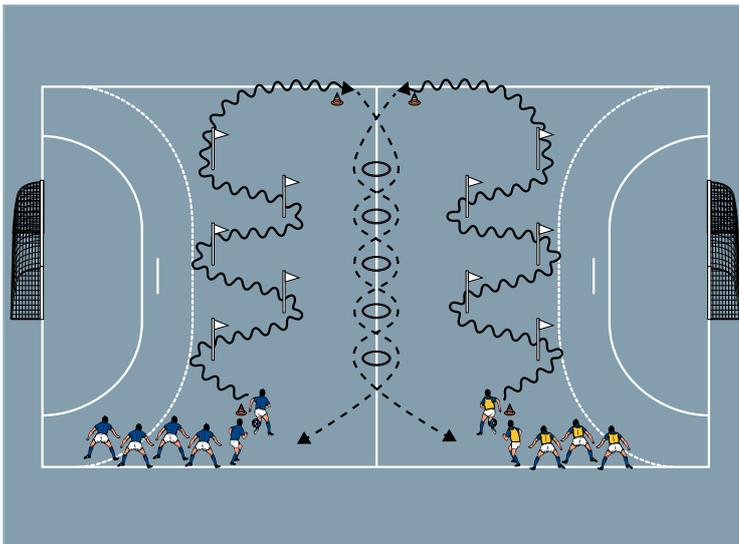


AUFWÄRMEN 1: Stangen-Dribbling und Reifen-Lauf

von Horst Hrubesch (12.01.2016)



Organisation

- 2 Slalomparcours nebeneinander errichten
- Zwischen den beiden Parcours 5 Ringe auslegen
- Zusätzlich je 1 Start- und ein Wendehütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln nacheinander durch die Stangen, nehmen den Ball an den Wendehütchen in die Hand und laufen mit verschiedenen Bewegungsaufgaben um die Ringe zum Starthütchen zurück (z. B. Side-steps, rückwärts um die Ringe laufen, ein-/beidbeinig durch die Ringe hüpfen usw.).

Variationen

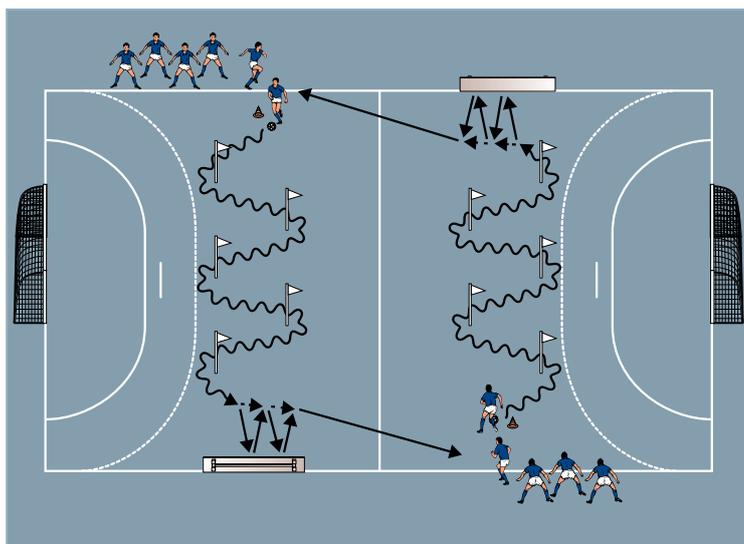
- Auch die Ringe umdribbeln und dabei verschiedene Dribbeltechniken ausführen (nur mit rechts/links bzw. Innen-/Außenseite um die Ringe dribbeln usw.).
- 2 Teams bilden und einen Staffelwettkampf durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.
- Darauf achten, dass die Spieler beim Dribbling um die Stangen/Reifen mit beiden Füßen agieren.
- Möglichst mit jedem Schritt den Ball berühren!

AUFWÄRMEN 2: Pässe gegen die Langbank

von Horst Hrubesch (12.01.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Ringe zwischen den Parcours entfernen
- Hinter jedem Slalomparcours 1 auf die Seite gelegte Langbank errichten
- Die Spieler an den Starthütchen postieren
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und dribbeln durch die Slalomparcours.
- Anschließend passen sie jeweils 2-mal gegen die Langbänke und spielen danach zum jeweils nächsten Spieler am diagonal gegenüberliegenden Starthütchen weiter, der ebenfalls in den Slalomparcours startet usw.

