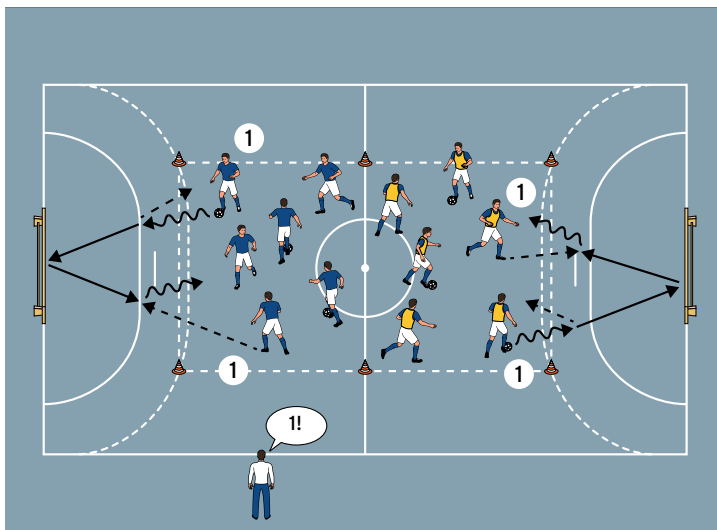


## THEMA: EINE "HALLENOLYMPIADE" DURCHFÜHREN



### AUFWÄRMEN 1:

#### PARTNER-DUELL

##### ORGANISATION

- ▶ Zwei 10 x 10 Meter große aneinandergrenzende Felder markieren.
- ▶ An den Stirnseiten je 1 Langbank aufstellen.
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen.
- ▶ Die Spieler jeweils paarweise einteilen.
- ▶ Jedem Paar 1 Ball und 1 Nummer zuteilen.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln bzw. laufen frei durch das Feld.
- ▶ Der Trainer ruft eine Nummer und startet so die Aktion.
- ▶ Die aufgerufenen Ballbesitzer dribbeln aus dem Feld und passen gegen die Langbank.
- ▶ Gleichzeitig laufen auch die aufgerufenen Partner aus dem Feld, kontrollieren die Bankpässe und dribbeln zurück ins Feld.
- ▶ Anschließend ruft der Trainer die nächsten Paare auf usw.

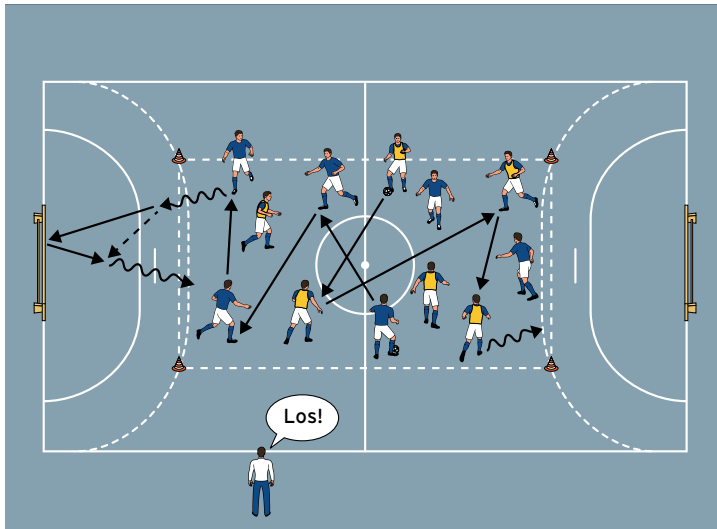
##### VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links passen.
- ▶ Den Ball mit der Fußsohle annehmen.
- ▶ Den Ball vor dem Pass gegen die Langbank zwischen den Innenseiten pendeln lassen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spielerpaare ungefähr gleich häufig aufgerufen werden.
- ▶ Als aufgerufener Ballbesitzer sofort den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und Zusammenstöße mit den Mitspielern vermeiden.

