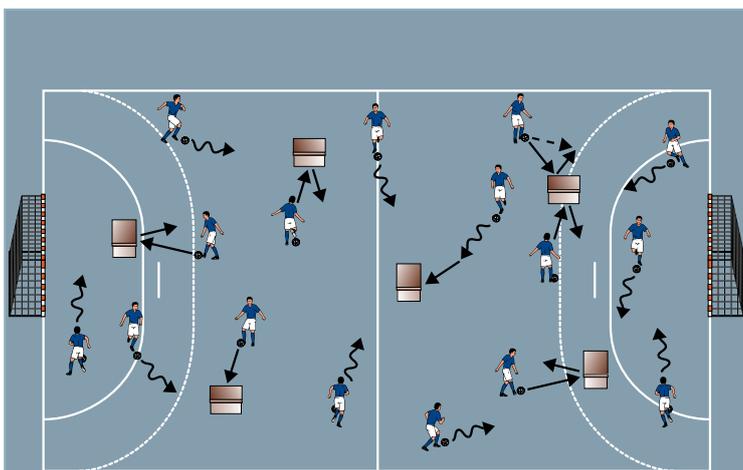


AUFWÄRMEN 1: Anspiel-Punkte

von Jörg Daniel (13.12.2016)



Organisation

- 6 Kleinkästen als Anspiel-Punkte in der Halle aufstellen
- Die Spieler mit Ball frei im Feld verteilen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln kreuz und quer durch die ganze Halle.
- Aus dem Dribbling passen sie gegen einen Kleinkasten und nehmen den abprallenden Ball an und mit.
- Dabei dürfen die Spieler nicht zweimal nacheinander gegen den gleichen Kleinkasten passen.

Variationen

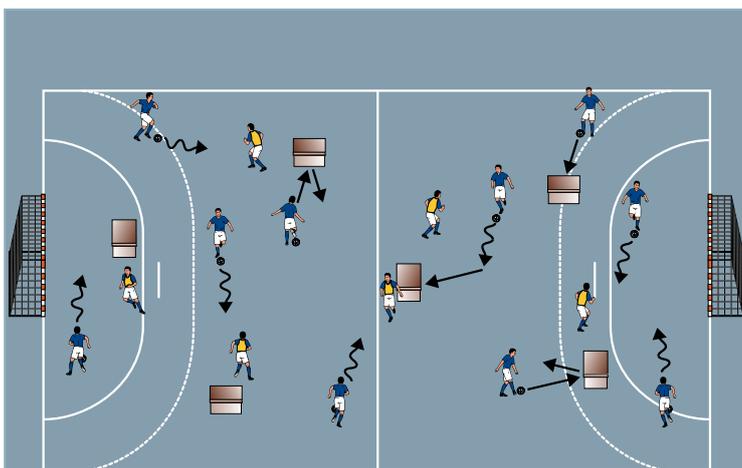
- Mit dem schwächeren Fuß gegen die Kleinkästen passen.
- Abwechselnd mit rechts/links gegen die Kleinkästen passen.

Tipps und Korrekturen

- Ist die Halle zu groß, nur eine Hallenhälfte nutzen.
- Die Kleinkästen so aufstellen, dass die Spieler gegen alle vier Seiten der Kästen passen können.
- Beim Dribbling stets im Raum orientieren, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- Vor dem Passen gegen die Kleinkästen den Blick heben, um zu garantieren, dass immer nur ein Spieler gegen eine Kastenseite passt.
- Mit vielen Richtungsänderungen dribbeln! Nicht nur im Kreis laufen!

AUFWÄRMEN 2: Anspiel-Punkte mit 'Wächtern'

von Jörg Daniel (13.12.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Zusätzlich 6 'Wächter' bestimmen und ohne Ball an den Kästen postieren

Ablauf

- Den Ablauf beibehalten.
- Jetzt verteidigen 'Wächter' die Kleinkästen und versuchen zu verhindern, dass die Spieler mit Ball gegen die Kastenseiten passen.
- Erobert ein 'Wächter' den Ball, wechselt er mit dem jeweiligen Pass-Spieler Position und Aufgabe.

