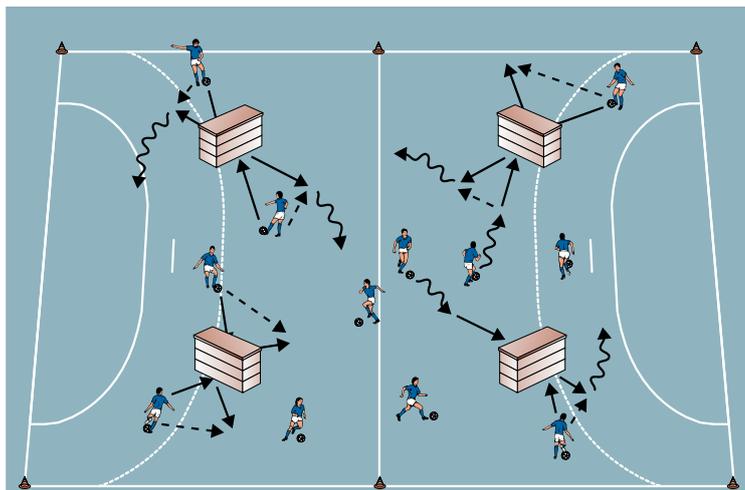


# AUFWÄRMEN 1: Kasten-Passen

von Frank Engel (13.01.2015)



## Organisation

- 4 Turnkästen in der Halle verteilen, so dass sie von beiden Seiten anspielbar sind
- Jeder Spieler hat 1 Ball

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld und passen gegen die Turnkästen.
- Die zurückprallenden Bälle nehmen sie in eine neue Bewegungsrichtung zum jeweils nächsten Kasten an und mit.

## Variationen

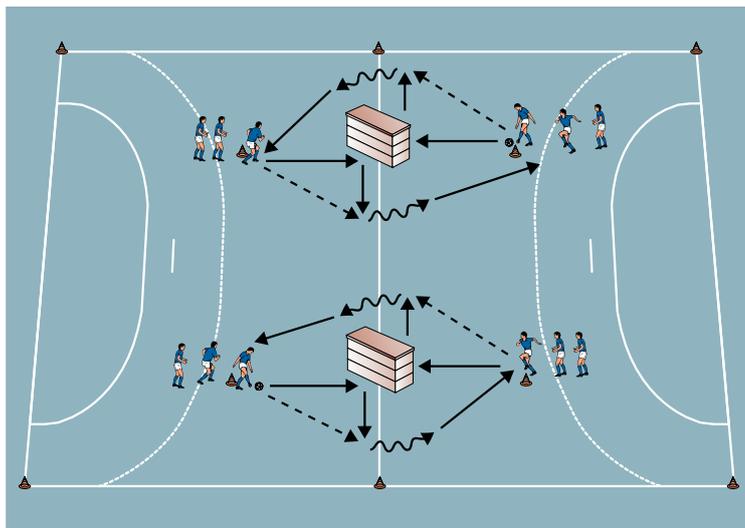
- Verschiedene Dribbelaufgaben stellen (z. B. rechts/links im Wechsel, nur mit der Innen-/Außenseite usw.).
- Den zurückprallenden Ball mit der Innen-/Außenseite mitnehmen.

## Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.
- Präzise und druckvoll gegen die Kästen passen.
- Als Trainer gegebenenfalls verschiedene Tempowechsel vorgeben.

## AUFWÄRMEN 2: Doppelpass-Rundlauf

von Frank Engel (13.01.2015)



### Organisation

- 2 Turnkästen leicht schräg auf der Mittellinie des Hallenspielfeldes errichten
- Pro Kasten 2 Starthütchen markieren
- 2 Gruppen einteilen und den Kästen zuweisen
- Die Spieler jeweils einander gegenüber an den Starthütchen aufstellen
- Der jeweils erste Ballbesitzer an einem Starthütchen hat 1 Ball

### Ablauf

- Die jeweiligen Ballbesitzer passen gegen den Turnkasten und nehmen den in den Lauf zurückprallenden Ball in die Bewegung an und mit.
- Anschließend passt der Spieler zum ersten Mitspieler am gegenüberliegenden Hütchen, der ebenfalls gegen den Turnkasten passt usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils gegenüberliegenden Seite nach und stellen sich dort wieder an.

