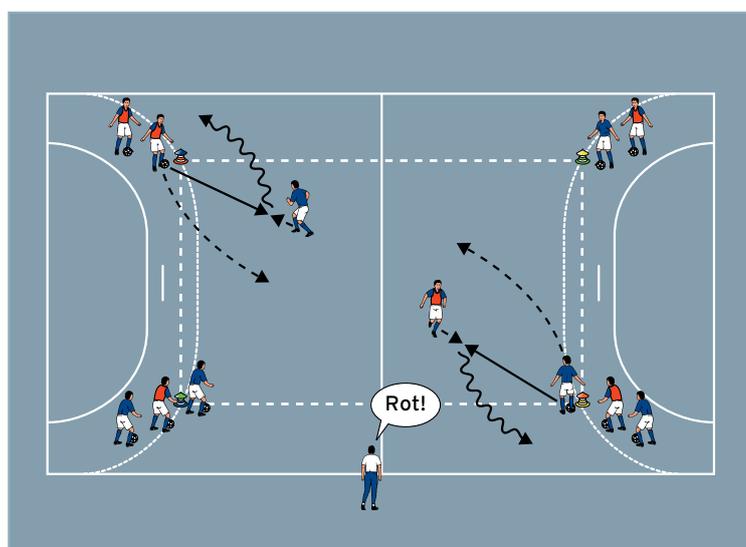


AUFWÄRMEN 1:

Doppelte Farben

von Klaus Pabst (10.01.2017)



Organisation

- Mittig in der Halle mit 4 verschiedenfarbigen Hütchen ein 20 x 15 Meter großes Feld markieren
- Auf jedes Hütchen ein kleines Hütchen einer anderen Farbe legen
- 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen
- Einen Spieler jedes Teams ohne Ball im Feld postieren und alle anderen mit Bällen an die Hütchen verteilen

Ablauf

- Die Spieler ohne Ball bewegen sich frei im Feld.
- Sobald der Trainer eine Farbe aufruft, fordert der Spieler eines Teams den Ball vom großen Hütchen mit der aufgerufenen Farbe und der andere Spieler vom kleinen Hütchen.
- Das Zuspiel nehmen die Passempfänger zum aufgerufenen Hütchen an und mit.
- Die Passgeber laufen ihrem Ball ins Feld nach.

Variationen

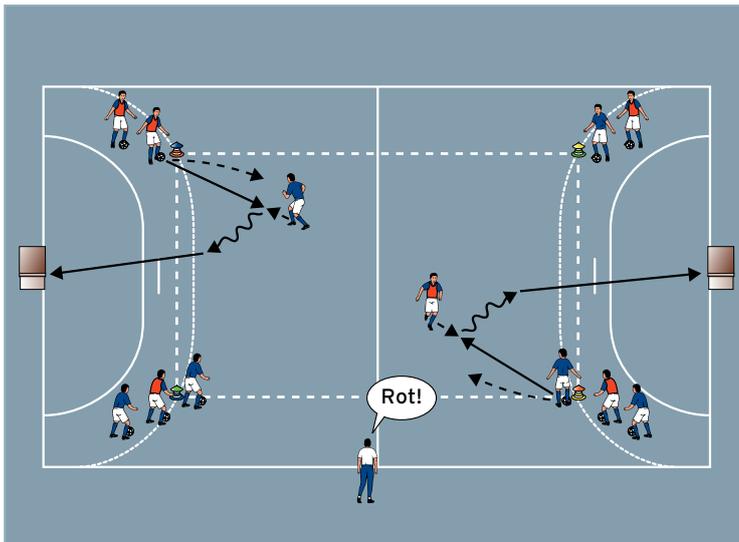
- Die Spieler in der Feldmitte nehmen zu einem anderen Hütchen an und mit.
- Die Spieler in der Feldmitte fordern den Ball vom aufgerufenen großen/kleinen Hütchen und nehmen zum aufgerufenen kleinen/großen Hütchen an und mit.
- Von den aufgerufenen Hütchen hoch zuwerfen.
- Von den aufgerufenen Hütchen aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Der Trainer bestimmt vorher, welches Team die Zuspiele von den großen und kleinen Hütchen fordert.
- Die Zuspiele müssen nicht von einem Mitspieler des eigenen Teams erfolgen.
- Die Farben immer schneller nacheinander aufrufen, so dass die Spieler viel in Bewegung sind und sich schnell orientieren müssen.
- Sind zwei Spieler eines Teams im Feld, fordern beide Spieler den Ball von den ersten beiden Spielern am gleichen Hütchen.