## THEMA: EINE "HALLENOLYMPIADE" DURCHFÜHREN



### AUFWÄRMEN 2:

#### TEAM-FANGEN

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Felder verbinden.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und frei im Feld verteilen.
- ▶ Jede Mannschaft erhält 1 Ball.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbelt der jeweilige Ballbesitzer aus dem Feld, passt gegen die Langbank und dribbelt anschließend ins Feld zurück.
- ▶ Der Spieler, der zuerst das Feld erreicht, wird Fänger.
- ▶ Der Fänger nimmt den Ball in die Hand und versucht, einen gegnerischen Spieler abzuschlagen.
- ▶ Anschließend passt er zu einem Mitspieler, der ebenfalls versucht, einen Gegner abzuschlagen usw.
- ▶ Jede Fangaktion dauert 30 Sekunden.
- ▶ Danach passen sich die Spieler erneut in den eigenen Reihen zu usw.
- ▶ Welche Mannschaft fängt insgesamt die meisten Gegner?

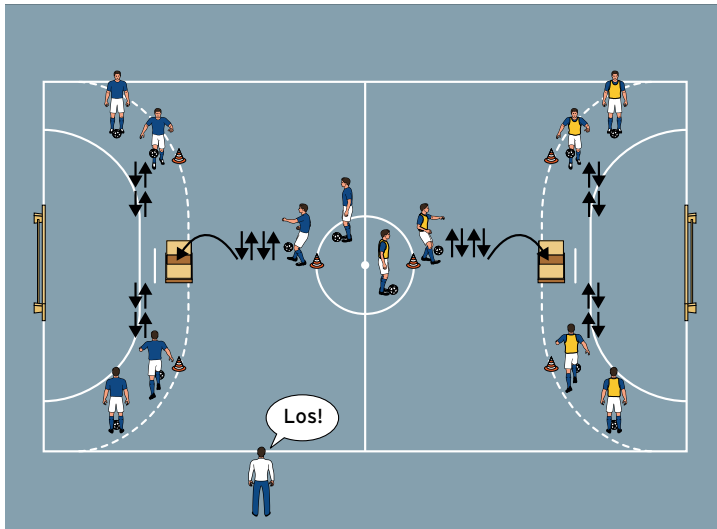
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler durchnummerieren und die Fänger aufrufen.
- ▶ Die Fangaktionen auf 20 Sekunden begrenzen: Der Ballbesitzer bleibt Fänger und versucht, in dieser Zeit möglichst viele Gegner abzuschlagen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Für jeden gefangenen Spieler erhält das erfolgreiche Team 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Als Trainer alle Punkte laut mitzählen, sodass die Spieler jederzeit über den Spielstand informiert sind.

## THEMA: EINE "HALLENOLYMPIADE" DURCHFÜHREN



### HAUPTTEIL 1:

#### HALLEN-OLYMPIADE I

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 3 Starthütchen und 1 umgedrehten Kasten aufbauen.
- ▶ 2 Teams bilden und den Feldern zuweisen.
- ▶ Die Spieler jeweils an den Hütchen verteilen.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando jonglieren die jeweils ersten Spieler zum Kasten und versuchen, den Ball aus dem Jonglieren hinein zu lupfen.
- ▶ Jeder Treffer ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

