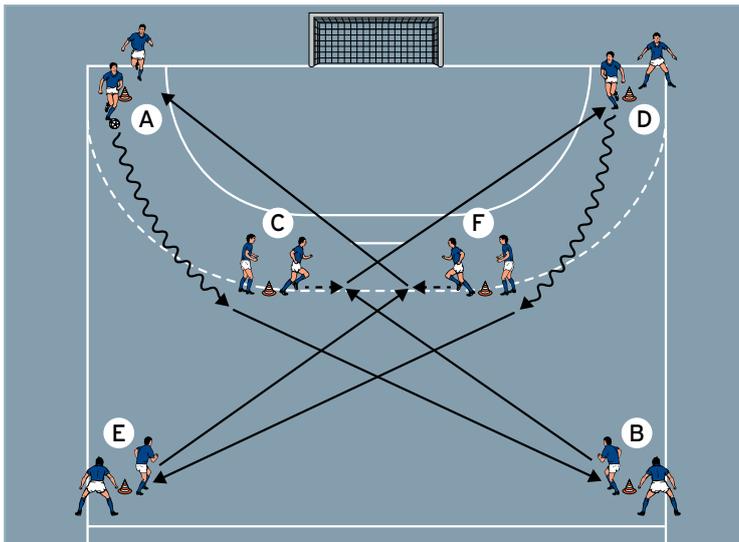


AUFWÄRMEN 1: Pass-Parcours

von Marcus Sorg (29.12.2015)



Organisation

- Auf einer Hallenhälfte einen Pass-Parcours abstecken
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A dribbelt ins Feld und passt zu B, der das Zuspiel zu C prallen lässt.
- C leitet direkt auf D weiter, der ins Feld mitnimmt und auf E spielt.
- E lässt auf F prallen, der direkt zu A weiterleitet usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

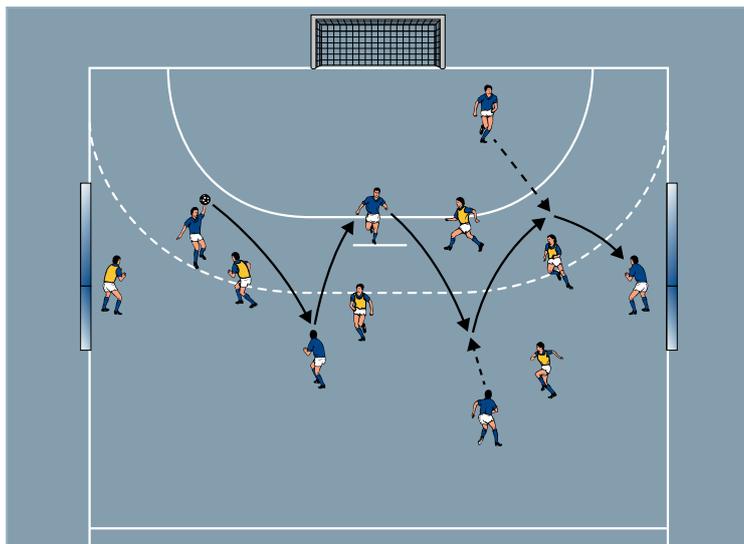
- Mit 2 Bällen spielen: Die Spieler bei A und D starten gleichzeitig.
- Den Parcours über die ganze Halle aufbauen.
- Die Zuspiele jeweils nochmal prallen lassen und erneut kurz zupassen.

Tipps und Korrekturen

- Den Zuspielen nach einer Konterbewegung mit Blickkontakt zum Passgeber aktiv entgegenstarten.
- Bei B, C, E und F möglichst im Direktspiel agieren.

AUFWÄRMEN 2: Handball mit Zielspielern

von Marcus Sorg (29.12.2015)



Organisation

- Auf einer Hallenhälfte 2 Matten an die Wand stellen
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Zielspieler, der sich an der gegenüberliegenden Matte aufstellt

Ablauf

- Handballspiel im 5 gegen 5.
- Die Ballbesitzer versuchen, dem eigenen Zielspieler an der gegnerischen Matte zuzuwerfen (= 1 Punkt).