Variationen

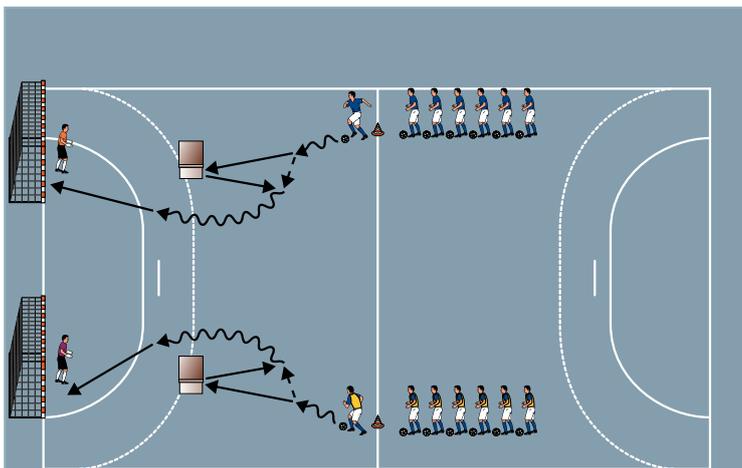
- Nur mit dem schwächeren Fuß gegen die Kleinkästen passen.
- Die 'Wächter' dürfen den Ball auch mit den Händen aufhalten.
- Die 'Wächter' sitzen auf den Kleinkästen und wehren die Bälle mit den Füßen ab.
- Einen Wettkampf durchführen: Welchem Spieler gelingen die meisten Treffer gegen die Kleinkästen?

Tipps und Korrekturen

- Ist die Halle zu groß, nur eine Hallenhälfte nutzen.
- Die Kleinkästen so aufstellen, dass die Spieler gegen alle vier Seiten der Kästen passen können.
- Beim Dribbling stets im Raum orientieren, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- Mit vielen Richtungsänderungen dribbeln! Nicht nur im Kreis laufen!

HAUPTTEIL 1: Ballkontrolle am Kleinkasten I

von Jörg Daniel (13.12.2016)



Organisation

- An einer Hallenwand 2 Tore mit Torhütern nebeneinander aufstellen
- 20 Meter vor jedem Tor 1 Starthütchen markieren
- Zwischen den Starthütchen und den Toren je 1 Kleinkasten errichten
- Die Spieler mit Ball gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln gleichzeitig los und passen gegen den Kleinkasten.
- Den zurückprallenden Ball nehmen sie zum Tor an und mit und schließen ab.
- Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann geschossen hat.

Variationen

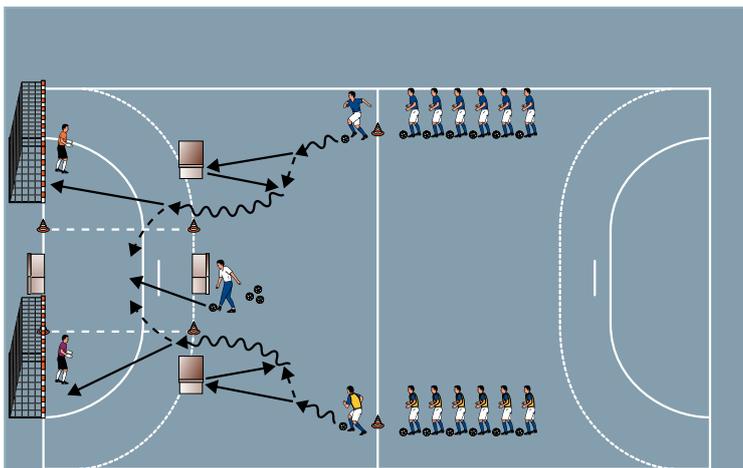
- 2-mal gegen den Kleinkasten passen und dann zum Torabschluss an- und mitnehmen.
- Mit rechts/links auf die Tore abschließen.
- Nur mit dem schwächeren Fuß gegen die Kleinkästen passen.

