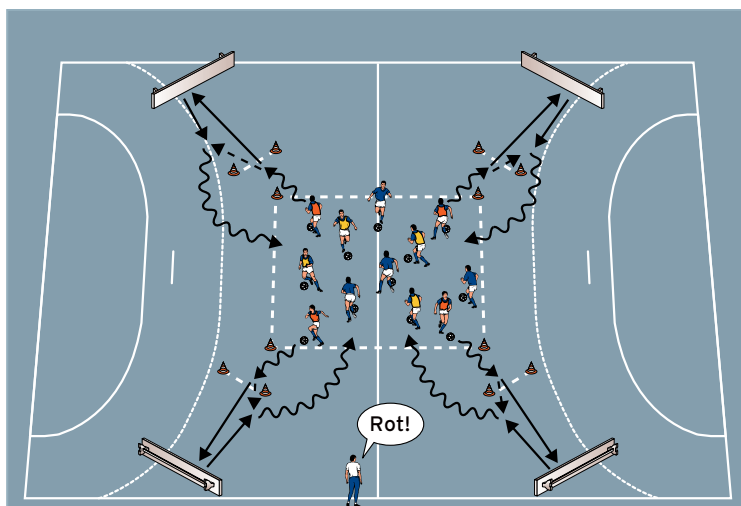


AUFWÄRMEN 1: Langbank-Passen

von Ralf Peter (30.12.2014)



Organisation

- In der Hallenmitte ein Feld errichten
- 12 Meter hinter den Eckhütchen umgekippte Langbänke aufstellen
- Dazwischen 4 Meter hinter den Eckhütchen je ein 2 Meter großes Hütchentor errichten
- 3 Teams einteilen

Ablauf

- Alle Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer ruft eine Mannschaft auf.
- Die Spieler des aufgerufenen Teams dribbeln zu den Eckhütchen, passen durch die Hütchentore gegen die Langbänke und nehmen die zurückprallenden Bälle vor den Hütchentoren wieder ins Feld an und mit.
- Anschließend ruft der Trainer die nächste Mannschaft auf usw.

Variationen

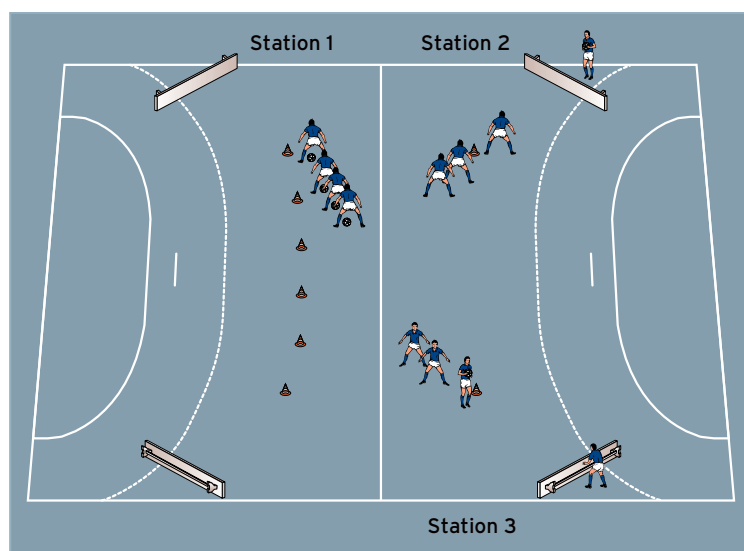
- Nur mit rechts/links dribbeln bzw. passen.
- Nur mit der Innen-/Außenseite an- und mitnehmen.
- Den Ball so in die Drehung an- und mitnehmen, dass sofort wieder durch die Hütchentore ins Feld zurückgedribbelt werden kann.

Tipps und Korrekturen

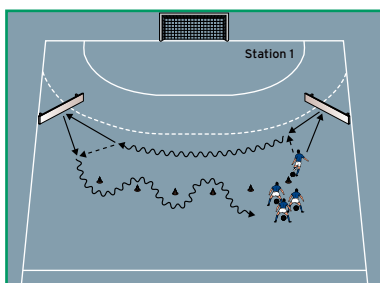
- Darauf achten, dass alle Spieler im Feld stets in Bewegung sind!
- Auf präzise und 'stramme' Pässe gegen die Langbank achten.