Variationen

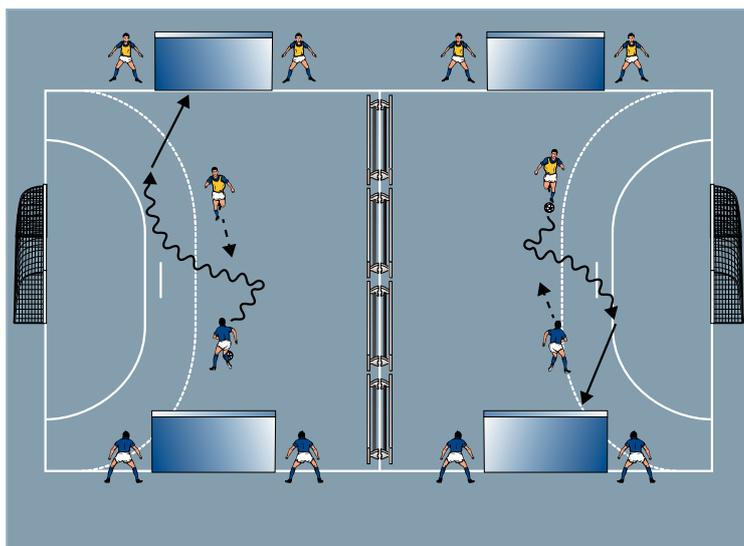
- Der Zuwerfer wechselt mit dem Zielspieler sofort nach dem Pass die Positionen und Aufgaben.
- Die Matten auf dem Feld flach hinlegen und die Zielspieler darauf postieren.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass sich die Ballbesitzer nicht über Schulterhöhe zuwerfen.
- Alle Spieler der Ballbesitzer sollen ständig in Bewegung sein und sich aktiv freilaufen.
- Den Zuspielen nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- Die Zielspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 1: 1 gegen 1 auf Mattentore

von Marcus Sorg (29.12.2015)



Organisation

- Auf der Mittellinie des Hallenspielfeldes einige Langbänke errichten, um die beiden Hallenhälften abzugrenzen
- Auf den Grundlinien beider Felder Matten als Tore aufstellen
- 4 Teams bilden
- Je 1 Spieler im Feld postieren

Ablauf

- 1 gegen 1 auf die Mattentore.
- Gelingt es einem Spieler, einen Treffer zu erzielen, so wechselt er sofort mit einem wartenden Mitspieler Position und Aufgabe.
- Das erfolgreiche Team bleibt in Ballbesitz.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

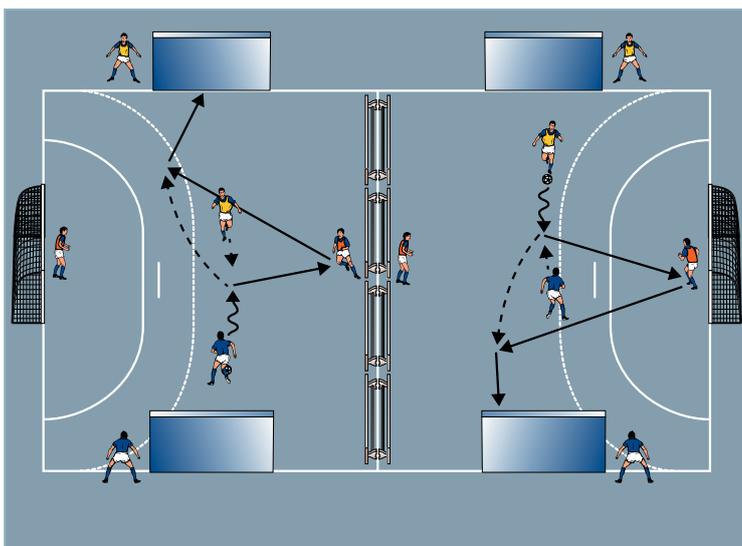
- Die Spielzeit auf jeweils 5 Minuten begrenzen und ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- Die eigenen Mitspieler postieren sich hinter der gegnerischen Grundlinie. Nach einem Treffer bei der Matte muss der Angreifer zu einem Mitspieler hinter der Grundlinie passen, um mit diesem Position und Aufgabe zu wechseln. Erst dann startet dieser den nächsten Angriff in entgegengesetzter Spielrichtung.

