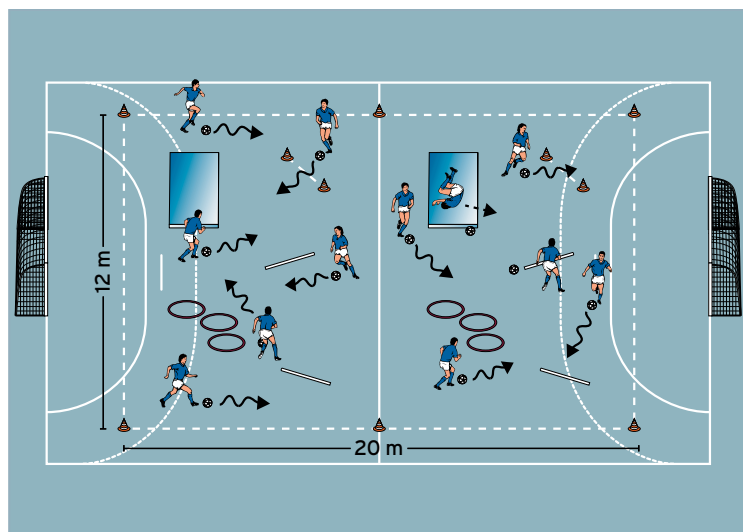


# AUFWÄRMEN 1: Hallengewöhnung

von Ralf Peter (16.12.2014)



## 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

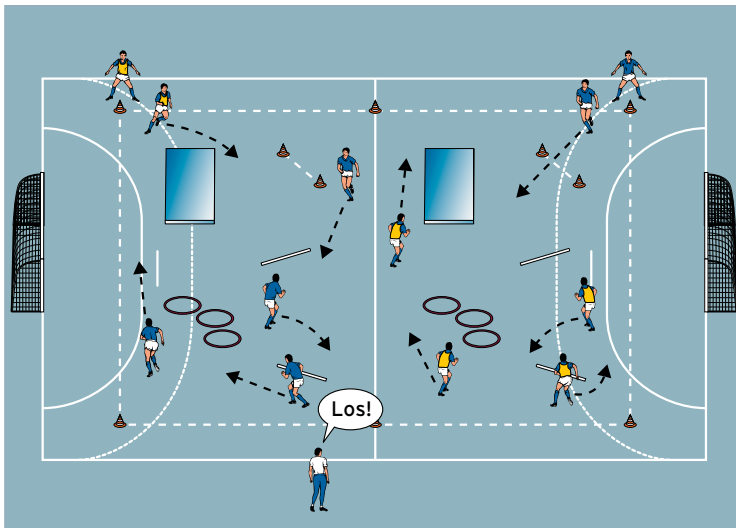
- Den Ablauf unterbrechen, wenn besonders gute und kreative Aktionen beobachtet werden und diese vormachen lassen.
- Bewegungsformen vorgeben.

## 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.

# AUFWÄRMEN 2: Fangen mit Hindernissen

von Ralf Peter (16.12.2014)



## 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

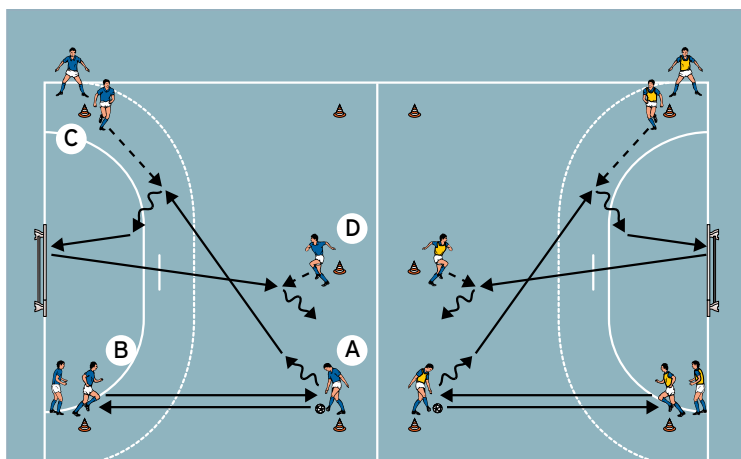
- Die Fänger müssen jeweils 2 Läufer abschlagen.
- Der Trainer gibt vor, welche Materialien als Freinsel genutzt werden können, auf denen nicht gefangen werden darf.

