



TRAINING ONLINE

THEMA: DIE NEUEN KOLLEGEN KENNENLERNEN

TRAININGSEINHEIT FÜR HANDICAP-FUSSBALLER/-INNEN

KATEGORISIERUNG

ORT: Feld

TRAININGSSCHWERPUNKT: Fintieren, Passen, An- und Mitnehmen

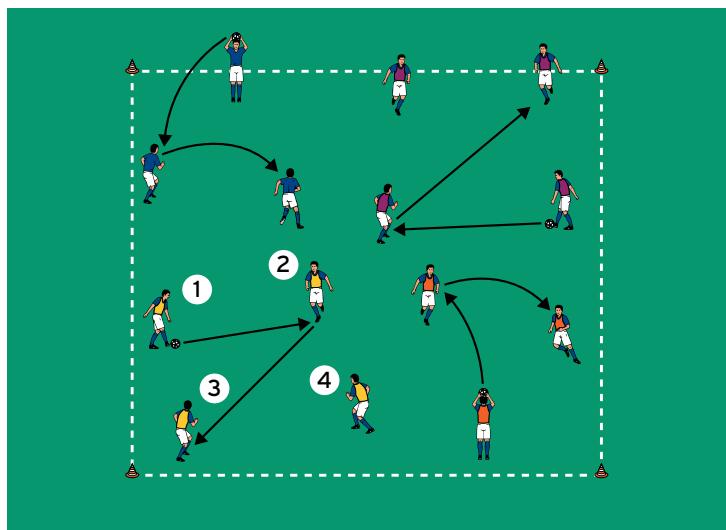
SCHWIERIGKEITSGRAD: Schwer

FACETTEN: Inklusive Spielformen, CP-Fußball, Werkstattfußball, GB-Fußball

ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- ▶ 2 Jugendtore
- ▶ 12 Bälle
- ▶ 8 Hütchen in 4 Farben
- ▶ 7 Leibchen

THEMA: DIE NEUEN 'KOLLEGEN' KENNENLERNEN



AUFWÄRMEN 1: GRUPPEN-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mehrere Gruppen einteilen (pro Gruppe maximal 4 Spieler)
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Jede Gruppe hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich frei im Feld und spielen sich jeweils in der Reihenfolge in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Die Spieler von 2 Gruppen halten die Bälle in den Händen und werfen sich zu, die Spieler der beiden anderen Gruppen passen in den eigenen Reihen.

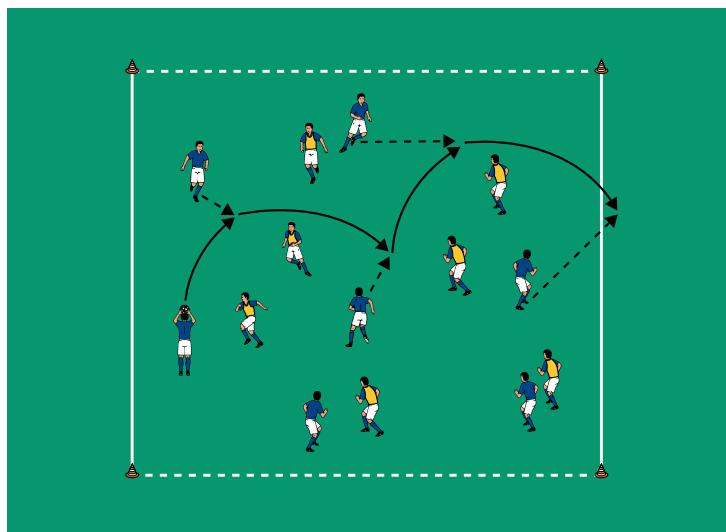
VARIATIONEN

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen/werfen die Spieler zu einem Spieler einer anderen Gruppe (Blau zu Violett, Violett zu Orange, Orange zu Gelb und Gelb zu Blau).
- ▶ Alle Gruppen werfen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Alle Gruppen passen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Für stärkere Spieler: Mit jeweils 2 Bällen gleichzeitig werfen/passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Homogene Gruppen bilden.
- ▶ Die Übung je nach Leistungsfähigkeit der jeweiligen Gruppe steigern (z. B. vor den Zuspielen eine Finte ausführen usw.).
- ▶ Darauf achten, dass ein zugepasster Ball weitergepasst und ein zugeworfener Ball weitergeworfen wird.
- ▶ Das Trainerkommando für das Zuspiel zur anderen Gruppe zunächst per Zuruf und später per Handzeichen geben.
- ▶ Darauf achten, dass die Passgeber und die Passempfänger vor dem Abspiel jeweils untereinander Blickkontakt aufbauen.