AUFWÄRMEN 2: Technik-Stationen

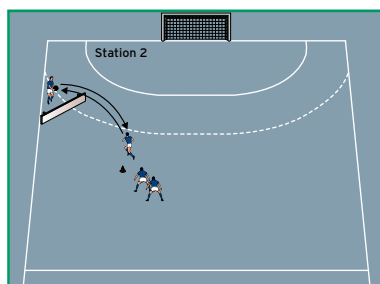
von Ralf Peter (30.12.2014)



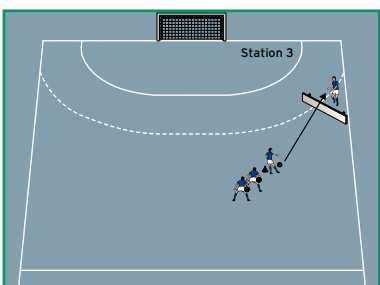
Ablauf Station 1



Ablauf Station 2



Ablauf Station 3



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- Die Hütchentore entfernen
- Das Feld in 3 Stationen teilen (siehe Abbildung) und jeweils mit einer Gruppe besetzen
- An Station 1 zusätzlich einige Hütchen halbkreisförmig errichten
- An den Stationen 2 und 3 je 1 Anspieler bestimmen

Ablauf

Ablauf

- Die Gruppen üben gleichzeitig an den Stationen.
- Übungszeit: jeweils 5 Minuten.
- Anschließend die Stationen wechseln.

Ablauf Station 1

- Die Spieler passen gegen die rechte Langbank und nehmen seitlich zur jeweils anderen Bank mit.
- Anschließend passen sie gegen die andere Langbank, kontrollieren den zurückprallenden Ball und dribbeln im Slalom durch den Hütchenparcours zurück zum Start.
- Nach einer Weile die Richtung wechseln.

Ablauf Station 2

- Der Anspieler wirft den Spielern nacheinander zum Kopfball zu.
- Die Spieler springen einbeinig zum Kopfball hoch und köpfen zurück.
- Anschließend stellen sie sich sofort wieder bei ihrer Gruppe an.
- Den Anspieler stetig wechseln.

Ablauf Station 3

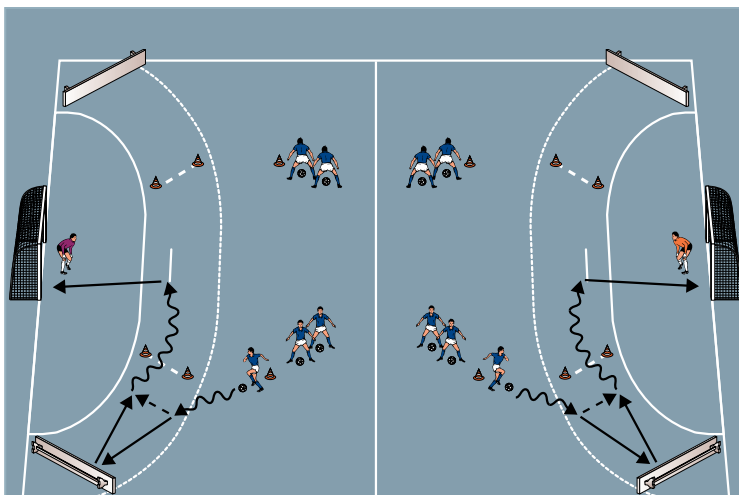
- Der erste Spieler spielt per Volleyschuss aus der Hand zum hinter der Langbank postierten Anspieler, der zum jeweils nächsten Spieler zurückwirft.
- Nach einer Weile per Dropkick zuspelen.
- Den Anspieler stetig wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine korrekte Technikausführung an allen Stationen achten.
- Präzision geht vor Tempo!
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

HAUPTTEIL 1: Langbank-Pass und Torschuss

von Ralf Peter (30.12.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Auf den Grundlinien des Hallenspielfeldes je 1 Tor mit Torhüter markieren
- Die auf die Seite gekippten Langbänke in den Hallenecken aufstellen
- Vor jeder Bank 1 Hütchentor und 1 Starthütchen errichten
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler von einer Seite dribbeln ins Feld, passen gegen die Langbänke und nehmen durch das Hütchentor an und mit.
- Anschließend schießen sie auf das Tor mit Torhüter.
- Danach starten die jeweils ersten Spieler auf der anderen Seite usw.

Variationen

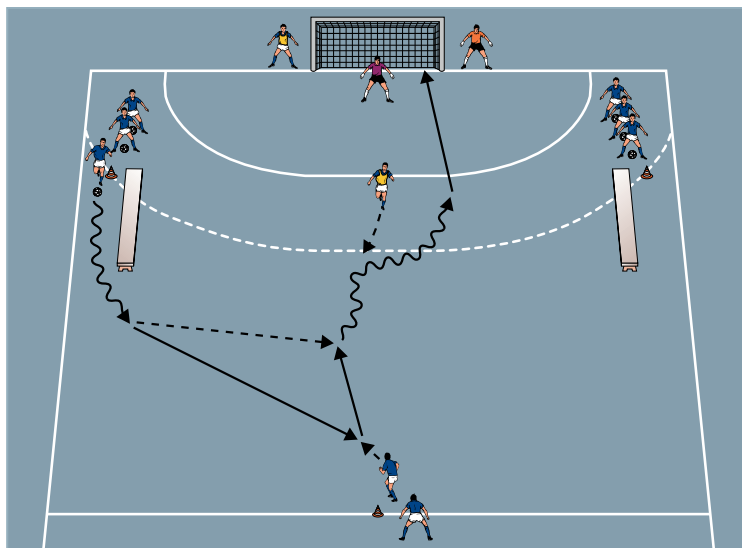
- Nach dem Durchdribbeln der Hütchentore müssen die Spieler spätestens mit dem dritten Kontakt abschließen.
- 2 Teams bilden: Die Spieler treten jeweils gegeneinander an. Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Tipps und Korrekturen

