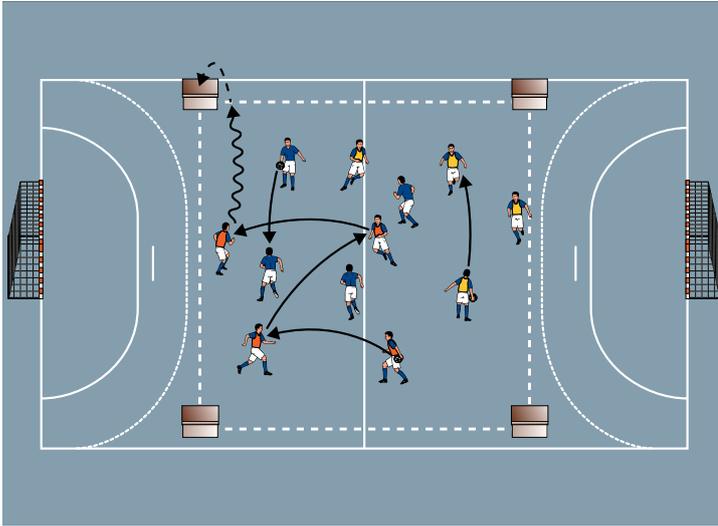


THEMA: SPRUNGMANN IN DER HALLE



AUFWÄRMEN 1:

KASTEN-JAGD

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld markieren
- ▶ 4 kleine Kästen darin aufstellen
- ▶ 3 Mannschaften bilden und im Feld verteilen
- ▶ Pro Team 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando werfen sich die Spieler 5-mal in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Der Empfänger des letzten Passes prellt zu einem Kasten, nimmt den Ball in die Hand und springt auf den Kasten.
- ▶ Der Spieler, der zuerst auf dem Kasten steht, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

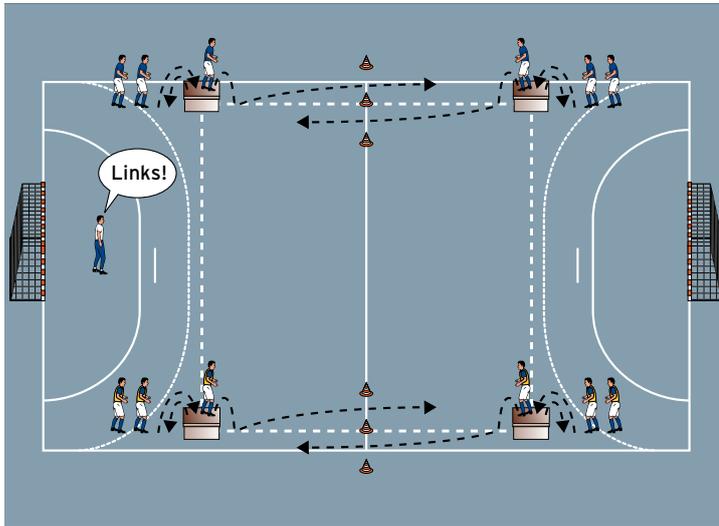
VARIATIONEN

- ▶ Die Pässe als Aufsetzer zuwerfen.
- ▶ Mit dem Fuß zupassen und zu den Kästen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Spieler muss mindestens einmal angespielt werden, bevor der Schlusspieler auf den Kasten springen darf.
- ▶ Es darf kein Spieler zweimal hintereinander auf einen Kasten springen.

THEMA: SPRUNGMACHUNG IN DER HALLE



AUFWÄRMEN 2:

RICHTUNGS-SPRINTS

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 2 Kästen und 2 Hütchenlinien errichten
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Die Mannschaften jeweils an 2 gegenüberliegenden Kästen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler stellen sich auf die Kästen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet durch Zuruf einer Richtung die Aktion.
- ▶ Die Spieler springen zunächst nach hinten vom Kasten sowie sofort wieder auf den Kasten hinauf.
- ▶ Anschließend starten sie mit einem Sprung nach vorne weg und sprinten durch das aufgerufene Hütchentor zur jeweils anderen Seite.
- ▶ Danach stellen sich die jeweils nächsten Spieler auf die Kästen usw.

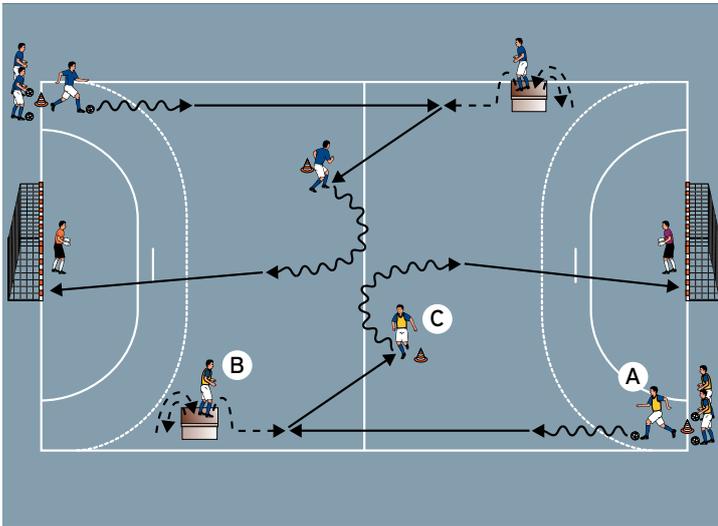
VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler, der zuerst das Tor durchläuft, erhält jeweils 1 Punkt.
- ▶ Die Spieler müssen das nicht aufgerufene Tor durchlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor der Aktion sollte jeder Spieler einen Probe-sprung absolvieren, um den Bewegungsablauf kennenzulernen.
- ▶ Die Aktionen sollten jeweils mit maximalem Tempo erfolgen.
- ▶ Insgesamt sollte jeder Spieler 6 Läufe absolvieren.