AUFWÄRMEN 2: Doppelte Farben-Wettkampf

von Klaus Pabst (10.01.2017)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Seitlich außerhalb des Feldes jeweils einen Kleinkasten aufstellen

Ablauf

- Die Spieler ohne Ball bewegen sich frei im Feld.
- Sobald der Trainer eine Farbe aufruft fordert der Spieler eines Teams den Ball vom großen Hütchen mit der aufgerufenen Farbe und der andere Spieler vom kleinen Hütchen.
- Das Zuspiel nehmen die Passempfänger zu einem Kleinkasten an und mit und passen von innerhalb des Feldes gegen den Kleinkasten (= 1 Punkt).
- Die Passgeber laufen ihrem Ball ins Feld nach.
- Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

Variationen

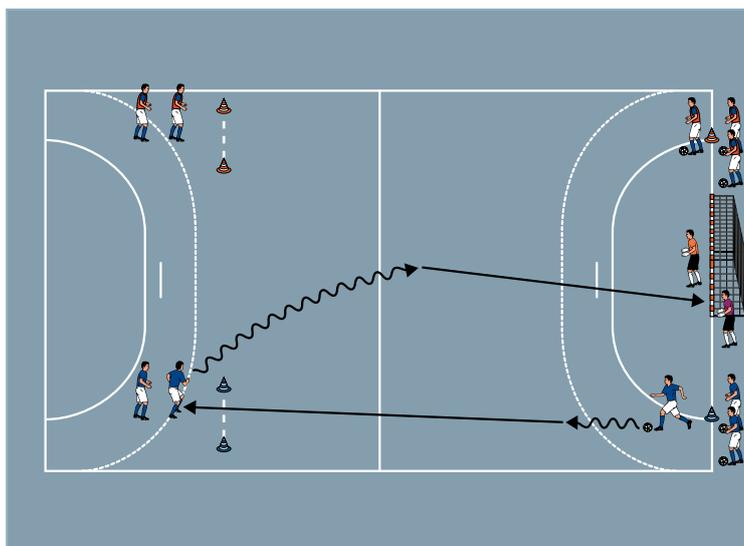
- Von den aufgerufenen Hütchen hoch zuwerfen.
- Von den aufgerufenen Hütchen aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Gültige Treffer an den Kleinkästen können nur von innerhalb des Feldes erzielt werden.
- Die Spieler im Feld müssen sich orientieren und dürfen nicht zum gleichen Kleinkasten passen.
- Befinden sich zwei Spieler des gleichen Teams im Feld, stimmen sie sich ab, wer den Ball vom großen und kleinen Hütchen fordert.
- Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler an dem Hütchen an, an dem die wenigsten Spieler warten.

HAUPTTEIL 1: Hütchentor-Passen mit Torschuss

von Klaus Pabst (10.01.2017)



Organisation

- Auf jeder Seite neben einem Tor ein Starthütchen aufstellen
- 20 Meter vor jedem Starthütchen ein 2 Meter breites Hütchentor markieren
- 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams mit Bällen am Starthütchen und ohne Ball hinter dem Hütchentor gegenüber postieren

Ablauf

- Der erste Spieler eines Teams mit Ball startet ins Dribbling, passt durch das Hütchentor zum Mitspieler und läuft seinem Abspiel nach.
- Der Passempfänger nimmt am Hütchentor vorbei an und mit und schießt.
- Sobald der Spieler geschossen hat, startet der erste Spieler des anderen Teams.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

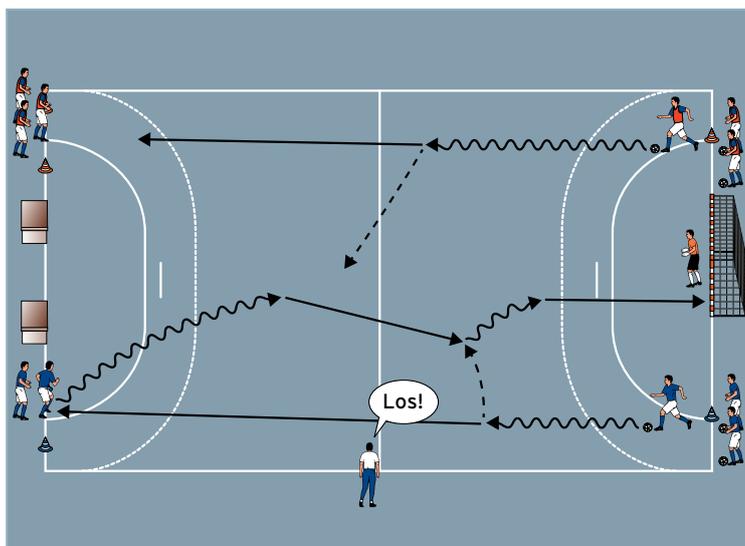
- Die Hütchentore vergrößern oder verkleinern.
- Den Mitspieler im Hütchentor diagonal gegenüber postieren.
- Der Passempfänger lässt zurückprallen, umläuft das innere Hütchen des Hütchentores und bekommt den Ball erneut zugespielt.
- Von den Starthütchen hoch zuwerfen oder aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspieren.

