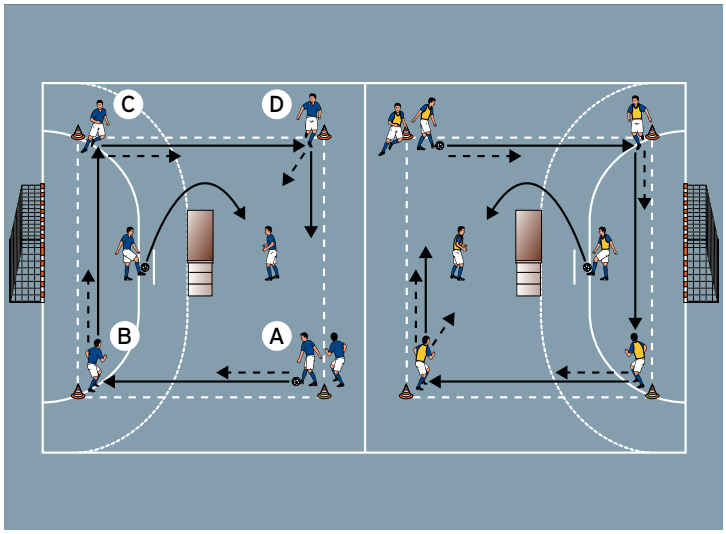
THEMA: MOTIVIERENDE HALLENWETTKÄMPFE



AUFWÄRMEN 1:

FUSSBALL-TENNIS-VARIATION

ORGANISATION

- 2 Felder markieren
- In jedem Feld einen großen Kasten aufstellen
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Pro Gruppe 2 Spieler an den Kästen postieren
- Alle übrigen Spieler verteilen sich an den Eckhütchen
- Jede Gruppe hat 1 Ball

ABLAUF

- Auf ein Trainerkommando passen sich die Spieler den Ball in der vorgegebenen Reihenfolge im Uhrzeigersinn zu und laufen ihren Abspielen jeweils zur nächsten Position nach.
- Gleichzeitig spielen die beiden Spieler in der Feldmitte im 'Fußballtennis' über den Kasten.
- Jeder Pass über den Kasten ergibt 1 Punkt für die Teamwertung.
- Mit dem Pass von D zurück zum jeweils nächsten Spieler bei A tauscht dieser mit einem Spieler am Kasten die Positionen und Aufgaben.
- Der Spieler vom Kasten stellt sich entsprechend bei A wieder an.

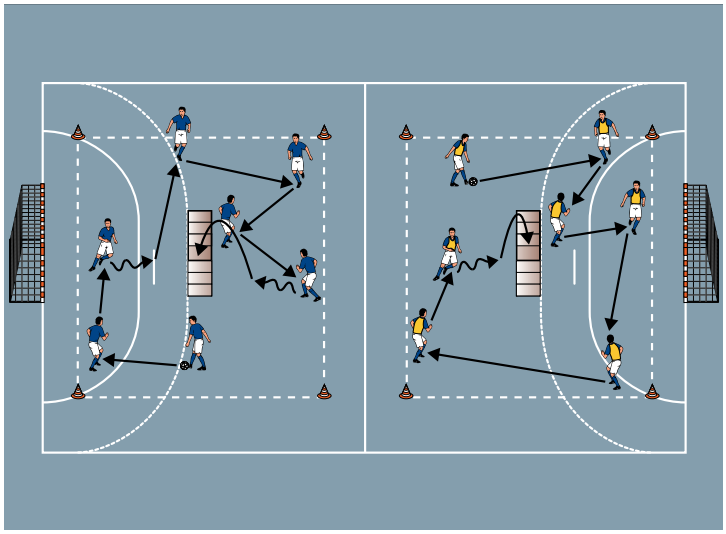
VARIATIONEN

- Die Spieler müssen mit mindestens 3 Kontakten spielen.
- Sie müssen vor dem Abspiel eine frei wählbare Finte ausführen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Jeder Durchgang dauert so lange, bis die Teams wieder in ihrer Ausgangsposition stehen. Welche Mannschaft spielt in dieser Zeit mehr Pässe über den Kasten?

