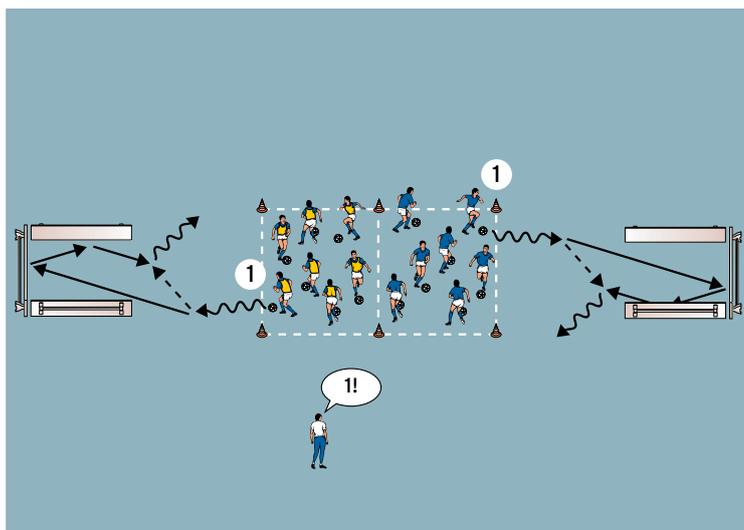


AUFWÄRMEN 1: Flipperbox I

von André Schubert (13.01.2015)



Organisation

- Die Halle in 2 Spielhälften teilen
- In jeder Hälfte mit auf die Seite gelegten Langbänken eine 'Pass-Box' errichten
- Zusätzlich je einen Bewegungsraum markieren
- 2 Gruppen bilden und mit Bällen in den Bewegungsräumen aufstellen
- Die Spieler jeweils durchnummerieren

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei durch die Felder.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln aus dem Feld und passen so in die 'Box', dass der Ball gegen 2 Bänke prallt.
- Anschließend dribbelt der Spieler ins Feld zurück und der Trainer startet die nächste Aktion.

Variationen

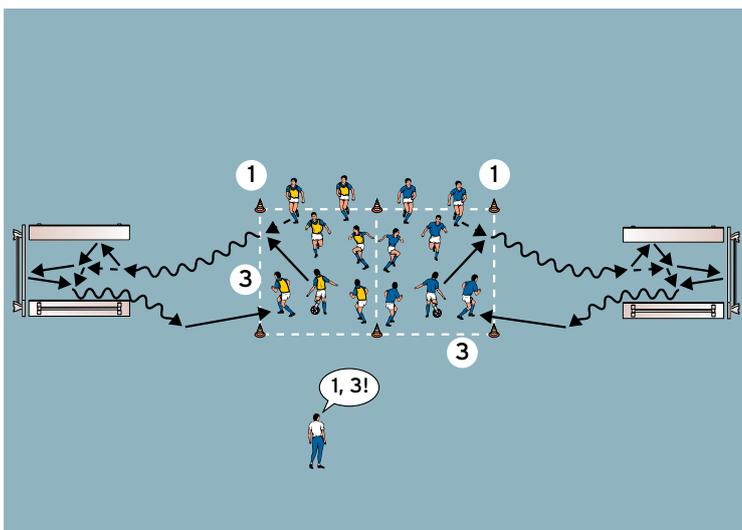
- Die Spieler müssen auf dem Weg zurück ins Feld eine Finte ins Dribbling einbauen.
- Der Trainer gibt die Zahlen durch kleine Rechenaufgaben vor.

Tipps und Korrekturen

- In den Bewegungsräumen den Ball möglichst aktiv, mit vielen kurzen Kontakten führen.
- Möglichst seitlich zurück in die Felder dribbeln, damit der Trainer schnell die nächste Aktion starten kann.

