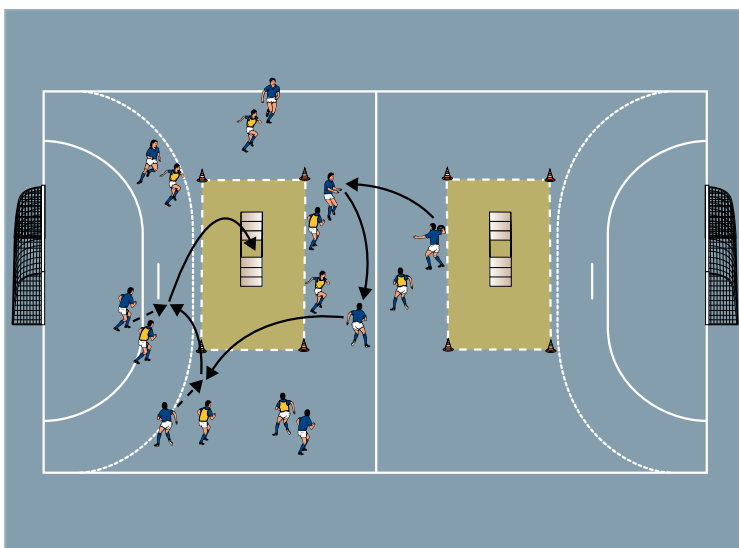


AUFWÄRMEN 1: 'Basketball' auf offene Langkästen

von Ralf Peter (12.01.2016)



Organisation

- 2 Langkästen mittig auf Höhe der Torräume aufstellen
- Die beiden Deckel abnehmen, so dass die Kästen oben offen sind
- Um die Kästen herum je ein 3 x 3 Meter großes Feld markieren
- 2 Teams einteilen

Ablauf

- 'Basketball' im 8 gegen 8 auf die offenen Turnkästen.
- Ziel ist es, den Ball in den Kasten des Gegners zu werfen.
- Die Spieler dürfen die 'Tabuzonen' an den Kästen nicht betreten.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variationen

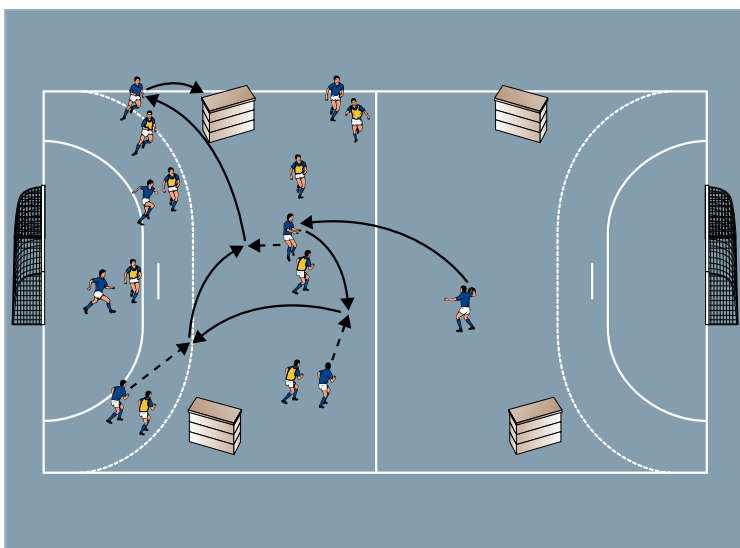
- Die Spieler dürfen nur bis auf Schulterhöhe zuwerfen.
- Mit dem Ball in der Hand dürfen nur 3 Schritte gelaufen werden.

Tipps und Korrekturen

- Möglichst direkt zuwerfen, ohne mit dem Ball in der Hand zu laufen.
- Die Mitspieler des Ballbesitzers müssen sich entsprechend aktiv anbieten und freilaufen.
- Dreiecke bilden, um dem Ballbesitzer mehrere Abspielmöglichkeiten zu schaffen.
- Unterschiedliche Bälle benutzen (z. B. Fuß-, Basket- oder Rugbyball).

AUFWÄRMEN 2: 'Handball' auf 4 Langkästen

von Ralf Peter (12.01.2016)



Organisation

- Die Mannschaften beibehalten
- Auf Höhe der Torräume seitlich 4 Turnkästen aufstellen

Ablauf

- 'Handball' im 8 gegen 8 auf jeweils 2 Turnkästen.
- Treffer können durch 'Anwerfen' oder Berühren aller Kastenflächen erzielt werden.