Tipps und Korrekturen

- Auch die Torhüter wechseln nach jedem Durchgang, so dass stets der gegnerische Torhüter im Tor steht.
- Der nächste Spieler des anderen Teams darf immer erst starten, wenn der Vordermann geschossen hat.
- Das Zuspiel mit nur einem Kontakt am Hütchentor vorbei an- und mitnehmen.
- Nach einigen Durchgängen wechseln die Teams die Seiten.

HAUPTTEIL 2: Hütchentor-Passen mit Spiel

von Klaus Pabst (10.01.2017)



Organisation

- Die Halle als Spielfeld nutzen
- Auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter und auf der anderen 2 Kleinkästen aufstellen
- Auf jeder Seite neben dem Tor ein Starthütchen und neben den Kleinkästen jeweils ein Hütchentor markieren
- 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams mit Bällen an den Starthütchen neben dem Tor und ohne Ball hinter den Hütchentoren gegenüber postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Spieler jedes Teams ins Feld und passen zum Mitspieler gegenüber.
- Der Spieler, dessen Hütchentor zuerst durchspielt wurde, nimmt ins Feld an und mit und greift mit seinem Mitspieler gegen den Passgeber des anderen Teams im 2 gegen 1 auf das große Tor an.
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, dribbelt der wartende Spieler des anderen Teams zum 2 gegen 2 ins Feld.

Variationen

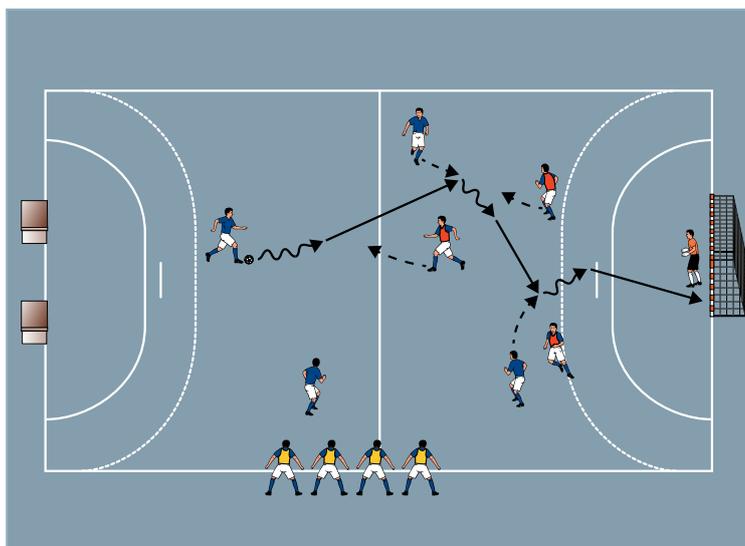
- Die Hütchentore vergrößern oder verkleinern.
- Die Ballkontakte bis zum Pass zum Mitspieler begrenzen.
- Die Mitspieler ohne Ball am Hütchentor diagonal gegenüber postieren.
- Von den Starthütchen hoch zuwerfen oder aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspelen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer den Spieler laut aufrufen, dessen Hütchentor zuerst durchspielt wurde und der somit zuerst ins Feld dribbeln darf.
- Das Team, das eindribbelt, greift stets auf das Tor an. Die Verteidiger kontern auf die Kleinkästen.
- Immer erst hinter dem Hütchentor an- und mitnehmen. Trifft kein Spieler durch das Hütchentor, den Durchgang wiederholen.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: 3-Teams-Wechsel-Spiel

von Klaus Pabst (10.01.2017)



Organisation

- Die Halle als Spielfeld nutzen
- Auf einer Grundlinie ein Tor und auf der anderen 2 Kleinkästen aufstellen
- 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen

Ablauf

- Zwei Teams spielen 4 gegen 4, das dritte pausiert.
- Erzielt ein Team einen Treffer beim Tor oder bei den Kleinkästen bleibt es im Feld sowie in Ballbesitz und greift auf das Tor an.
- Das unterlegene Team wechselt mit dem pausierenden Position und Aufgabe.
- Welches Team erzielt die meisten Treffer beim Tor?

Variationen

- Das Team, das ins Feld kommt, ist in Ballbesitz.
- Nach einem Torerfolg spielt der Trainer einen neuen Ball ein.
- Der Trainer ruft einen Spieler auf, der in Ballbesitz ist.

Tipps und Korrekturen

- Das Team, das das Tor verteidigt, stellt einen Torhüter und agiert somit im Feld in Unterzahl.
- Ein Treffer bei den Kleinkästen bedeutet einen Spielrichtungswechsel. Bei einem Treffer beim Tor die Spielrichtung beibehalten.
- Nach jedem Treffer sofort weiterspielen und eine mögliche Unordnung des Gegners ausnutzen.
- Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer laut mitzählt.