AUFWÄRMEN 2: Flipperbox II

von André Schubert (13.01.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Jedes Team erhält 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler passen sich in der Mannschaft zu.
- Der Trainer startet durch Zuruf von 2 Zahlen die Aktion.
- Die jeweils zuerst aufgerufenen Spieler dribbeln in Richtung 'Box' und passen nacheinander gegen 2 Bänke.
- Anschließend dribbeln sie zurück und passen zum jeweils zweiten Spieler.
- Dieser muss ebenfalls gegen 2 Bänke passen.
- Dabei darf der erste Pass jedoch nicht gegen die Bänke erfolgen, gegen die der jeweilige Vordermann gepasst hat.
- Anschließend passen die Spieler zurück in ihr Team-Feld.
- Der Spieler, der zuerst zurück in sein Feld gepasst hat, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

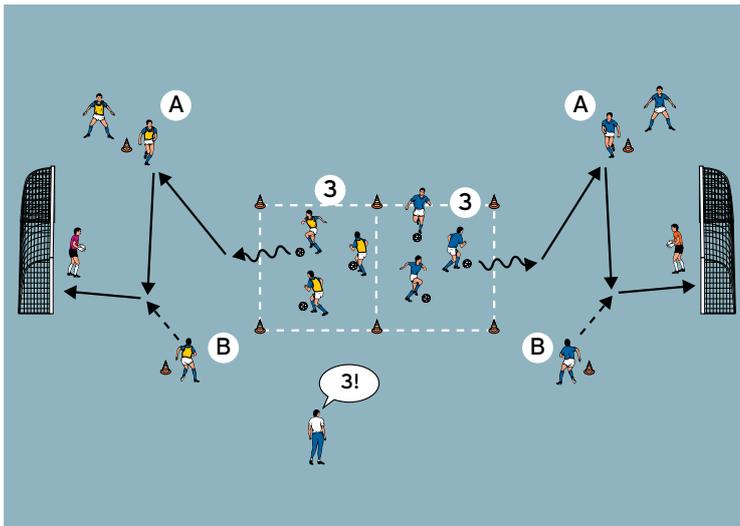
- Die Spieler müssen jeweils nur gegen eine Bank passen.
- Der Trainer gibt nur eine Zahl vor. Der jeweils aufgerufene Spieler sucht sich den zweiten Spieler aus den eigenen Reihen selbst aus.

Tipps und Korrekturen

- Die Aktion läuft als Wettbewerb ab.
- Der zweite aufgerufene Spieler muss den Pass im Feld erwarten und darf erst mit dem ersten Kontakt in Richtung 'Box' starten.

HAUPTTEIL 1: Hallenkombination I

von André Schubert (13.01.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die 'Pass-Boxen' entfernen
- In jeder Hälfte 1 Hallentor aufstellen
- Vor den Toren Positionshütchen errichten
- Die Hütchen mit Spielern besetzen
- Alle übrigen Spieler jeweils durchnummerieren und mit Bällen in den Bewegungsräumen postieren

Ablauf

- Die Spieler in den Bewegungsräumen dribbeln frei in den Feldern.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- Die aufgerufenen Spieler der beiden Teams dribbeln aus den Feldern und passen zu A vor das Tor.
- Dieser lässt die Kugel auf B prallen, der nach einem kurzen Dribbling auf das Tor abschließt.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

Variationen

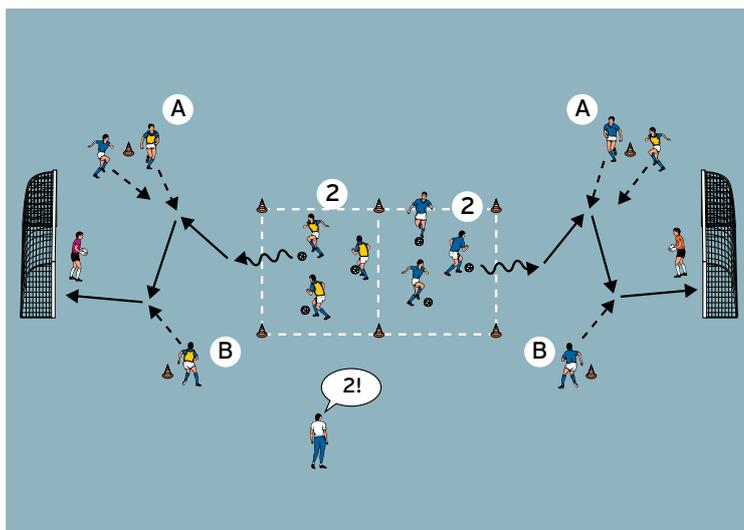
- Möglichst im Direktspiel zupassen.
- Einen Wettlauf durchführen: Die Gruppe, die zuerst einen Treffer erzielt, erhält 2 Punkte.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Aktion jeweils mit höchstmöglichem Tempo abläuft, sobald der aufgerufene Spieler das Feld verlassen hat.
- Im Hallenspiel ergeben sich oftmals nach plötzlichem Ballgewinn Räume, die es schnellstmöglich zu nutzen gilt.
- Möglichst mit der Innenseite auf die Tore abschließen, um präzise schießen zu können.