- Präzise Torschüsse in die Ecken des Tores fordern.
- Den Ball vor dem Schuss zum Tor hin vorlegen.
- Darauf achten, dass die Fußspitze des Standbeins beim Schuss zum Tor zeigt.
- Nach einer Weile die Seiten wechseln.

HAUPTTEIL 2: 'Doppelpass' und 1 gegen 1

von Ralf Peter (30.12.2014)



Organisation

- An den Seiten einer Spielfeldhälfte je 1 Langbank aufstellen
- Auf der Grundlinie des Feldes 1 Tor mit Torhüter besetzen
- Start- und Positionshütchen aufstellen
- 2 Verteidiger und 2 Anspieler bestimmen
- Die Spieler an den Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler an den Langbänken haben Bälle

Ablauf

- Der jeweils erste Ballbesitzer von einer Seite dribbelt um die Langbank herum und spielt einen 'Doppelpass' mit dem ersten Anspieler an der Mittellinie.
- Anschließend nimmt er zum 1 gegen 1 gegen den Verteidiger vor das Tor mit und versucht, beim Tor mit Torhüter einen Treffer zu erzielen.
- Danach holt er seinen Ball und stellt sich auf der jeweils anderen Seite wieder an.

Variationen

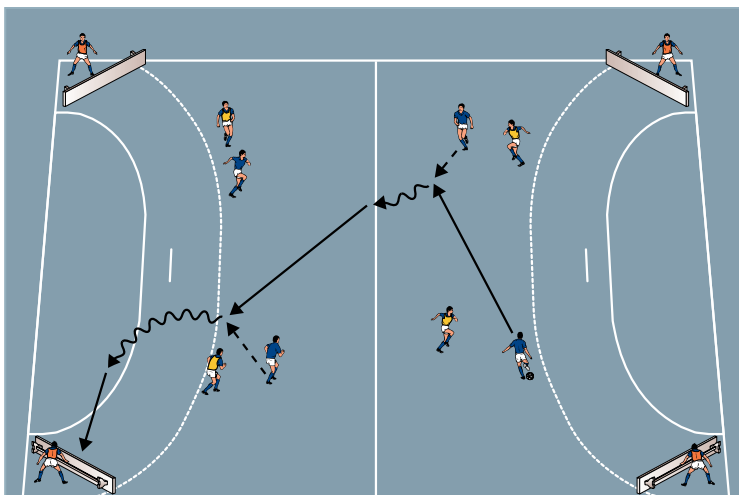
- Die Anspieler weiter seitlich postieren, so dass das 1 gegen 1 aus einem diagonalen Dribbling in Richtung Tor heraus erfolgt.
- Den Raum vor dem Tor durch Verschieben der Langbänke weiter verengen.

Tipps und Korrekturen

- Bei der Ballkontrolle nach dem 'Doppelpass' möglichst schnell zum Tor aufdrehen.
- Im 1 gegen 1 mit möglichst hohem Tempo agieren und zielstrebig abschließen!
- Die Verteidiger und Anspieler regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: 4 gegen 4 gegen 4 auf 4 Langbänke

von Ralf Peter (30.12.2014)



Organisation

- 4 umgekippte Langbänke in den Ecken eines Hallenspielfeldes aufstellen
- 3 Teams zu je 4 Spielern bilden
- 1 Mannschaft pausiert außerhalb des Feldes

Ablauf

- 4 gegen 4 auf die Langbänke.
- Gelingt es einer Mannschaft, gegen eine Langbank zu passen, so bleibt sie in Ballbesitz und wechselt sofort die Spielrichtung.
- Die Mannschaft, die den Treffer kassiert hat, wechselt sofort mit dem pausierenden Team Position und Aufgabe.

Variationen

- Mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Gültige Treffer gegen die Langbänke können nur per Direktschuss erfolgen.
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten. Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Der schnelle Mannschaftswechsel bei einem Treffer gegen die Langbänke erfordert eine hohe Konzentration sowie ein schnelles Agieren.
- Darauf achten, dass die Pausen für das wartende Team nicht zu lang werden. Daher jedes 4 gegen 4 nach spätestens 2 Minuten abrechnen.