TIPPS UND KORREKTUREN

- Beim 'Fußballtennis' darf der Ball jeweils nur maximal einmal aufspringen.
- D tauscht mit dem Spieler die Position, der länger am Kasten postiert ist.
- Somit kommt es am Kasten zu einer Art Rundlauf.

THEMA: MOTIVIERENDE HALLENWETTKÄMPFE



AUFWÄRMEN 2:

KASTEN-LUPFER

ORGANISATION

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Deckel der Kästen abnehmen

ABLAUF

- Die Spieler laufen frei durch die Felder und passen sich jeweils in den eigenen Reihen zu.
- Auf ein Trainerkommando müssen sie mindestens einmal zu jedem Spieler der Gruppe passen.
- Der Empfänger des letzten Passes lupft in den offenen Kasten und beendet so die Aktion.
- Welche Gruppe ist zuerst fertig?

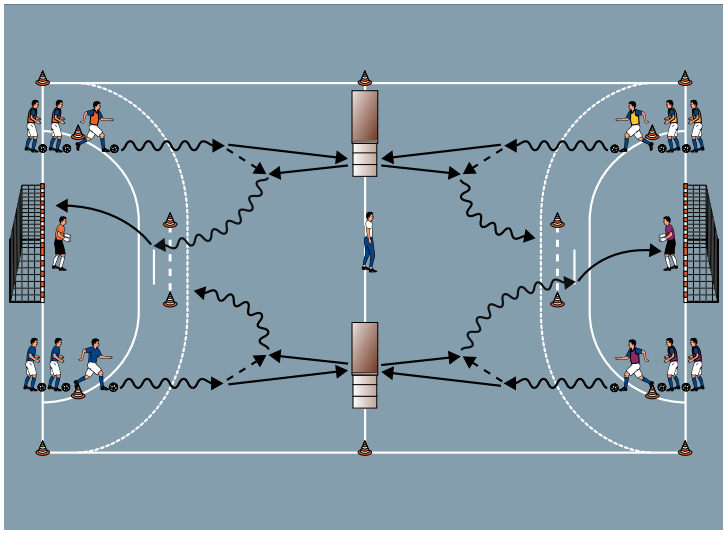
VARIATIONEN

- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Der Empfänger des letzten Passes muss den Ball zunächst 5-mal jonglieren, ehe er aus dem Jonglieren in den Kasten passt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Spieler können die Reihenfolge der Pässe frei entscheiden. Allerdings muss jeder Mitspieler mindestens einmal am Ball gewesen sein.
- Außerdem darauf achten, dass nicht der gleiche Spieler zweimal hintereinander in den Kasten lupft.

THEMA: MOTIVIERENDE HALLENWETTKÄMPFE



HAUPTTEIL 1:

KASTEN-TREFFER-DUELL

ORGANISATION

- 2 Felder mit je einem Tor errichten
- Die Tore mit Torhütern besetzen
- Zwischen den Feldern 2 große Kästen aufstellen
- Zusätzlich in jedem Feld 2 Starthütchen und 1 Schusslinie markieren
- 4 Gruppen bilden
- Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die jeweils ersten Spieler dribbeln ins Feld, spielen einen 'Doppelpass' mit dem Kasten und dribbeln in Richtung Tor.
- Der jeweils erste Spieler, der die Hütchenlinie überdribbelt, darf auf das Tor mit Torhüter abschließen.

