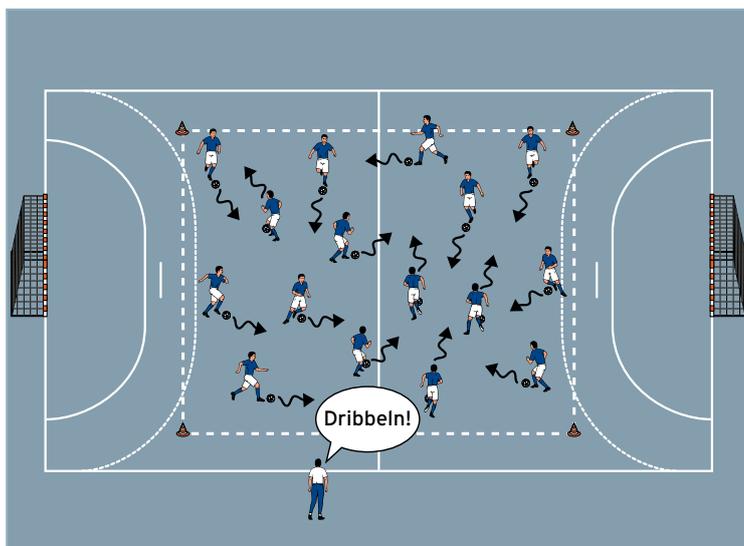


AUFWÄRMEN 1: Kommando-Spiel

von Klaus Pabst (13.12.2016)



Organisation

- In der Mitte der Halle ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler mit Bällen im Feld verteilen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld und führen auf ein Trainerkommando verschiedene Aufgaben durch:
 - Kommando „1“: Den Ball mit den Händen durch das Feld prellen.
 - Kommando „2“: Den Ball mit den Händen durch das Feld rollen.
 - Kommando „3“: Die Spieler dribbeln aus dem Feld und spielen 'Doppelpässe' mit der Hallenwand.
 - Kommando „4“: Die Spieler dribbeln frei in der ganzen Halle auf allen Linien des Hallenbodens.
 - Kommando „Dribbeln“: Die Spieler dribbeln zurück ins mittlere Feld.

Variationen

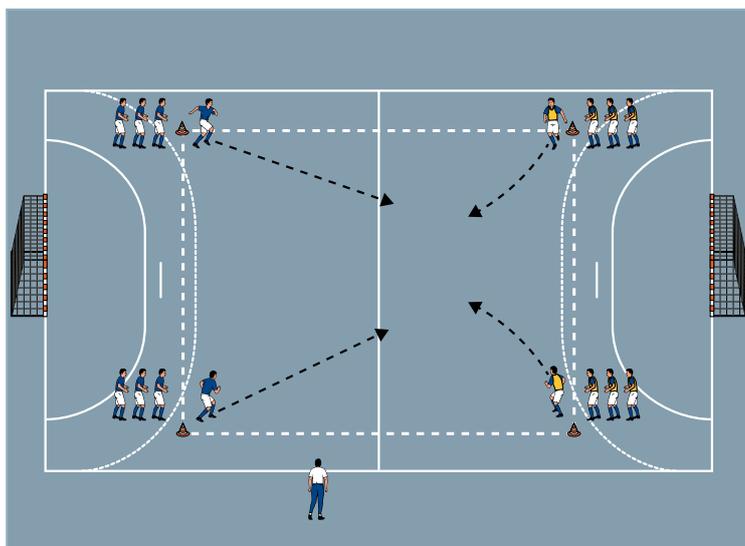
- Nur mit rechts/links dribbeln/passen bzw. prellen/rollen.
- "Stopp"-Kommandos zum Anhalten des Balles mit der Fußsohle, dem Knie oder dem Gesäß einführen.
- Das Kommando-Spiel mit verschiedenen Bällen (Mini-, Soft-, Tennisbälle usw.) durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und Zusammenstöße vermeiden.
- Nicht nur im Kreis dribbeln, sondern mit vielen Richtungswechseln agieren.
- Den Ball so führen, dass er jederzeit gestoppt werden kann.
- Je nach Leistungsstärke der Spieler das Feld vergrößern oder verkleinern.