Tipps und Korrekturen

- Stehen keine Kleinkästen zur Verfügung, lassen sich auch umgekippte Langbänke nutzen.
- Schwerpunktmäßig die Ballan- und -mitnahme korrigieren: Den abprallenden Ball schon mit dem ersten Kontakt in Richtung Tor an- und mitnehmen. Möglichst mit dem zweiten Kontakt abschließen!
- Vor jedem Tor eine Schussgrenze markieren, ab der spätestens geschossen werden muss.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Ballkontrolle am Kleinkasten II

von Jörg Daniel (13.12.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen aus Hauptteil 1 beibehalten
- Zwischen den beiden Torschuss-Stationen ein Spielfeld markieren
- Auf den Grundlinien je 1 auf die Seite gelegten Kleinkasten als Tor errichten
- Der Trainer postiert sich mit weiteren Bällen auf einer Grundlinie

Ablauf

- Den Ablauf an den Torschuss-Stationen beibehalten.
- Nach ihrem Torabschluss starten beide Spieler ins mittlere Spielfeld.
- Der Spieler, der beim Torschuss zuerst getroffen hat, erhält ein Zuspiel vom Trainer.
- 1 gegen 1 auf die beiden Kleinkästen.
- Trifft kein Spieler beim Torschuss, spielt der Trainer neutral ein.

Variationen

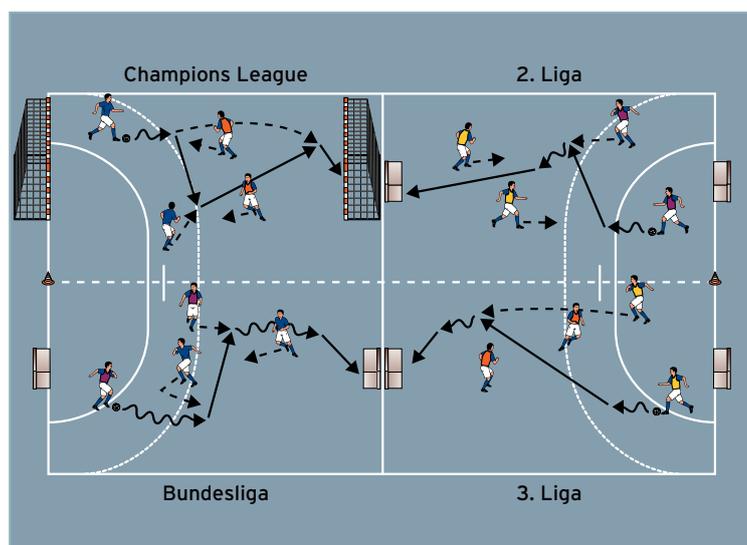
- 2-mal gegen den Kleinkasten passen und dann zum Torabschluss an- und mitnehmen.
- Mit rechts/links auf die Tore abschließen.
- Nur mit dem schwächeren Fuß gegen die Kleinkästen passen.
- Die Spieler passen so lange abwechselnd mit beiden Füßen gegen den Kleinkasten bis der Trainer ein Kommando zur Ballan- und -mitnahme mit anschließendem Torschuss gibt.
- Einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Stehen keine Kleinkästen zur Verfügung, lassen sich auch umgekippte Langbänke nutzen.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: 2-gegen-2-Turnier mit Auf- und Abstieg

von Jörg Daniel (13.12.2016)



Organisation

- 4 Spielfelder markieren
- Auf den Grundlinien eines Spielfeldes Tore aufstellen, die anderen Felder mit Kleinkästen besetzen
- Das Spielfeld mit den Toren als 'Champions League', die anderen Felder als 'Bundesliga', '2. Liga' und '3. Liga' bezeichnen
- 8 Spielerpaare bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

- 2 gegen 2 in jedem Spielfeld.
- Nach jeweils 2 Minuten Spielzeit, steigen die Sieger ein Feld auf, die Verlierer ein Feld ab.
- Welches Spielerpaar gewinnt am häufigsten die 'Champions League'?

Variationen

- Das Spielerpaar, das zuerst trifft, ist Sieger und steigt ein Feld auf.
- Die Mannschaft, die zuerst 2 Treffer erzielt hat, gewinnt und steigt auf.

Tipps und Korrekturen

- Bei Unentschieden entweder bis zum 'Golden Goal' weiterspielen, oder den Sieger auslosen.
- Zwischen den Spielen ausreichend Pausen einplanen.
- Die Hallenwände möglichst als Banden in die Spielfelder einbeziehen.