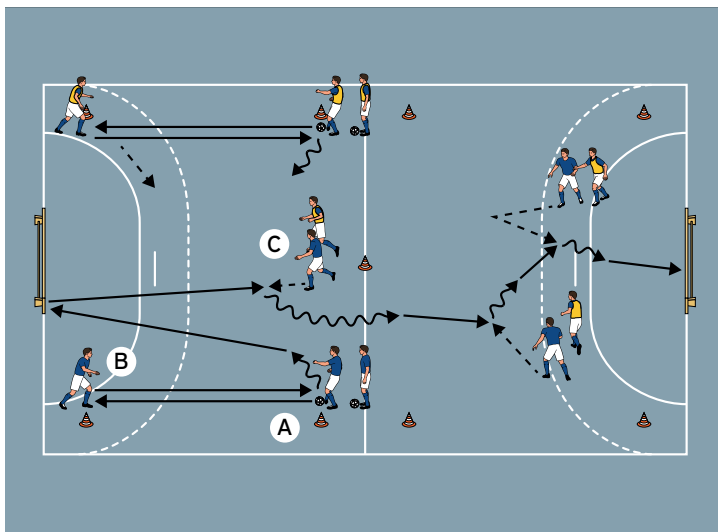
VARIATIONEN

- ▶ Mit jeweils 2 Pflichtkontakten agieren.
- ▶ Nur Direktspiel erlauben.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team schafft als erstes eine komplette Runde?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In der Übungsform spielen die Spieler eine mögliche Kombinationsmöglichkeit durch.
- ▶ Den Zuspielen stets aktiv entgegenstarten.
- ▶ Bei C auf die Genauigkeit des Zuspiels über die Bank zu D achten.
- ▶ Flaches Passspiel einfordern.

THEMA: DEN SPIELER*INNEN IN DER HALLE FREIEN LAUF LASSEN



HAUPTTEIL 2:

BANKTREFFER-AUFTAKT

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Positionshütchen entfernen und ein Hütchen zentral auf der Mittellinie ergänzen.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und die Spieler den Positionen gemäß Abbildung zuordnen.
- ▶ Jeweils 2 Spieler pro Team im Spielfeld der anderen Hallenhälfte aufstellen.
- ▶ A jeweils mit Ball.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler A passen zu B, der das Zuspiel prallen lässt.
- ▶ A nimmt mit und spielt daraufhin so gegen die Bank, dass der Ball zu C abprallt.
- ▶ Die Mannschaft, die zuerst so gegen die Bank passt, dass C den Ball erhält, hat Angriffsrecht für die Aktion in der anderen Hallenhälfte.
- ▶ C kontrolliert das Zuspiel und dribbelt zum 3 gegen 2 in das andere Spielfeld.
- ▶ Ziel der Angreifer ist es, gegen die Bank zu passen. Erobern die Verteidiger den Ball, dribbeln sie über die Mittellinie.

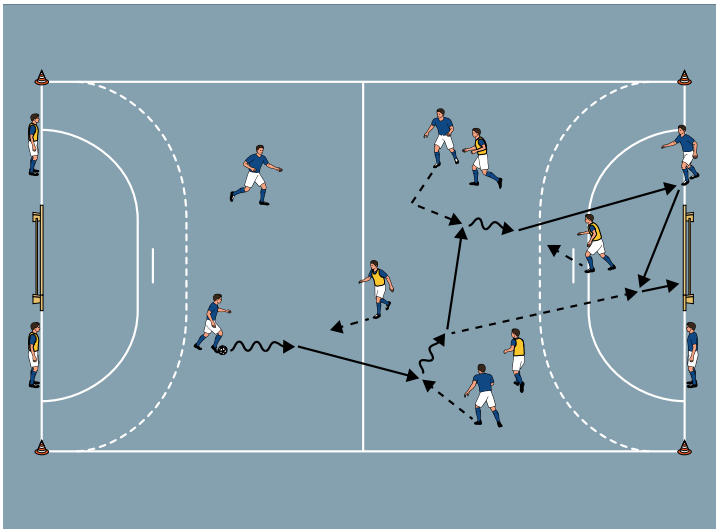
VARIATIONEN

- ▶ A darf den Ball erst nach 4 Kontakten gegen die Bank passen.
- ▶ Mit jeweils 2 Pflichtkontakten agieren.
- ▶ C der verteidigenden Mannschaft geht zum 3 gegen 3 nach.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angriffsmannschaft hat jeweils nur 1 Angriffsversuch.
- ▶ Darüber hinaus eine Zeitvorgabe erteilen.
- ▶ Möglichst zielstrebig abschließen.

THEMA: DEN SPIELER*INNEN IN DER HALLE FREIEN LAUF LASSEN



SCHLUSSTEIL:

4 GEGEN 4 PLUS 2

ORGANISATION

- ▶ Auf den Grundlinien der Halle je 1 Langbank mitig auf die Seite legen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jede Mannschaft stellt 2 Anspieler auf der gegnerischen Grundlinie

ABLAUF

- ▶ Die Mannschaften treten im 4 gegen 4 gegeneinander an.
- ▶ Ziel des Spiels ist, den Ball gegen die gegnerische Langbank zu passen.
- ▶ Dabei können beide Mannschaften ihre Anspieler in den Angriffsaufbau einbeziehen.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 3 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Kontaktbegrenzung gilt nur in der gegnerischen Hälfte.
- ▶ Ein direkt erzielter Treffer nach Zuspiel eines Anspielers zählt doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler auf die Verletzungsgefahr im Bereich der Bänke hinweisen. Zweikämpfe dort möglichst vermeiden.
- ▶ Mit wenig Kontakten agieren.
- ▶ Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten austauschen.
- ▶ Nach dem Zuspiel auf einen Anspieler schnellstmöglich nachrücken und zielstrebig abschließen.
- ▶ Ohne Ecken spielen.