AUFWÄRMEN 2: Gegner jagen

von Klaus Pabst (13.12.2016)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- 2 Mannschaften bilden
- Beide Teams ohne Bälle an jeweils 2 Hütchen des Feldes aufteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando laufen die ersten Spieler einer Mannschaft als Fänger ins Feld und versuchen die ersten Spieler des anderen Teams zu fangen.
- Sobald der Trainer ein neues Zeichen gibt, verlassen alle Spieler das Feld, und die jeweils nächsten starten von den Eckhütchen.
- Jeder gefangene Spieler ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Die Aufgaben nach jedem kompletten Durchgang wechseln.
- Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

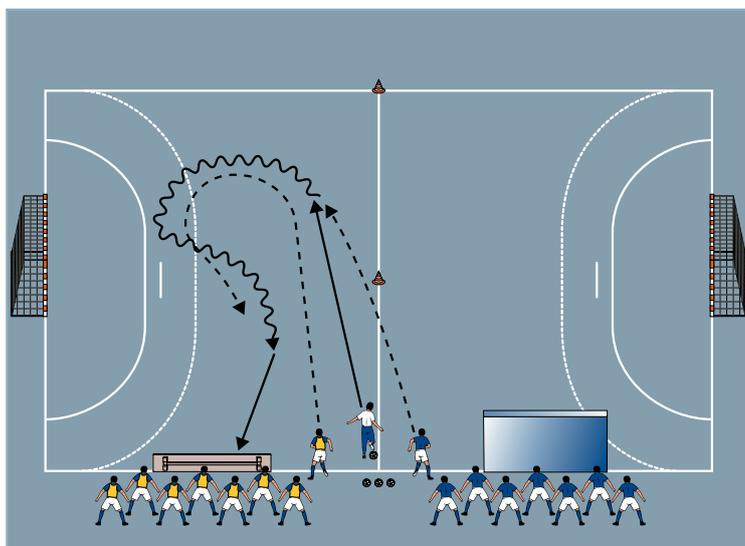
- Beide Teams dribbeln im Feld.
- Nur die Fänger/Läufer dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Jeden Durchgang wegen der hohen Belastungsintensität maximal 30 Sekunden laufen lassen. Dann die nächsten Spieler aufrufen.
- Das Spielfeld darf nicht verlassen werden! Lläuft ein gejagter Spieler aus dem Feld, gilt er als gefangen.
- Schlagen die Fänger zu wenig gegnerische Spieler ab, das Feld verkleinern.
- Als Trainer die gewonnenen Punkte laut mitzählen.

HAUPTTEIL 1: 1-gegen-1-Spiel

von Klaus Pabst (13.12.2016)



Organisation

- Je eine Hallenhälfte als Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie eines Spielfeldes eine gekippte Langbank, auf einer Grundlinie des anderen Spielfeldes eine Weichbodenmatte als Tore errichten
- 2 Mannschaften einteilen und mittig zwischen den Feldern nebeneinander aufstellen
- Der Trainer postiert sich mit Bällen zwischen den Spielern

Ablauf

- Der Trainer spielt in ein Feld ein.
- Gleichzeitig starten die ersten Spieler beider Teams zum 1 gegen 1 ins Feld.
- Anschließend passt der Trainer sofort ins jeweils andere Feld, und die jeweils nächsten Spieler starten.
- Beide Spieler in jedem Spielfeld versuchen, beim jeweiligen Tor (Langbank oder Weichbodenmatte) Treffer zu erzielen.
- Wird ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt, verlassen die jeweiligen Spieler das Feld, und der Trainer passt sofort zum nächsten 1 gegen 1 ein.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

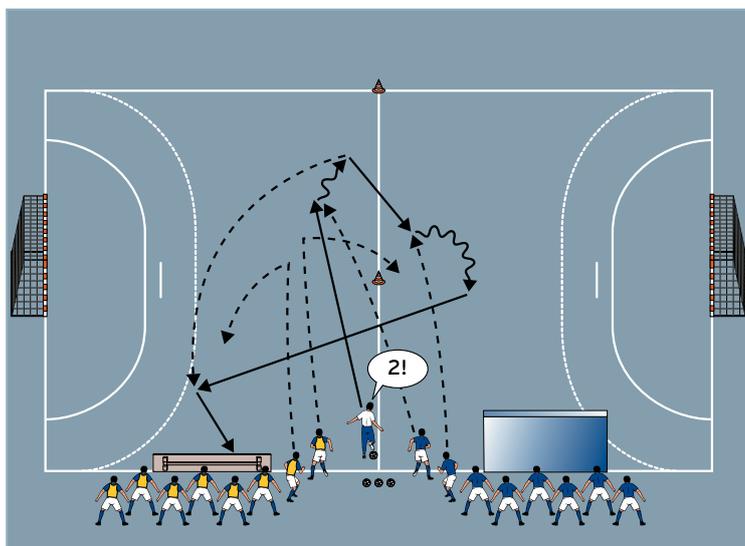
- Mit neutralen Torhütern spielen.
- Jeweils 2 bzw. 3 Spieler jeder Mannschaft starten zum 2 gegen 2 bzw. 3 gegen 3 ins Feld.