Variationen

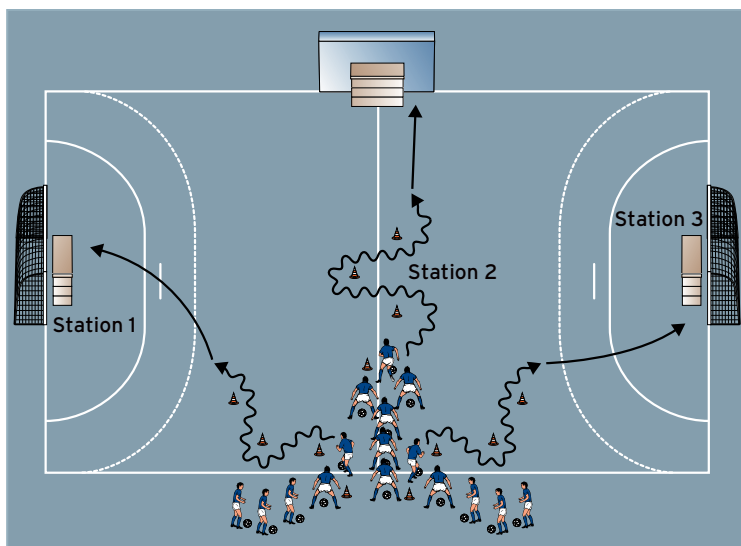
- Die Spieler dürfen nur bis auf Schulterhöhe zuwerfen.
- Mit dem Ball in der Hand dürfen nur 3 Schritte gelaufen werden.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler möglichst schnell abspielen.
- Auf ein aktives Entgegenkommen und Freilaufen achten!
- Dreiecke bilden, um dem Ballbesitzer mehrere Abspielmöglichkeiten zu schaffen.

HAUPTTEIL 1: Präziser Torschuss nach Dribbling

von Ralf Peter (12.01.2016)



Organisation

- Auf den Grundlinien des Hallenfeldes je 1 Tor errichten
- Zusätzlich auf Höhe der Mittellinie an einer Seitenlinie 1 Weichbodenmatte als Tor aufstellen
- Je 1 Kasten mittig in den Toren und vor der Weichbodenmatte aufstellen
- Vor den Toren und der Weichbodenmatte je 1 Starthütchen und 1 Slalomparcours errichten
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- An allen Stationen gleichzeitig üben: Die jeweils ersten Spieler dribbeln durch den Slalomparcours und schließen mit verschiedenen Vorgaben auf die nicht von den Kästen verdeckten Teile der Tore ab.
 - Station 1: Mit der rechten Innenseite schießen.
 - Station 2: Mit einem Tennisball dribbeln und frei abschließen.
 - Station 3: Mit der linken Innenseite schießen.
- Nach jeweils 5 Minuten wechseln die Gruppen die Stationen.

Variationen

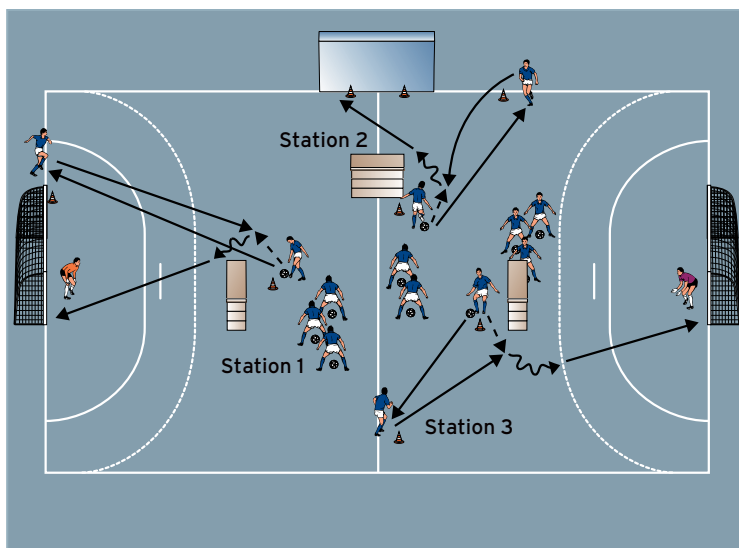
- Die Tore mit Torhütern besetzen.
- Den Dribbelfuß vorgeben: Nur mit rechts/links dribbeln.
- Die Bälle variieren: Mit Minibällen auf die Tore schießen.

Tipps und Korrekturen

- Das gleichzeitige Trainieren an 3 Stationen ermöglicht eine hohe Wiederholungszahl und schnelle Übungsabfolgen.
- Deshalb je nach Spielerzahl und Hallengröße möglichst in mehreren Kleingruppen trainieren und entsprechend viele Stationen aufbauen.

