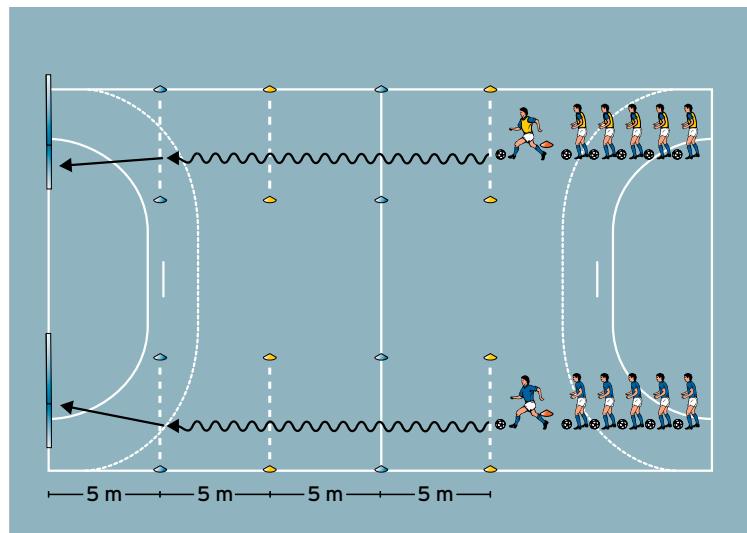


AUFWÄRMEN 1: Aufstiegs-Pass

von Klaus Pabst (30.12.2014)



Organisation

- An einer Hallenwand seitlich zwei Bodenturnmatten aufstellen
- 5, 10, 15 und 20 Meter vor jeder Bodenturnmatte eine Passlinie und davor ein Starthütchen markieren
- Die Spieler in 2 Gruppen einteilen und jede Gruppe mit Bällen an einem Starthütchen postieren

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, dribbeln zur vordersten Linie und passen zur Bodenturnmatte.
- Bei einem Treffer passen die Spieler beim nächsten Durchgang von der entfernteren Linie, bei einem Fehlpass nochmals von der gleichen.
- Welcher Spieler trifft zuerst von der hintersten Linie?

Variationen

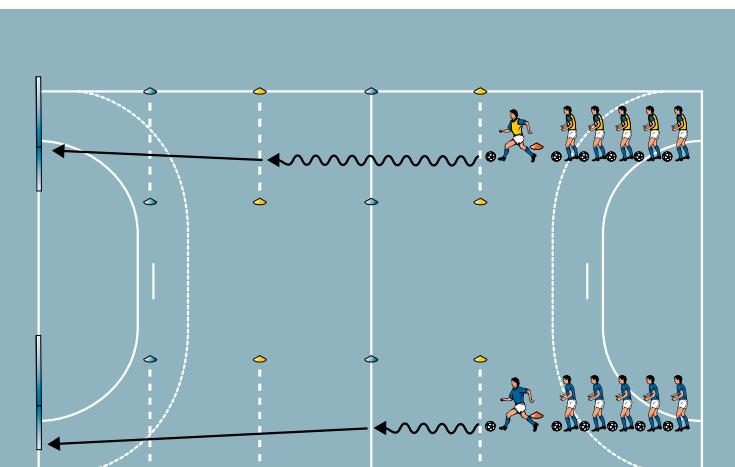
- Nur mit rechts/links passen.
- Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss mit der Innenseite passen.
- Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss mit dem Spann, passen.

Tipps und Korrekturen

- Die Passlinien mit Hütchen markieren oder Linien auf dem Hallenboden nutzen.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann gepasst hat.
- Den Weg zur Bodenturnmatte sofort freimachen, so dass der nächste Spieler ungestört passen kann.
- Darauf achten, dass die Spieler immer von der entsprechenden Linie passen.

