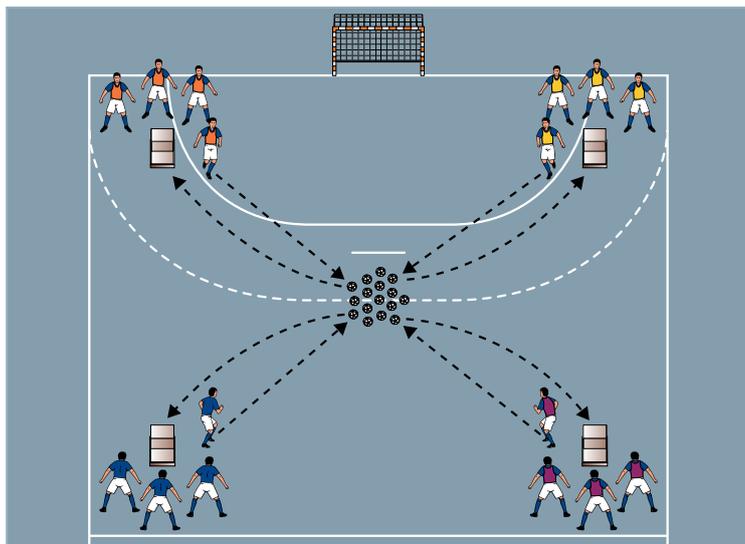


AUFWÄRMEN 1: Ball-Sammler I

von Klaus Pabst (29.11.2016)



Organisation

- Eine Hallenhälfte als Spielfeld nutzen
- In jeder Spielfeldecke einen umgedrehten Kleinkasten aufstellen
- 4 Mannschaften einteilen und jeweils an einem Kleinkasten postieren
- Die Bälle in der Mitte des Feldes bereitlegen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler zur Feldmitte, holen einen Ball und legen diesen in ihrem Kleinkasten ab.
- Anschließend klatschen sie den jeweils nächsten Spieler ab, der ebenfalls startet usw.
- Welche Mannschaft sammelt die meisten Bälle?

Variationen

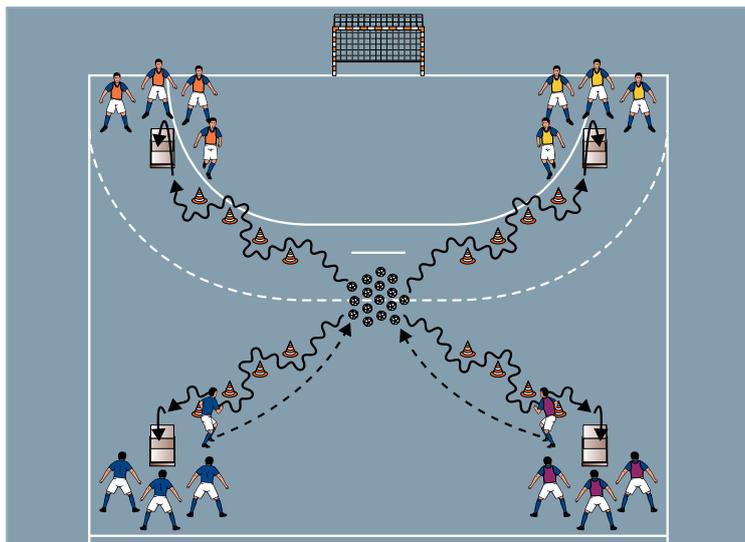
- Sind in der Feldmitte keine Bälle mehr vorhanden, können auch Bälle aus den Kleinkästen anderer Mannschaften genommen werden. Welche Mannschaft hat nach 3 Minuten die meisten Bälle gesammelt?
- Alle Spieler dürfen gleichzeitig starten.
- Die Bälle mit der Hand prellen/rollen.
- Zur Feldmitte laufen, zurückdribbeln und in den Kleinkasten lupfen.

Tipps und Korrekturen

- Stets im Raum orientieren, um Zusammenstöße mit anderen Spielern zu vermeiden.
- Die Spieler müssen den Ball selbst in den Kleinkasten werfen und dürfen sich nicht innerhalb der eigenen Mannschaft zuwerfen.
- Jeder Spieler darf immer nur 1 Ball holen!

AUFWÄRMEN 2: Ball-Sammler II

von Klaus Pabst (29.11.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Vor jedem Kasten 1 Slalomparcours errichten

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt dribbeln die Spieler durch den Hütchenslalom zurück.