## 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.

# HAUPTTEIL 1: Banktreffer-Rundlauf

von Ralf Peter (16.12.2014)



## 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

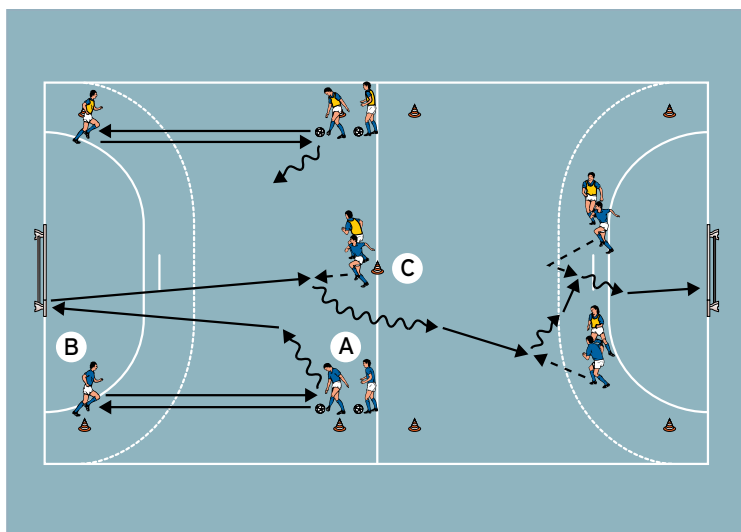
- Mit jeweils 2 Pflichtkontakten agieren.
- Nur Direktspiel erlauben.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team schafft als erstes eine komplette Runde?

## 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.

## HAUPTTEIL 2: Banktreffer-Auftakt

von Ralf Peter (16.12.2014)



### 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

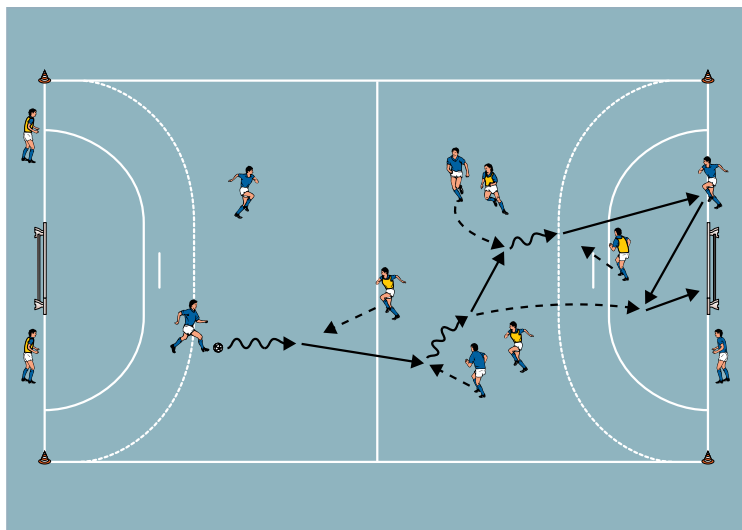
- A darf den Ball erst nach 4 Kontakten gegen die Bank passen.
- Mit jeweils 2 Pflichtkontakten agieren.
- C der verteidigenden Mannschaft geht zum 3 gegen 3 nach.

### Tipps und Korrekturen

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

# SCHLUSSTEIL: 4 gegen 4 plus 2

von Ralf Peter (16.12.2014)



## Organisation

- Auf den Grundlinien der Halle je 1 Langbank mittig 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.