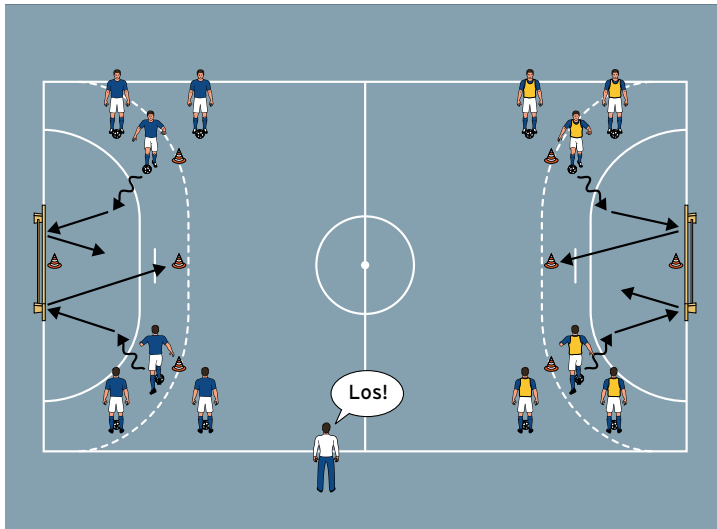
##### VARIATIONEN

- ▶ Aus dem Dribbling in die Kästen lupfen.
- ▶ Einen Einzelwettbewerb durchführen: Der Spieler, der jeweils zuerst den Ball in den Kasten lupft, erhält 1 Punkt.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Spieler hat nur einen Versuch, um den Ball in den Kasten zu lupfen.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Reihenfolge der Spieler wechseln.
- ▶ Die Punkte in den zweiten Hauptteil übernehmen.

## THEMA: EINE "HALLENOLYMPIADE" DURCHFÜHREN



### HAUPTTEIL 2:

## HALLEN-OLYMPIADE II

### ORGANISATION

- ▶ Die Teams beibehalten.
- ▶ 2 Felder mit je 2 Starthütchen, 1 Zielhütchen und 1 auf die Seite gelegten Langbank aufbauen.
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen.
- ▶ Jeder Spieler erhält 1 Ball.

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler ins Feld und passen so gegen die Bank, dass der Ball möglichst nah an das Zielhütchen rollt.
- ▶ Der Spieler, dessen Ball näher am Zielhütchen liegenbleibt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

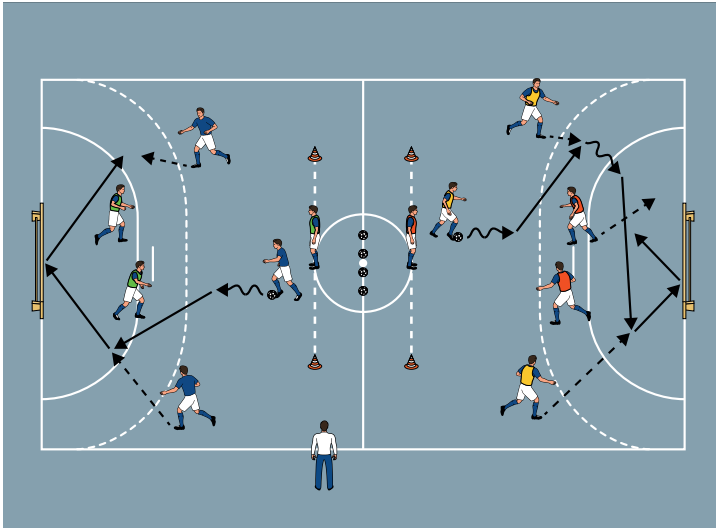
### VARIATIONEN

- ▶ Es werden nur Bälle gewertet, die vor dem Hütchen liegenbleiben.
- ▶ Eine Einzelwertung durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Punkte?

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ohne Zeitdruck üben: Die Spieler dürfen sich beim Passen beliebig viel Zeit nehmen.
- ▶ Die Reihenfolge der Spieler nach jedem Durchgang verändern.

## THEMA: EINE "HALLENOLYMPIADE" DURCHFÜHREN



### SCHLUSSTEIL:

## DOPPELTES 3 GEGEN 2

### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Bank und 1 Hütchenlinie errichten.
- ▶ 4 Mannschaften bilden.
- ▶ Die Spieler von je 1 Mannschaft agieren zunächst als Verteidiger und postieren je 1 Spieler auf den Ziellinien.

### ABLAUF

- ▶ Die Angreifer versuchen, im 3 gegen 2 auf die Langbank zu treffen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, ihren Zielspieler auf der Hütchenlinie anzuspielen.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten die Seiten wechseln.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

### VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer starten jeden Angriff von der Hütchenlinie aus.
- ▶ Die Zielspieler dürfen fliegend gewechselt werden.