THEMA: SPRUNGMACHUNG IN DER HALLE



HAUPTTEIL 1:

SPRUNG-AUFTAKT I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 1 Tor und 1 Kasten errichten
- ▶ Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Tore mit Torhütern besetzen
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ B startet die Aktion, indem er rückwärts vom Kasten herunterspringt und sofort wieder hinauf.
- ▶ Anschließend springt er vorwärts vom Kasten und fordert ein Zuspiel von A.
- ▶ A passt auf B, der auf C prallen lässt.
- ▶ C nimmt in die Drehung an und mit und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend rücken alle Spieler eine Position weiter.

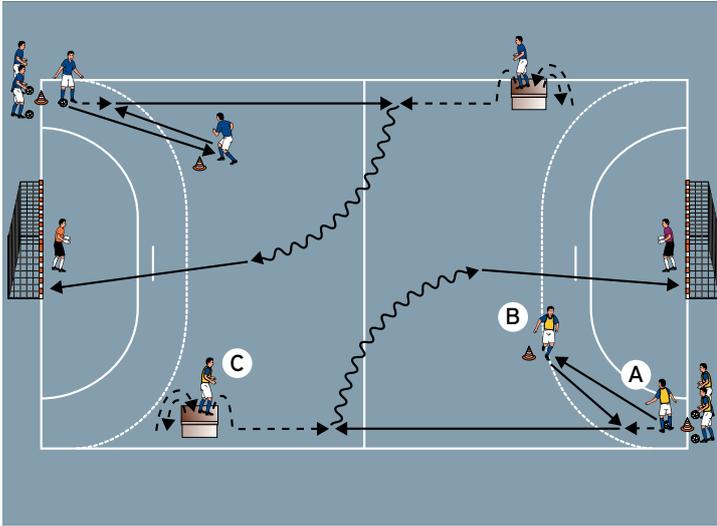
VARIATIONEN

- ▶ Den Parcours umbauen und von der jeweils anderen Seite üben.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Sprünge mit höchstmöglicher Konzentration ausgeführt werden.
- ▶ Die Bodenkontaktzeit beim Rückwärtssprung so gering wie möglich halten.
- ▶ Insgesamt sollten die Spieler 8 bis 10 Sprünge absolvieren.
- ▶ Nach 4 Durchgängen eine kurze Pause einlegen.

THEMA: SPRUNGKRAFT IN DER HALLE



HAUPTTEIL 2:

SPRUNG-AUFTAKT II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden

ABLAUF

- ▶ A startet die Aktion mit einem Doppelpass mit B.
- ▶ Gleichzeitig springt C rückwärts vom Kasten, springt mit kurzer Bodenkontaktzeit wieder hinauf und springt dann nach vorne vom Kasten.
- ▶ A passt auf den entgegenstartenden C, der nach vorne in Richtung Tor an- und mitnimmt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Nach jeder Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

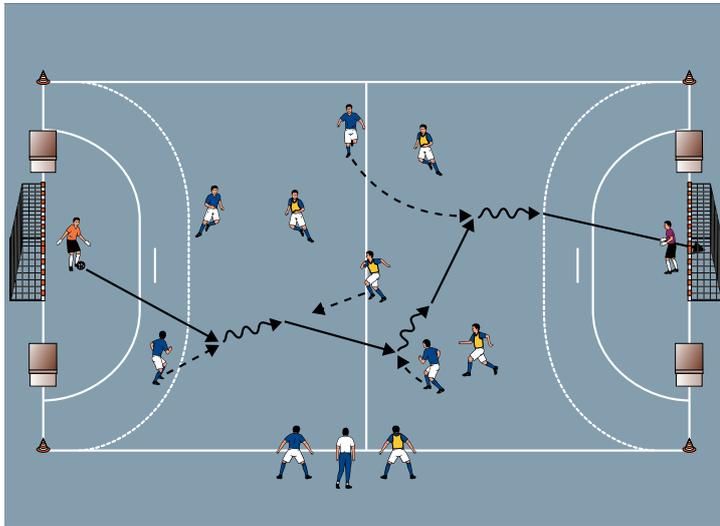
VARIATIONEN

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten: Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ C muss versuchen, den Torhüter im Alleingang auszuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ An der Ausführung der Sprünge wird nichts geändert.
- ▶ Erneut sind 8 bis 10 Sprünge pro Spieler für die Durchführung der Übung angemessen.

THEMA: SPRUNGKRAFT IN DER HALLE



SCHLUSSTEIL

WECHSELNDE ZUSATZTORE

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld mit 2 Toren und 4 kleinen Kastentoren errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter und 1 Wechselspieler

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Jede Mannschaft kann für jeweils 30 Sekunden sowohl auf das Tor mit Torhüter als auch auf die beiden Kastentore angreifen.
- ▶ Nach jeweils 30 Sekunden dürfen Tore nur noch auf die Tore mit Torhütern erzielt werden.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Tore auf die Kastentore zählen doppelt.
- ▶ Nur die zurückliegende Mannschaft darf die Kastentore nutzen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die wechselnde Option der Zusatz Tore wird die Intensität des Spiels leicht variiert und die Zielstrebigkeit der Ballbesitzer in Richtung Tor erhöht.
- ▶ Der Trainer gibt das Ende der Kastenoption jeweils per Kommando bekannt.
- ▶ Mit jedem Ballgewinn startet die Zusatzoption erneut.
- ▶ Darauf achten, dass die Teams jeweils regelmäßig wechseln, um die Belastungsintensität aller Spieler im Rahmen zu halten und alle gleichzeitig zum Zuge kommen zu lassen.