Variationen

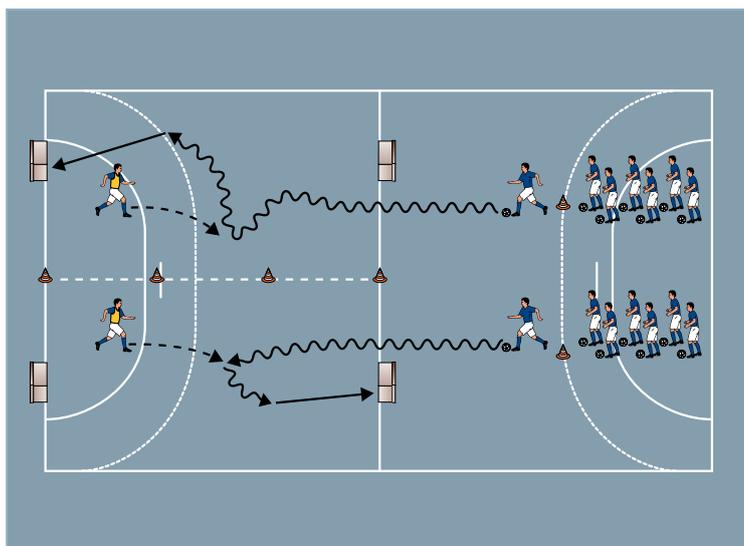
- Sind in der Feldmitte keine Bälle mehr vorhanden, können auch Bälle aus den Kleinkästen anderer Mannschaften genommen werden. Welche Mannschaft hat nach 3 Minuten die meisten Bälle gesammelt?
- Alle Spieler dürfen gleichzeitig starten.
- In den Kleinkästen lupfen.
- Nur mit der Sohle/Innen-/Außenseite dribbeln.
- Nur mit rechts/links dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Stets im Raum orientieren, um Zusammenstöße mit anderen Spielern zu vermeiden.
- Die Spieler müssen den Ball selbst in den Kleinkästen befördern und dürfen sich nicht innerhalb der eigenen Mannschaft zupassen.
- Jeder Spieler darf immer nur 1 Ball holen!

HAUPTTEIL 1: Tor-Sammler I

von Klaus Pabst (29.11.2016)



Organisation

- In einer Hallenhälfte 2 Spielfelder nebeneinander errichten
- Auf jeder Grundlinie 1 auf die Seite gelegten Kleinkasten als Tor aufstellen
- In der Mitte der anderen Hallenhälfte 2 Starthütchen markieren
- 2 Gruppen bilden und an den Starthütchen postieren
- Jede Gruppe stellt 1 Verteidiger
- Die Spieler an den Starthütchen haben die Bälle

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler als Angreifer ins Feld.
- 1 gegen 1 gegen den Verteidiger bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Die Angreifer übernehmen anschließend Position und Aufgabe des Verteidigers. Diese holen die Bälle und stellen sich an den Starthütchen wieder an.
- Welcher Spieler erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

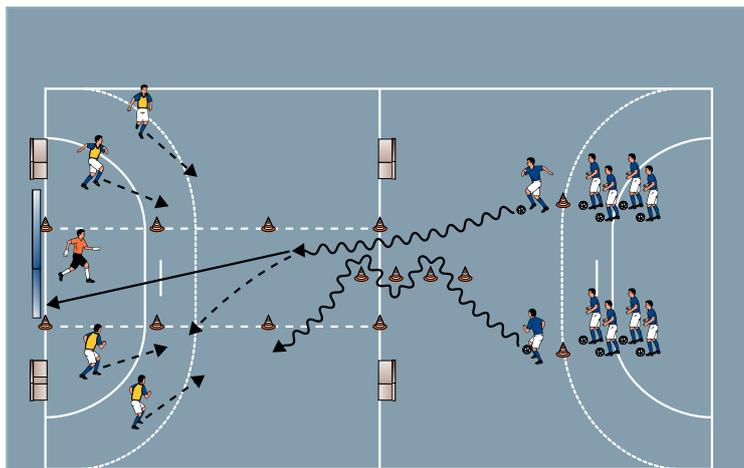
- Vom Starthütchen zu den Spielern im Feld passen und nachrücken. Die Passempfänger werden Angreifer.
- Die Spieler an den Starthütchen passen ins Feld. Der Passempfänger lässt das Zuspiel direkt auf die nachrückenden Startspieler prallen. Anschließend 1 gegen 1.
- Rollt der Ball ins Aus, spielt der Trainer einen weiteren Ball neutral ein.

Tipps und Korrekturen

- Die jeweils seitliche Hallenwand einbeziehen und diese als Bande nutzen.
- Jedes 1 gegen 1 darf höchstens 30 Sekunden dauern.
- Nach jedem Zweikampf sofort die neuen Positionen einnehmen und den nächsten Durchgang starten.
- Die Tore der Verteidiger gegebenenfalls doppelt werten. So wird garantiert, dass die Verteidiger die Bälle nicht lediglich ins Aus spielen, sondern selbst versuchen, Tore zu erzielen.

