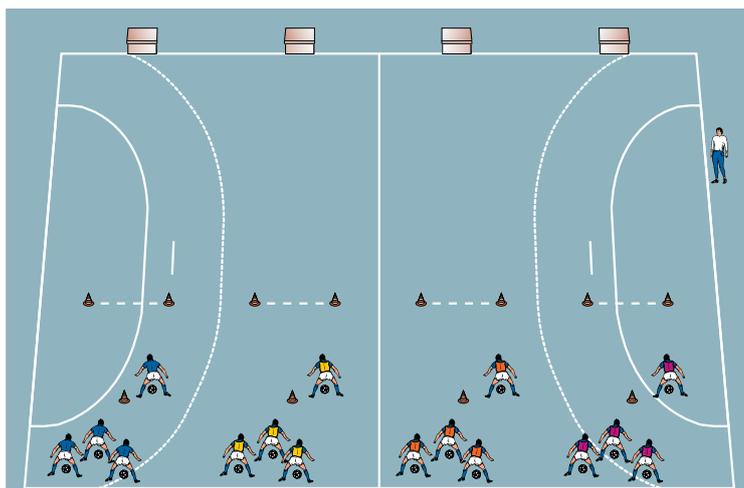


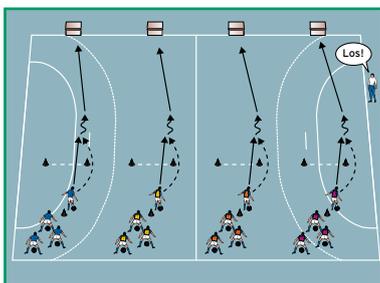
AUFWÄRMEN 1:

Passspiel-Turnier

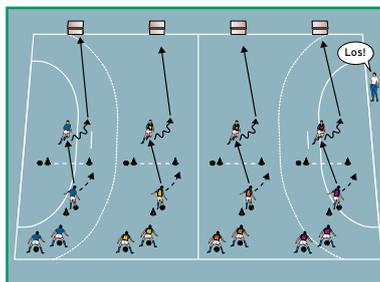
von Klaus Pabst (13.01.2015)



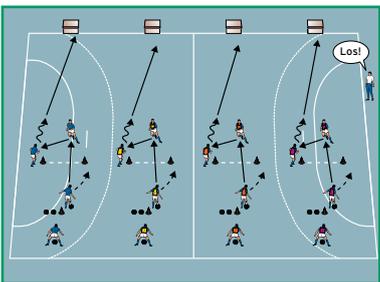
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- An einer Hallenwand 4 Kleinkästen nebeneinander aufstellen
- Vor jedem Kleinkasten ein Starthütchen und ein 2 Meter breites Hütchentor markieren
- 4 Mannschaften einteilen und jeweils an einem Starthütchen postieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

Übung 1

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler, durchspielen und umlaufen das Hütchentor und versuchen, gegen den Kleinkasten zu passen.
- Der Spieler, der zuerst den Kleinkasten trifft, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt je 1 Spieler ohne Ball hinter den Hütchentoren postieren.
- Auf ein Trainerkommando passen die ersten Ballbesitzer durch die Hütchentore zu ihren Mitspielern.
- Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele und versuchen, den Kleinkasten zu treffen.
- Jeder Passgeber läuft seinem Abspiele nach.

Übung 3

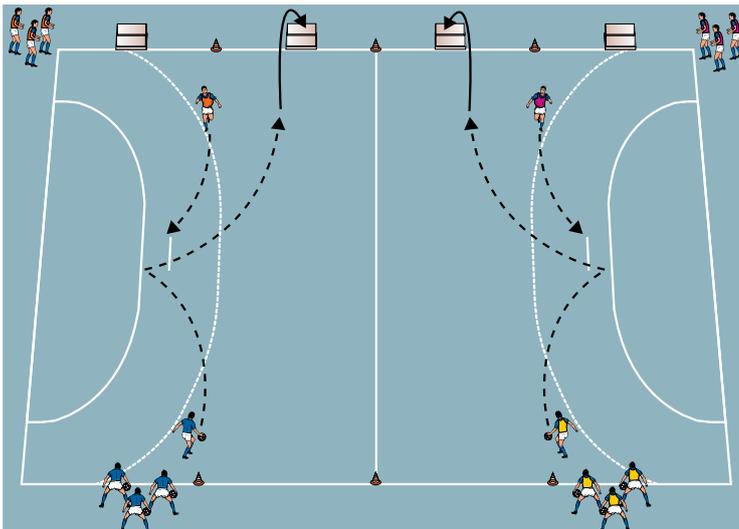
- Den Grundablauf aus Übung 2 beibehalten.
- Je 1 weiteren Spieler ohne Ball seitlich von den Hütchentoren postieren.
- Jetzt lassen die ersten Ballbesitzer auf ihre seitlich postierten Mitspieler prallen, die in die Bewegung mitnehmen und versuchen, gegen den Kleinkasten zu passen.

Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Gültige Treffer am Kleinkasten können nur mit einem Pass mit der Innenseite erzielt werden.
- Als Trainer den Spielstand nach jedem Durchgang laut mitzählen.

AUFWÄRMEN 2: Kleinkasten-Touchdown

von Klaus Pabst (13.01.2015)



Organisation

- Die beiden Hallenhälften jeweils als Spielfeld markieren
- Vor einer Hallenwand je 2 Kleinkästen umgedreht aufstellen
- Zwischen den Kleinkästen sowie auf der gegenüberliegenden Seite jeweils 1 Starthütchen markieren
- 4 Mannschaften einteilen und jeweils an den Starthütchen aufstellen
- Die Spieler gegenüber von den Kleinkästen haben Bälle

Ablauf

- Die ersten Spieler von jedem Starthütchen starten gleichzeitig ins Feld.
- Die Ballbesitzer versuchen, als Angreifer in einen Kleinkasten zu werfen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- Die Spieler ohne Ball versuchen, dies zu verhindern, indem sie die Ballbesitzer zuvor mit der Hand abschlagen.
- Nach jeweils 5 Minuten die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

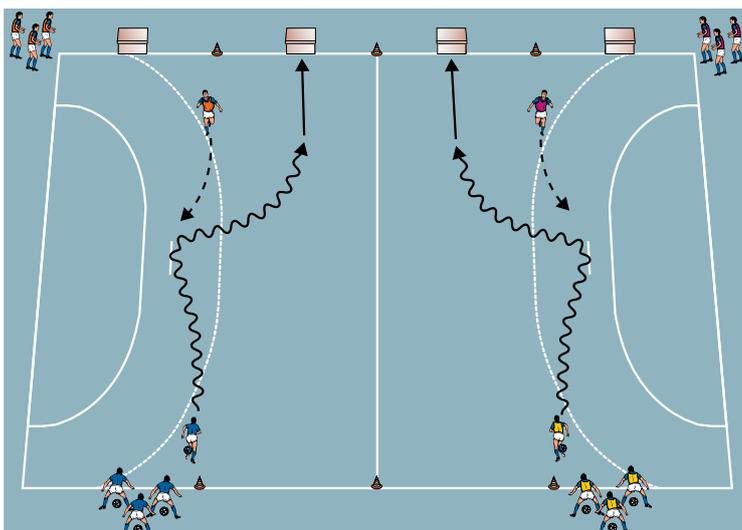
- Die Bälle in die Kleinkästen legen.
- 2 Angreifer treten gegen 1 oder 2 Verteidiger an.
- Die Angreifer stecken sich ein Leibchen in die Hose. Sie können gestoppt werden, indem die Verteidiger die Leibchen aus der Hose ziehen.

Tipps und Korrekturen

- Dieses Fangspiel schult Täuschbewegungen und verbessert die Beweglichkeit der Spieler.
- Als Angreifer den Verteidiger zu einem Kleinkasten locken, dann mit einer Körperfinte täuschen und schnellstmöglich zum anderen Kleinkasten laufen.
- Je höher das Tempo des Angreifers ist, desto leichter kann er den Verteidiger überlaufen.
- Darauf achten, dass sich Angreifer und Verteidiger jeweils abstimmen und gleichzeitig ins Feld starten.

HAUPTTEIL 1: 1-gegen-1-Turnier

von Klaus Pabst (13.01.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die Kleinkästen jetzt normal aufstellen

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt versuchen die Angreifer, im 1 gegen 1 einen Treffer bei den Kleinkästen zu erzielen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so spielen sie ebenfalls auf die Kleinkästen.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Wird der Ball zu schnell verspielt, als Trainer gegebenenfalls einen weiteren Ball neutral einspielen.
- Nach jeweils 5 Minuten die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