Variationen

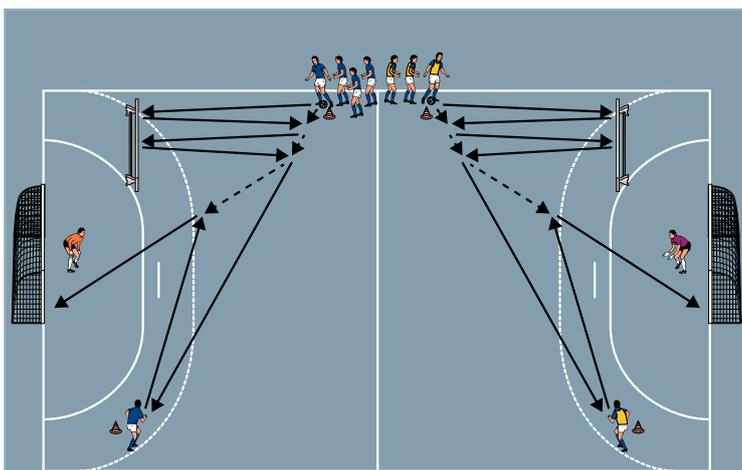
- Verschiedene Bälle verwenden (z. B. Leicht-, Mini-, Tennisbälle usw.).
- Die Anzahl der Ballkontakte beim Passen gegen die Langbänke vorgeben.

Tipps und Korrekturen

- Die Langbänke gegebenenfalls von hinten stützen oder gegen eine Wand stellen.
- Auf präzise Pässe in den Fuß des Mitspielers achten.
- Vor dem Abspiel Blickkontakt aufnehmen.
- Als Passempfänger den Zuspielen aktiv entgegenstarten und den Ball sofort mit dem ersten Kontakt in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.

HAUPTTEIL 1: Steilpass, Querpas, Rückpass, Torschuss

von Horst Hrubesch (12.01.2016)



Organisation

- Auf einem ganzen Hallenspielfeld 2 Tore mit Torhütern markieren
- An den Seiten je 1 umgedrehte Langbank errichten
- In jeder Spielfeldhälfte zudem 1 Start- und 1 Positionshütchen aufstellen
- Je 1 Anspieler an den Positionshütchen postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich mit je 1 Ball an den Starthütchen auf

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler passen 2-mal gegen die Langbank und spielen anschließend zu ihrem Mitspieler auf der anderen Seite weiter.
- Diese legen den Angreifern direkt per Rückpass zum Torabschluss auf.
- Nach einigen Durchgängen die Seiten wechseln.

Variationen

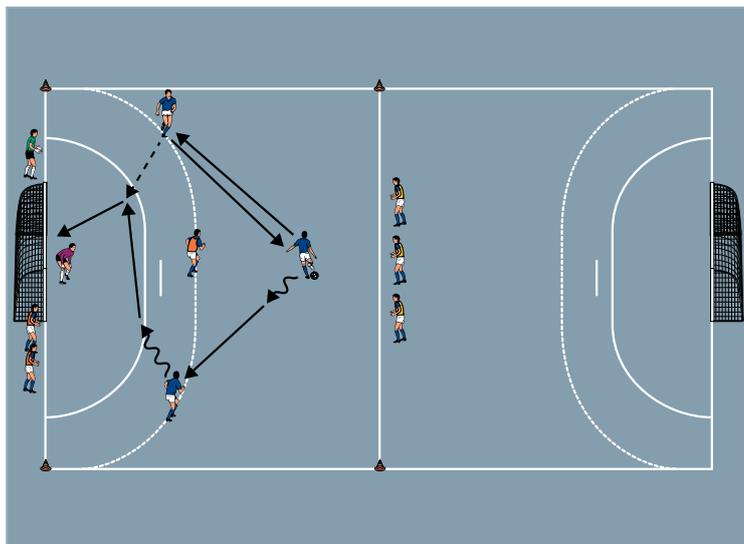
- Mit Hütchen Zielzonen in den Toren errichten. Treffer in die Zielzonen zählen doppelt!
- 2 Teams bilden und einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Möglichst stramm gegen die Bänke passen, so dass der Ball auch mit ausreichender Härte wieder zurückprallt.
- Beim Torabschluss auf die kleinen Hallentore gilt Präzision vor Schusshärte!
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: 3-gegen-1-Kombinationsspiel

von Horst Hrubesch (12.01.2016)