HAUPTTEIL 2: Tor-Sammler II

von Klaus Pabst (29.11.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Die Felder so voneinander trennen, dass in der Mitte ein 6 Meter breiter Korridor entsteht
- Auf der Grundlinie des Korridors 1 Weichbodenmatte als Tor markieren und mit Torhüter besetzen
- In der Mitte zwischen den Starthütchen einen Slalomparcours errichten
- Je 2 Verteidiger in den Feldern postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler ins Dribbling.
- Ein Spieler dribbelt durch den Slalomparcours direkt ins Feld.
- Der andere dribbelt zunächst in den Korridor, schießt auf die Weichbodenmatte ab und läuft anschließend als zusätzlicher Angreifer ins Feld.
- 2 gegen 2 gegen die Verteidiger bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Die nächsten Spieler an den Starthütchen starten nach dem Hütchendribbling bzw. dem Torschuss auf die Weichbodenmatte ins andere Spielfeld.
- Nach jeder Aktion tauschen Angreifer und Verteidiger Position und Aufgabe.
- Welcher Spieler erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

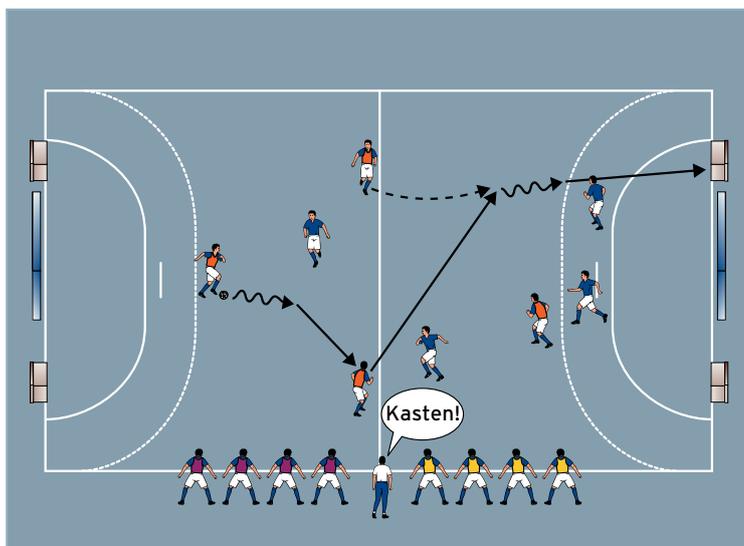
- Der Spieler vom näher zum Spielfeld gelegenen Starthütchen passt nach seinem Dribbling durch den Slalomparcours zu den Spielern im Feld und wird gemeinsam mit seinem Partner Verteidiger.
- Rollt ein Ball ins Aus, spielt der Trainer einen weiteren Ball neutral ein.

Tipps und Korrekturen

- Die seitliche Hallenwand jeweils einbeziehen und als Bande nutzen.
- Nach jedem Zweikampf sofort die neuen Positionen einnehmen und den nächsten Durchgang starten.
- Die Spieler an den Starthütchen müssen stets aufmerksam sein, um nach einem beendeten Zweikampf sofort die richtige Aufgabe auszuführen und ins richtige Spielfeld zu starten.
- Im 2 gegen 2 möglichst sicher kombinieren, um den Ball lange im Feld zu halten.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Zuruf-Spiel

von Klaus Pabst (29.11.2016)



Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld markieren
- Auf jeder Grundlinie 1 Weichbodenmatte sowie 2 auf die Seite gelegte Kleinkästen als Tore aufstellen
- 4 Mannschaften einteilen

Ablauf

- 2 Teams treten im 4 gegen 4 gegeneinander an. Die anderen beiden Mannschaften pausieren.
- Der Trainer gibt durch Zuruf „Matte“ oder „Kasten“ an, auf welche Tore die Mannschaften spielen sollen.
- Spielzeit: jeweils 3 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Die Mannschaften auf verschiedene Tore angreifen lassen (z.B. "Blau Matte - Gelb Kästen").
- Auf Zuruf „Alle“ greifen beide Mannschaften sowohl auf die Matte als auch auf die Kästen an.
- Auf Trainerkommando „Wechsel“ sofort die Spielrichtung wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Ohne Torhüter spielen lassen, um möglichst viele Torerfolge zu garantieren.
- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Tore mitzählt.
- Nur 1 Spielball bereithalten. Alle anderen Bälle sicher verstauen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Falls möglich, die Hallenwände als Banden einbeziehen.