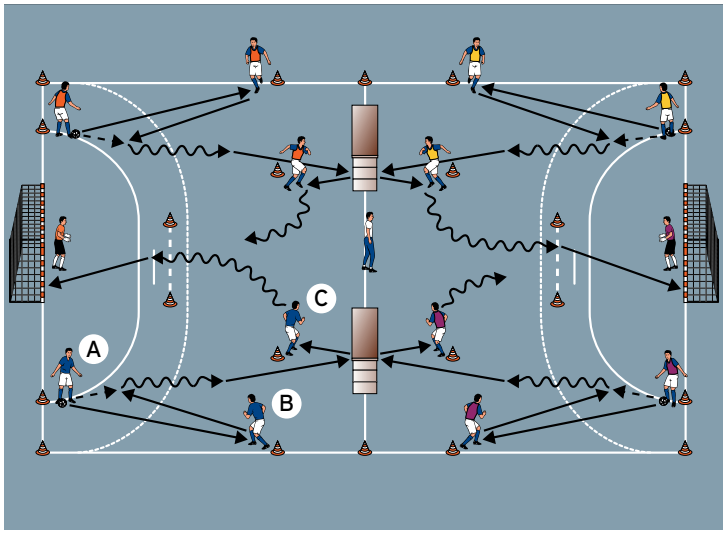
VARIATIONEN

- Der Spieler, der zuerst die Linie überquert, darf anschließend versuchen, den Torhüter im Alleingang auszuspielen.
- Vor dem Pass gegen den Kasten müssen die Spieler eine frei wählbare Finte ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Es treten jeweils 2 Spieler gegeneinander an.
- Die Kästen entsprechend von 2 Seiten nutzen.
- Nach einigen Durchgängen können 2 Gruppen die Seiten tauschen, so dass es zu anderen Duellen kommt.

THEMA: MOTIVIERENDE HALLENWETTKÄMPFE



HAUPTTEIL 2:

KASTEN-KOMBINATION

ORGANISATION

- Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- Zusätzlich in den Feldern weitere Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- A passt zu B, der das Zuspiel direkt prallen lässt.
- Anschließend dribbelt A ins Feld und passt so gegen den Kasten, dass der Ball zu C abprallt.
- C kontrolliert das Zuspiel und dribbelt über die Hütchenlinie.
- Der Spieler, der zuerst die Linie überdribbelt, darf anschließend mit einem Torschuss abschließen.
- Die Spieler rücken nach der Aktion jeweils eine Position weiter.

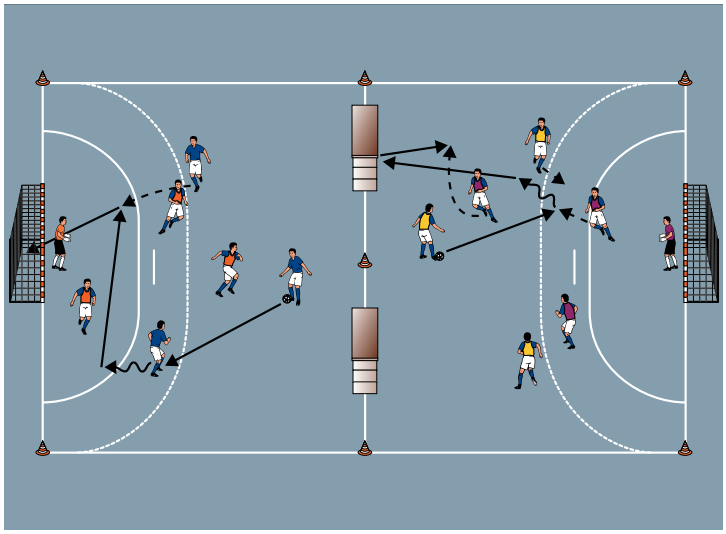
VARIATIONEN

- B lässt das Zuspiel von A nicht prallen, sondern spielt selbst gegen den Kasten zu C.
- Einen Teamwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Auch hier treten wieder 2 Gruppen gegeneinander an.
- Dadurch, dass nur der Sieger im Dribbelduell abschließen darf, ist maximales Tempo in den technischen Abläufen vor dem Torabschluss garantiert.
- Darauf achten, dass nicht immer die gleichen Spieler gegeneinander antreten: Die Reihenfolge nach jedem Durchgang ändern.

THEMA: MOTIVIERENDE HALLENWETTKÄMPFE



SCHLUSSTEIL:

DOPPELTES 3 GEGEN 3

ORGANISATION

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die Positionshütchen entfernen

ABLAUF

- 3 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so müssen sie zunächst gegen einen der Kästen passen, um ihrerseits das Angriffsrecht auf das Tor mit Torhüter zu erhalten.
- Spielzeit: jeweils 3 Minuten.

VARIATIONEN

- Ohne Wechsel des Angrifssrechts auf das Tor mit Torhüter und die beiden Kastentore spielen.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Dadurch, dass der Trainer den Aufbau aus dem Hauptteil weitgehend beibehalten kann, verliert man keine Zeit für den Umbau zugunsten eines umfangreichen freien Abschlussspiels.
- In einem Abschlussturnier können sich die Spieler gegenseitig messen und sind entsprechend ganz besonders motiviert.