### Variationen

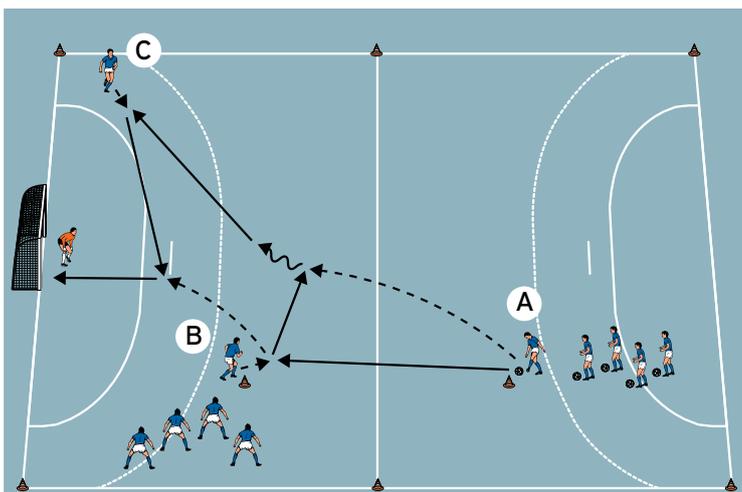
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen und von beiden Starthütchen gleichzeitig starten.
- Die Stellung der Turnkästen variieren, um die zurückprallenden Zuspiele zu verändern.
- Nur mit rechts/links passen bzw. dribbeln.

### Tipps und Korrekturen

- Auf eine präzise Ballannahme mit der Innenseite achten.
- Den Ball mit dem ersten Kontakt in die Bewegung kontrollieren und möglichst schon mit dem zweiten Kontakt sofort weiterspielen.
- Vor dem Abspiel Blickkontakt zum gegenüberstehenden Passempfänger aufnehmen.
- Den Zuspielen aktiv entgegenstarten!

# HAUPTTEIL 1: Kombinations-Torschuss

von Frank Engel (13.01.2015)



## Organisation

- Vor einem Hallentor mit Torhüter Positionshütchen errichten
- Die Spieler an den Positionshütchen verteilen
- Die Startspieler haben die Bälle

## Ablauf

- A passt zu B, der das Zuspiel direkt in den Lauf zurückprallen lässt und dann vor das Tor startet.
- Gleichzeitig passt A zu C, der auf den einlaufenden B vor das Tor spielt.
- B schließt auf das Tor ab.

## Variationen

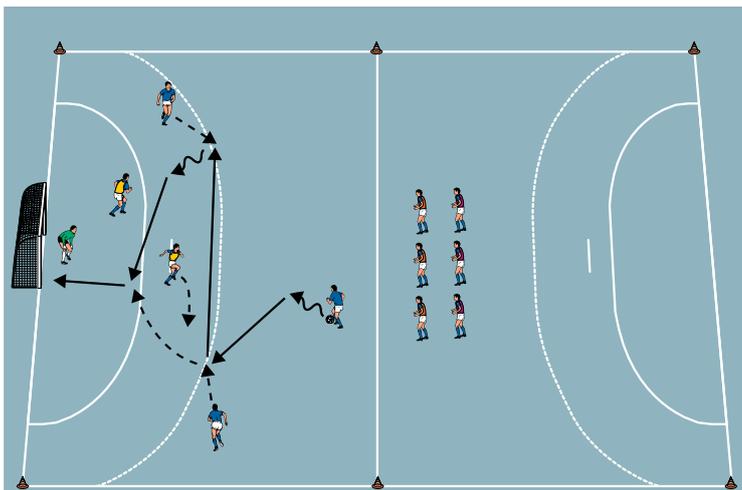
- Auch A läuft nach seinem Abspiele weiter vor das Tor und kann alternativ einen Rückpass von C zum Torabschluss erhalten.
- 1 Verteidiger benennen und vor dem Tor postieren.