Tipps und Korrekturen

- Die Hallenwände als Banden nutzen.
- Jedes 1 gegen 1 nach maximal 1 Minute wegen zu hoher Belastung abbrechen.
- Die Spieler, die an der Reihe sind, müssen stets wachsam sein, um zum richtigen Zeitpunkt ins richtige Feld starten zu können.
- Nach jedem Durchgang das Spielfeld sofort verlassen, und die verschossenen Bälle zum Trainer zurückbringen.

HAUPTTEIL 2: Zahlen-Spiel

von Klaus Pabst (13.12.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften aus Hauptteil 1 beibehalten

Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt ruft der Trainer eine Zahl von 1 bis 4 auf.
- Von beiden Teams startet die aufgerufene Anzahl an Spielern zum 1 gegen 1 bis zum 4 gegen 4 in die Felder.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

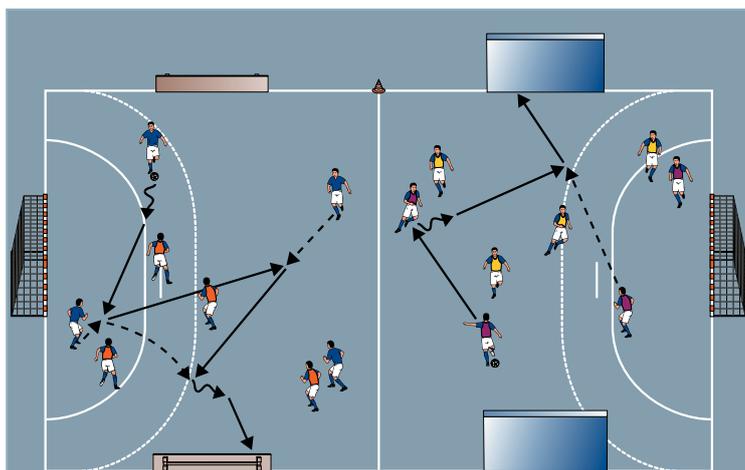
- Das Zahlen-Spiel mit neutralen Torhütern durchführen.
- Der Trainer ruft eine Mannschaft auf. Das aufgerufene Team spielt in einer 2-gegen-1-Überzahl auf die Langbank bzw. die Weichbodenmatte.
- Die Situation erweitern: Das aufgerufene Team spielt in Überzahl 3 gegen 2.

Tipps und Korrekturen

- Alle Spieler müssen durchgehend wachsam sein, um möglichst schnell in das richtige Spielfeld starten zu können.
- Nach jedem Durchgang das Spielfeld schnellstmöglich verlassen, damit das nächste Spiel sofort starten kann.
- Durch den überlegten Zuruf der Mannschaftenstärken kann der Trainer die Belastungen für die Spieler sinnvoll steuern. Gegebenenfalls kurze Pausen einbauen.
- Die Spieler sind dafür verantwortlich, dass beim Trainer stets ausreichend Ersatzbälle vorhanden sind.

SCHLUSSTEIL: Hallenturnier im 4 gegen 4

von Klaus Pabst (13.12.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- In beiden Feldern zusätzlich 1 Langbank bzw. 1 Weichbodenmatte auf der gegenüberliegenden Grundlinie errichten
- 4 Mannschaften bilden

Ablauf

- Auf beiden Feldern 4 gegen 4 auf die Langbänke bzw. die Weichbodenmatten.
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- Welche Mannschaft erzielt im gesamten Turnier die meisten Treffer?

Variationen

- Im 3 gegen 3 mit Torhütern spielen.
- Gültige Treffer können nur aus der gegnerischen Hälfte erzielt werden.
- Treffer sind nur dann gültig, wenn sich alle Spieler der Ballbesitzer in der gegnerischen Spielfeldhälfte befinden.

Tipps und Korrekturen

- Die Hallenwände als Banden nutzen.
- Auf die Langbänke möglichst mit einem gezielten Pass, auf die Weichbodenmatten mit einem gezielten Schuss abschließen.
- Als Trainer nach jedem Spiel die erzielten Treffer aller Teams notieren.
- Darauf achten, dass jede Mannschaft ungefähr gleich häufig in beiden Feldern spielt.