Organisation

- Eine Hälfte des Hallenfeldes als Spielfeld markieren
- Auf 1 Grundlinie 1 Tor mit Torhüter errichten
- 3 Verteidiger bestimmen
- 2 Angreifer-Gruppen zu je 3 Spielern bilden

Ablauf

- 3 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter.
- Gelingt es dem Verteidiger, in Ballbesitz zu gelangen, passt er zur jeweils wartenden Angreifer-Gruppe.

Variationen

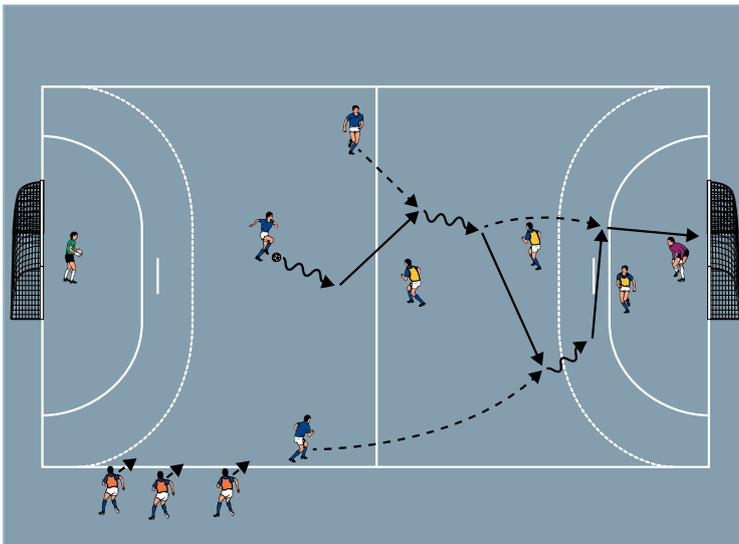
- Mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Im Direktspiel agieren.
- Einen zweiten Verteidiger an der Mittellinie postieren. Gelingt es den Angreifern nicht, mit 3 Pässen zum Abschluss zu kommen, so startet der wartende Verteidiger zum 3 gegen 2 nach.

Tipps und Korrekturen

- Mit höchstmöglichem Tempo spielen, um eine aussichtsreiche Abschlussmöglichkeit zu erhalten.
- Auf ein präzises Passspiel achten.
- Zielstrebig abschließen!

SCHLUSSTEIL: Brasilianische Rolle

von Horst Hrubesch (12.01.2016)



Organisation

- Auf dem gesamten Hallenspielfeld 2 Tore mit Torhütern markieren
- 3 Teams zu je 3 Spielern bilden
- 2 Mannschaften im Feld postieren, das dritte Team pausiert außerhalb

Ablauf

- 3 gegen 3 auf die Tore mit Torhütern.
- Gelingt es einer Mannschaft, einen Treffer zu erzielen, so bleibt sie in Ballbesitz und wechselt die Spielrichtung.
- Das Team, das den Treffer kassiert hat, muss das Spielfeld sofort verlassen.
- Gleichzeitig läuft die wartende Mannschaft ihrerseits zum 3 gegen 3 auf das Feld.

Variationen

- Mit höchstens 2 Kontakten spielen.
- Ein Zeitlimit bis zum Torabschluss vorgeben (z. B. 30 Sekunden).
- Zum Schluss frei spielen lassen.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' organisieren.

Tipps und Korrekturen

- Als Angreifer mit höchstmöglichem Tempo agieren.
- Die Spieler sollen durch konsequentes Ausnutzen der Breite und Tiefe des Feldes Raum für ihr Kombinationsspiel schaffen.
- Schnell kombinieren und zielstrebig abschließen!