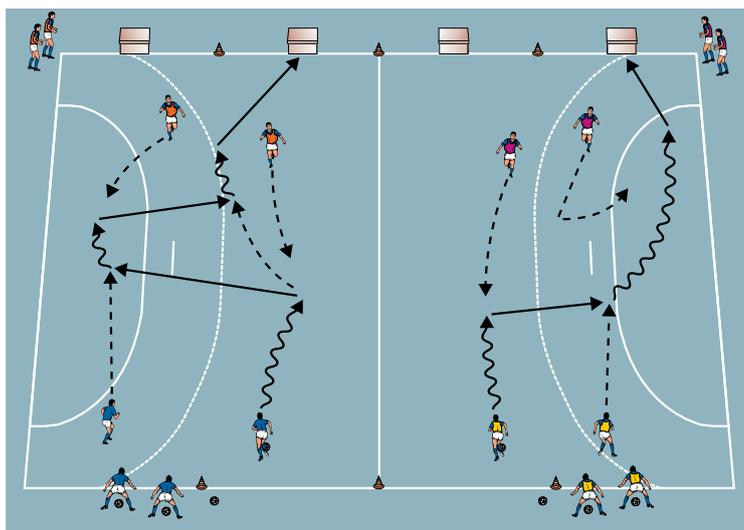
- Die Verteidiger können die Angreifer stoppen, indem sie diese mit der Hand abschlagen.
- Die Angreifer stecken sich ein Leibchen in die Hose. Sie können gestoppt werden, indem die Verteidiger die Leibchen aus der Hose ziehen.
- Die Verteidiger haben Bälle und starten jeden Durchgang mit einem Pass bzw. Zuwurf zum Angreifer.

Tipps und Korrekturen

- Falls möglich die Hallenwände als Banden in die Spielfelder einbeziehen.
- Auf ein schnelles Umschalten achten.
- Die Ballbesitzer können jeweils bei beiden Kleinkästen Treffer erzielen.
- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die gewonnenen Punkte mitzählt.

HAUPTTEIL 2: 2-gegen-2-Turnier

von Klaus Pabst (13.01.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Zusätzlich mittig in jeder Hallenhälfte ein zentrales Hütchen aufstellen

Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt starten die jeweils ersten beiden Spieler von jedem Starthütchen gleichzeitig zum 2 gegen 2 ins Feld.
- Die Ballbesitzer versuchen, als Angreifer bei einem der Kleinkästen einen Treffer zu erzielen.
- Die Spieler ohne Ball versuchen, als Verteidiger den Ball zu erobern und ebenfalls einen Treffer bei einem der Kleinkästen zu erzielen.
- Nach 5 Minuten die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

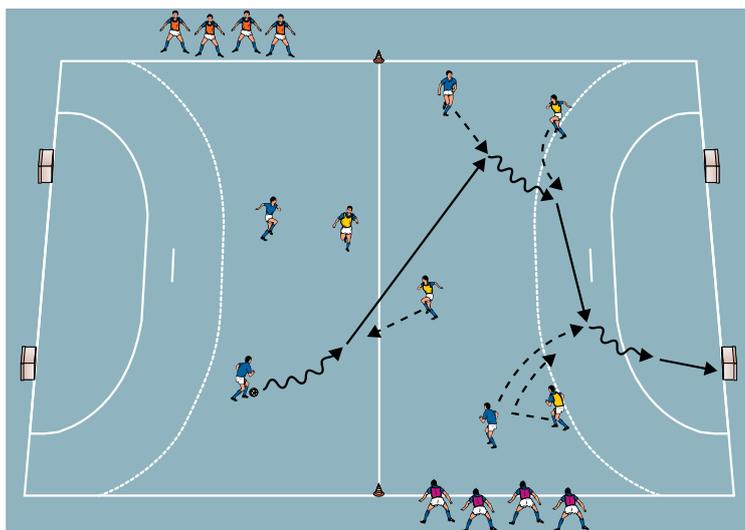
- Die Verteidiger können die Angreifer stoppen, indem sie diese mit der Hand abschlagen.
- Die Angreifer stecken sich ein Leibchen in die Hose. Sie können gestoppt werden, indem die Verteidiger die Leibchen aus der Hose ziehen.
- Die Verteidiger haben Bälle und starten jeden Durchgang mit einem Pass bzw. Zuwurf zu den Angreifern.

Tipps und Korrekturen

- Falls möglich die Hallenwände als Banden in die Spielfelder einbeziehen.
- Die Spieler selbstständig zwischen effektiven Einzelaktionen und sinnvollem Zusammenspiel entscheiden lassen.
- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die gewonnenen Punkte mitzählt.

SCHLUSSTEIL: 4-gegen-4-Turnier

von Klaus Pabst (13.01.2015)



Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- Auf jeder Grundlinie 2 Kleinkästen als Tore aufstellen
- Die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- 2 Teams treten im 4 gegen 4 auf die Kleinkästen gegeneinander an.
- Die beiden anderen Mannschaften pausieren außerhalb des Feldes.
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten.

Variationen

- Den Abstand der Kleinkästen zueinander vergrößern oder verkleinern.
- An einem Kleinkasten können gültige Treffer nur mit rechts, am jeweils anderen nur mit links erzielt werden.
- An einem Kleinkasten können gültige Treffer frei, am jeweils anderen nur im Direktspiel erzielt werden.

Tipps und Korrekturen

- Das Spiel auf jeweils zwei Tore schult die Orientierungsfähigkeit der Spieler.
- Mit schnellen Spielverlagerungen von einem Kleinkasten zum anderen gezielt Torchancen herausspielen.