HAUPTTEIL 2: Präziser Torschuss nach Passablage

von Ralf Peter (12.01.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Die Kleinkästen etwa 10 Meter vor den Toren und der Weichbodenmatte aufstellen
- Die Tore mit Torhütern besetzen
- An der Weichbodenmatte mit Hütchen Zielzonen markieren
- 3 Anspieler benennen
- Positionshütchen errichten
- Die Anspieler und die übrigen Spieler an den Positionshütchen verteilen (siehe Abbildung)
- Die Spieler an den Kästen haben die Bälle

Ablauf

- An den 3 Stationen gleichzeitig üben: Die jeweils ersten Spieler passen zum jeweiligen Anspieler, der die Zuspiele mit verschiedenen Vorgaben zurückpasst.
 - Station 1: Der Anspieler neben dem Tor lässt direkt prallen.
 - Station 2: Der Anspieler neben der Weichbodenmatte nimmt das Zuspiel auf und wirft hoch zurück.
 - Station 3: Der Anspieler seitlich an der Mittellinie lässt direkt prallen.
- Die Torschützen kontrollieren die Zuspiele und versuchen, möglichst schnell und präzise um den Kasten herum auf die Tore abzuschließen.
- Nach jeweils 5 Minuten die Stationen wechseln.

Variation

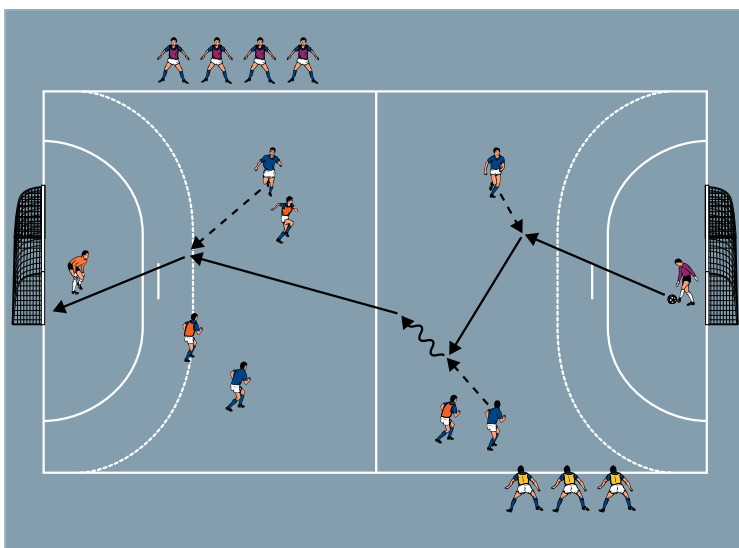
- Die Anspieler postieren sich jeweils auf der anderen Seite der Tore bzw. der Weichbodenmatte.

Tipps und Korrekturen

- Beim Torschuss auf die Weichbodenmatte möglichst präzise in die Zielzonen treffen.
- Als Trainer verdeutlichen, dass auch beim Abschluss auf die Tore mit Torhütern flache Schüsse in die Ecken sehr erfolgversprechend sind.
- Auf einen 'runden' Bewegungsablauf zwischen Ballannahme und Torschuss achten: Die Zuspiele mit möglichst einem Kontakt kontrollieren und sofort abschließen!

SCHLUSSTEIL: Überzahl-/Unterzahl-Turnier

von Ralf Peter (12.01.2016)



Organisation

- Auf dem Hallenspielfeld 2 Tore mit Torhütern besetzen
- Alle übrigen Materialien und Geräte entfernen
- 2 Teams zu je 4 Spielern und 2 Mannschaften zu je 3 Spielern bilden

Ablauf

- Je ein 4er- und ein 3er-Team spielen auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Die beiden anderen Mannschaften pausieren.
- Das Überzahlteam muss mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Jedes Überzahlteam spielt gegen jede Unterzahlmannschaft mit Hin- und Rückrunde.
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten.
- Welche Mannschaft erreicht die meisten Punkte?

Variationen

- Beide Mannschaften spielen ohne Kontaktbegrenzungen.
- 4 Teams zu je 4 Spielern bilden: Jede Mannschaft stellt 1 Torhüter. Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein schnelles Umschalten der Mannschaften achten.
- Die Angriffe möglichst zielstrebig mit einem Torschuss abschließen.
- Wegen der Verletzungsgefahr auf Zweikämpfe an der Hallenwand verzichten.