AUFWÄRMEN 2: Auf- und Abstiegs-Pass

von Klaus Pabst (30.12.2014)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, dribbeln zu vordersten Passlinie und passen zur Bodenturnmatte.
- Bei einem Treffer steigen die nächsten Spieler zur entfernteren Linie auf und passen von dort.
- Bei einem Fehlpass steigen die nächsten Spieler zur näheren Linie ab und passen von dort.
- Welche Gruppe trifft zuerst von der hintersten Linie?

Variationen

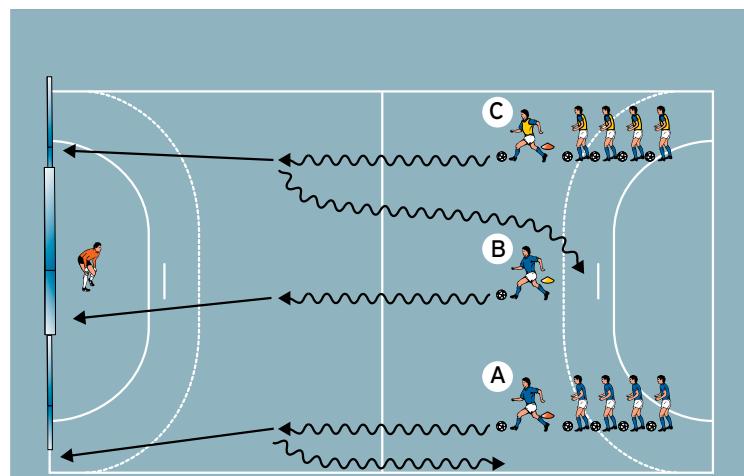
- Nur mit rechts/links passen.
- Den Ball in der Hand tragen und per Vollyschuss mit der Innenseite passen.
- Den Ball in der Hand tragen und per Vollyschuss mit dem Spann passen.

Tipps und Korrekturen

- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann gepasst hat.
- Den Weg zur Bodenturnmatte sofort freimachen, so dass der nächste Spieler ungestört passen kann.
- Als Trainer den Spielstand beider Gruppen jeweils laut ansagen.
- Möglichst flach und mittig zur Matte passen.

HAUPTTEIL 1: Matten-Schuss

von Klaus Pabst (30.12.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau unverändert lassen und mittig eine Weichbodenmatte als Tor mit Torhüter aufstellen
- Vor jeder Matte ein Starthütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen an die seitlichen Starthütchen verteilen

Ablauf

- A und C startet ins Dribbling und schießt auf die Bodenturnmatte.
- Nach einem Treffer stellt sich A am mittleren Starthütchen an und darf auf die Weichbodenmatte schießen.
- Treffen die Spieler die Bodenturnmatte nicht, stellen sie sich am seitlichen Start-hütchen wieder an.
- Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer bei der Weichbodenmatte?

Variationen

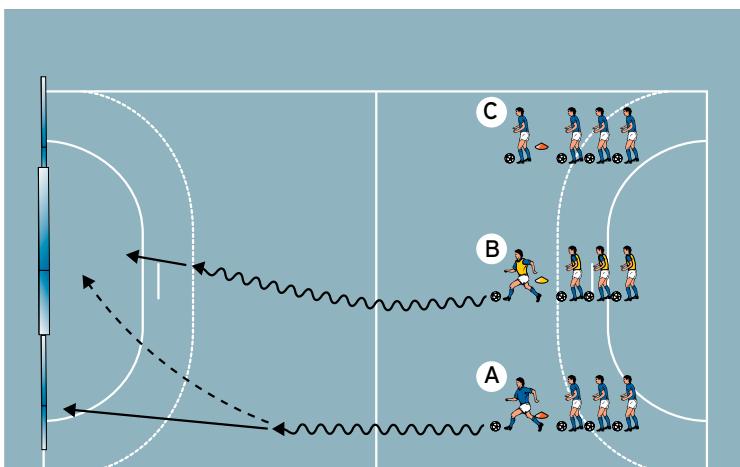
- Nur mit rechts/links schießen.
- Den Ball mit dem ersten Kontakt vorlegen und mit dem zweiten Kontakt schießen.
- Den Ball in der Hand tragen und per Volley-schuss aus der Hand schießen.
- Den Ball aus der Hand hoch vorwerfen und nach dem ersten Bodenkontakt volley schießen.