## Tipps und Korrekturen

- Auf ein präzises und druckvolles Passspiel in den Fuß bzw. in den Lauf des Mitspielers achten.
- Möglichst im Direktpassspiel agieren.
- Zielstrebig und präzise auf das Tor abschließen.
- Alle an der Aktion beteiligten Spieler agieren stets in Erwartungshaltung auf den Vorfußen.

## HAUPTTEIL 2: Hallen-Angriffe im 3 gegen 2

von Frank Engel (13.01.2015)



### Organisation

- Eine Hälfte des Hallenfeldes als Spielfeld markieren
- Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter errichten
- 2 Verteidiger bestimmen und vor dem Tor postieren
- 3 Angreifer-Teams zu je 3 Spielern bilden
- 1 Angreifer-Team im Feld aufstellen, die anderen beiden pausieren außerhalb

### Ablauf

- 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter.
- Gelingt es den Verteidigern, in Ballbesitz zu gelangen, so erhalten sie 1 Punkt.
- Jeder Treffer der Angreifer zählt ebenfalls 1 Punkt.

### Variationen

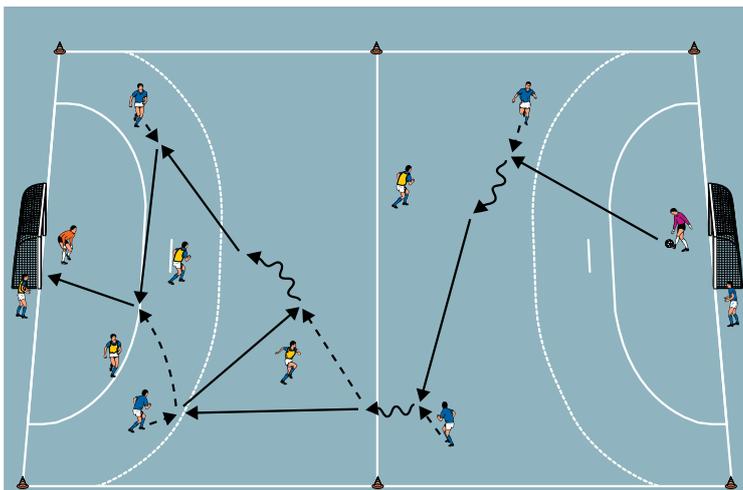
- Treffer der Angreifer zählen doppelt.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Einen Wettbewerb zwischen den Angreifer-Teams durchführen: Welches Angreifer-Team erzielt die meisten Treffer?

### Tipps und Korrekturen

- Als Angreifer mit möglichst hohem Spieltempo agieren. Dabei jedoch die Präzision der Pässe nicht vernachlässigen!
- Auf eine geschickte Staffelung in der Breite und Tiefe des Feldes achten. Dreiecke bilden!
- Zielstrebig auf das Tor abschließen!

# SCHLUSSTEIL: 4-gegen-4-Abschlussspiel

von Frank Engel (13.01.2015)



## Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Hallentor errichten
- 2 Teams bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- Je 1 Wechselspieler bestimmen und außerhalb des Feldes postieren

## Ablauf

- 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Nach jeweils 1 Minute tauscht je 1 Spieler mit dem jeweiligen Wechselspieler die Position und die Aufgabe.

## Variationen

- Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Gültige Treffer können nur erzielt werden, wenn sich alle Spieler der Ballbesitzer in der gegnerischen Hälfte befinden.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollten versuchen, durch Einhalten ihrer Positionen in der Breite und Tiefe des Spielfeldes Raum für ein geschicktes Kombinationsspiel zu schaffen.
- Dabei möglichst schnell in die Spitze spielen und die sich bietenden Torchancen zielstrebig verwerten.