Tipps und Korrekturen

- Das 1 gegen 1 mit höchstmöglichem Tempo durchführen.
- Darauf achten, dass sich kein Ballbesitzer mit dem Rücken zum Gegenspieler dreht. In einem solchen Fall die Situation sofort abbrechen und den Ballbesitz wechseln.
- Nach einem erfolgreichen Dribbling zielstrebig abschließen!

HAUPTTEIL 2: 1 plus 2 gegen 1 auf Mattentore

von Marcus Sorg (29.12.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Je Feld 2 neutrale Spieler bestimmen und an den Mittellinien postieren

Ablauf

- Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- Jetzt dürfen die Ballbesitzer die beiden neutralen Spieler jederzeit einbeziehen.
- Diese dürfen allerdings nur im Direktspiel agieren.

Variationen

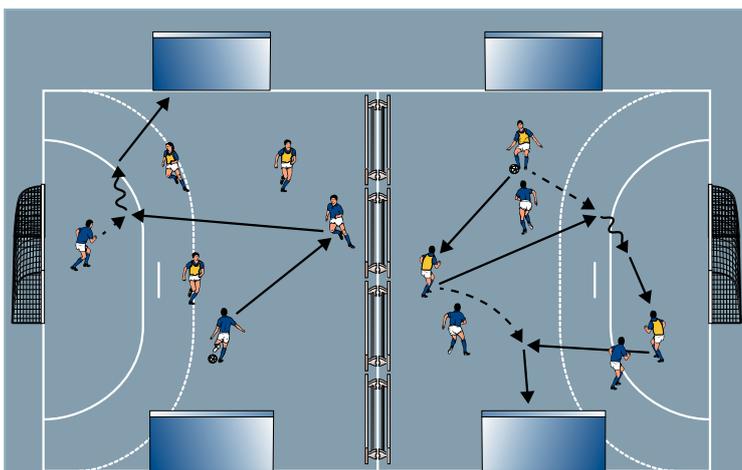
- Je 2 Verteidiger im Feld postieren: Der Angreifer versucht, im 1 plus 2 gegen 2 auf die gegenüberliegende Matte zu treffen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Wie viele von jeweils 10 Angriffen schließen die Teams erfolgreich ab?

Tipps und Korrekturen

- Nach dem Überwinden des Verteidigers sofort zielstrebig abschließen!
- Darauf achten, dass die Neutralen stets aktionsbereit auf den Fußball agieren und sich aktiv anbieten.
- Auf die Belastungssteuerung achten, und die 1-gegen-1-Situationen abbrechen, wenn die Aktionszeit 30 Sekunden überschreitet.
- Die neutralen Spieler regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: 3-gegen-3-Turnier

von Marcus Sorg (29.12.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften weiter verwenden

Ablauf

- 3 gegen 3 auf die Mattentore
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' mit Hin- und Rückrunde durchführen.

Variationen

- Gültige Treffer können nur per Direktschuss erzielt werden.
- Eine Mittellinie markieren: Gültige Treffer dürfen nur aus der gegnerischen Hälfte erzielt werden.
- Gültige Treffer können nur erzielt werden, wenn sich alle Spieler der Ballbesitzer beim Torabschluss in der gegnerischen Hälfte aufhalten.

Tipps und Korrekturen

- Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- Die Ballbesitzer sollen zudem den Mut haben, ihre Gegenspieler auch einmal im 1 gegen 1 auszuspielen. Als Trainer die Spieler hierzu immer wieder ermutigen!
- Darauf achten dass die Ballbesitzer die vollständige Breite und Tiefe des Feldes ausnutzen.
- Als zentraler Spieler stets hinten anspielbereit sein und so ein 'Dreieck' bilden.
- Zielstrebig abschließen!