HAUPTTEIL 2: Hallenkombination II

von André Schubert (13.01.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die Positionshütchen entfernen
- Jede Mannschaft stellt 1 Verteidiger und 2 Angreifer
- Alle übrigen Spieler erhalten jeweils 1 Nummer und dribbeln in den Feldern

Ablauf

- Der Trainer ruft laut 1 Zahl auf.
- Die jeweils aufgerufenen Spieler dribbeln aus den Feldern und passen zum Angreifer vor das Tor.
- Dieser hat die Aufgabe, den Angriff im Zusammenspiel mit seinem Mitspieler im 2 gegen 1 schnellstmöglich abzuschließen.
- Die Mannschaft, die zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt.
- Alle an der Aktion beteiligten Spieler rücken je eine Position weiter.

Variationen

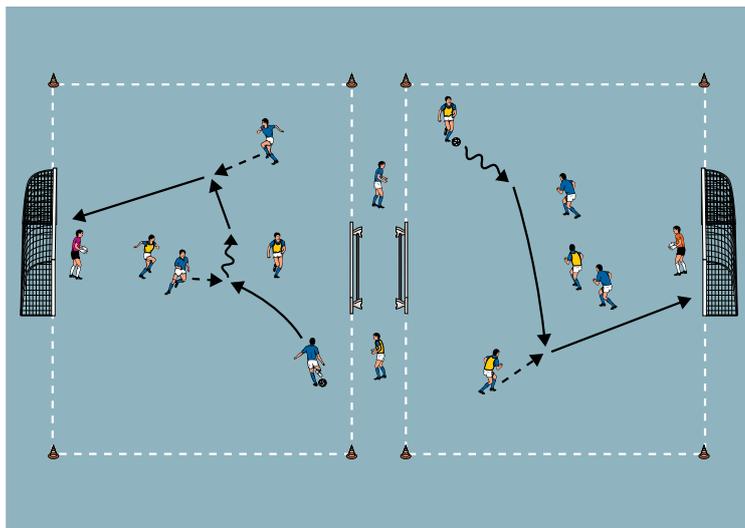
- Die Passgeber dürfen zum 3 gegen 1 vor das Tor nachrücken.
- Die Angreifer dürfen sich vor dem Torabschluss maximal 3-mal in den eigenen Reihen zupassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer müssen in dieser Aktion eine Überzahlsituation zielstrebig abschließen.
- Durch das Wettspiel wird ein Zeitdruck aufgebaut: Nur die Mannschaft, die zuerst trifft, erhält 1 Punkt!
- Darüber hinaus als Trainer ein generelles Zeitlimit vorgeben, damit die eine Mannschaft bei einem möglichen Fehlschuss der anderen nicht unendlich Zeit besitzt, den Angriff abzuschließen.

SCHLUSSTEIL: Doppeltes 3 gegen 2

von André Schubert (13.01.2015)



Organisation

- 2 Spielfelder mit jeweils 1 Hallentor und 1 Langbank errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Jede Mannschaft stellt ein 3er- und ein 2er-Team sowie 1 Torhüter und 1 Wechselspieler

Ablauf

- 3 gegen 2 in beiden Feldern.
- Das Überzahlteam versucht, auf das Hallentor mit Torhüter zu treffen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die Langbank.
- Spielzeit pro Durchgang: 2 Minuten.

Variationen

- Jede Aktion wird von der Überzahlmannschaft von der Langbank aus gestartet.
- Die Überzahlmannschaft darf mit höchstens 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Da die 3-gegen-2-Situationen sehr belastungsintensiv sind, die Dauer der Durchgänge bewusst kurz halten.
- Nach jedem Durchgang die Punkte aus beiden Feldern zusammenzählen.
- Die Wechselspieler können in beide Felder eingewechselt werden. So können die Mannschaften durchgemischt werden.