Tipps und Korrekturen

- Die Hallenlinien auf dem Boden als Schussgrenze nutzen, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Sowohl auf die Bodenturnmatten als auch auf die Weichbodenmatte immer mit dem Spann schießen.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.
- Möglichst zielstrebig abschliessen.

HAUPTTEIL 2: Torwart-Rennen

von Klaus Pabst (30.12.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- A startet ins Dribbling, schießt auf die Bodenturnmatte und läuft als Torhüter zur Weichbodenmatte.
- Sobald A geschossen hat, startet B vom mittleren Starthütchen und versucht bei der Weichbodenmatte einen Treffer zu erzielen.
- Anschließend startet C vom anderen seitlichen Starthütchen.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.
- Welcher Spieler erzielt insgesamt die meisten Treffer bei den Bodenturnmatten und der Weichbodenmatte?

Variationen

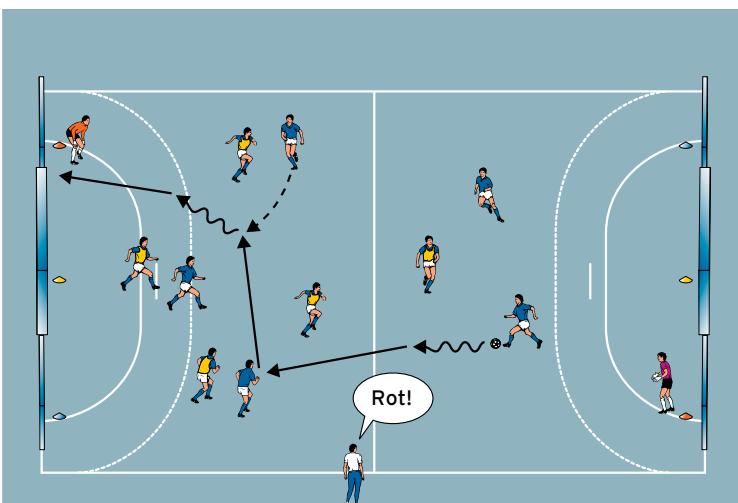
- Nur mit rechts/links schießen.
- Den Ball mit dem ersten Kontakt vorlegen und mit dem zweiten Kontakt schießen.
- Den Ball in der Hand tragen und per Volley schießen.
- Den Ball aus der Hand hoch vorwerfen und nach dem ersten Bodenkontakt volley schießen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler kassiert als Torhüter die wenigen Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Die Hallenlinien auf dem Boden als Schussgrenze nutzen, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Sowohl auf die Bodenturnmatten als auch auf die Weichbodenmatte immer mit dem Spann schießen.
- Der Spieler vom mittleren Starthütchen darf immer erst nach erfolgtem Torschuss des Vordermanns starten.

SCHLUSSTEIL: Tor-Wechselspiel

von Klaus Pabst (30.12.2014)



Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- An 2 Hallenwänden gegenüber seitlich jeweils zwei Bodenturnmatten und mittig je eine Weichbodenmatte als Tor aufstellen
- Jedes Tor farbig markieren
- 2 Mannschaften mit Torhüter einteilen

Ablauf

- Die Mannschaften spielen 5 gegen 5 plus Torhüter.
- Der Trainer ruft die Tore auf, auf die angegriffen wird und wechselt seine Auswahl unregelmäßig.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variationen

- Torschussvorgaben für die verschiedenen Tore geben: Rechter/linker Fuß, Direktschuss, Spann/Innenseite.
- Anstatt mit Farben, die Tore mit Zahlen kennzeichnen.
- Nicht auf das aufgerufene Tor, sondern das nächste Tor rechts oder links spielen.

Tipps und Korrekturen

- Falls möglich, die seitlichen Hallenwände als Banden nutzen.
- Als Trainer die Tore auch im laufenden Spiel durch plötzlichen Farbzuruf wechseln.
- Die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.