THEMA: DIE NEUEN 'KOLLEGEN' KENNENLERNEN



AUFWÄRMEN 2:

AMERICAN FOOTBALL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Grundlinien als Ziellinien markieren
- ▶ 2 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ Handballspiel auf die beiden Grundlinien: Die Teams versuchen jeweils, sich den Ball in den eigenen Reihen zuzuwerfen und hinter die gegnerische Grundlinie zu kombinieren.
- ▶ Gelingt es einem Spieler, den Ball hinter der gegnerischen Grundlinie abzulegen, so erhält er 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

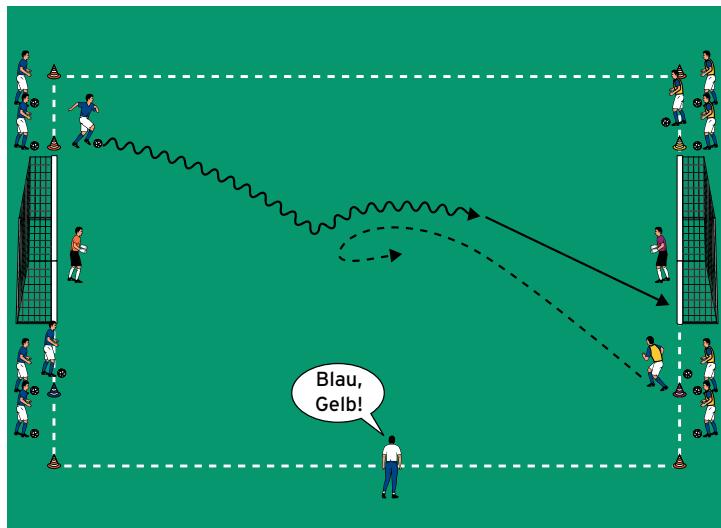
VARIATIONEN

- ▶ Für stärkere Spieler: Die Spieler passen sich aus der Hand per Volleyschuss mit dem Vollspann bzw. der Innenseite zu.
- ▶ Zielspieler positionieren (z. B. bewegungseingeschränkter Spieler, der hinter der Grundlinie steht und Bälle fangen muss usw.).
- ▶ Alle Spieler dürfen nur gehen. Die körpermotorischen Fähigkeiten werden so angeglichen.
- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die jeweiligen Ballbesitzer dürfen mit dem Ball in der Hand maximal 3 Schritte laufen.
- ▶ Der Ball darf jeweils nur in der Luft abgefangen und dem Gegner nicht aus der Hand geschlagen werden.
- ▶ Die Gruppen, die als Team zusammenspielen, regelmäßig wechseln.

THEMA: DIE NEUEN 'KOLLEGEN' KENNENLERNEN



HAUPTTEIL 1: ZURUF-SPIEL I

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 15 Meter großes Feld mit Toren und Torhütern markieren
- ▶ Beidseitig neben den Toren 4 verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Gruppen beibehalten und mit Bällen an den Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er beide Teams aufruft.
- ▶ Je 1 Spieler pro Team (im Wechsel von beiden Starthütchen) treten im 1 gegen 1 gegeneinander an.
- ▶ Der Spieler des erstgenannten Teams dribbelt als Angreifer ins Feld.
- ▶ Jedes Spiel dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Welche Gruppe erzielt insgesamt die meisten Treffer?

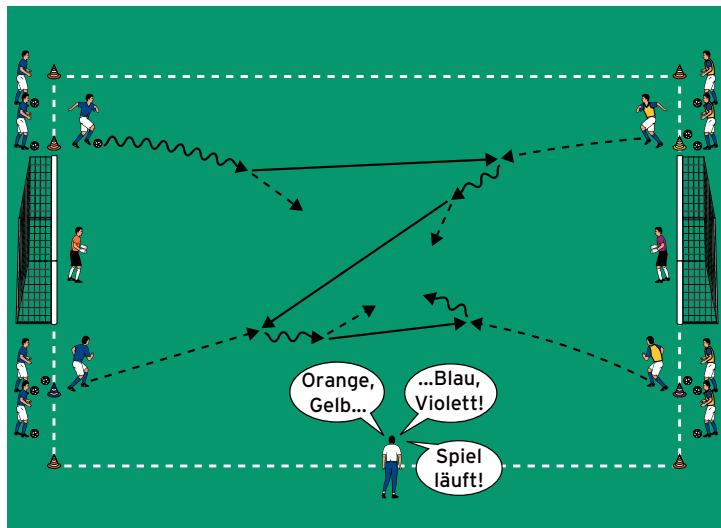
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer spielt zum 1 gegen 1 ins Feld. So kann er auch gezielt schwächeren Spielern zuspielen.
- ▶ Je 2 oder 3 Spieler rücken zum 2 gegen 2 bzw. 3 gegen 3 ins Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf homogene Paare achten.
- ▶ Das Spiel erst beginnen lassen, wenn alle Spieler konzentriert und fokussiert sind. Hierfür die Spieler, die an der Reihe sind, gegebenenfalls auch mit Namen ansprechen.
- ▶ Wird der Ball zu schnell verspielt, als Trainer gegebenenfalls einen weiteren Ball neutral einspielen.
- ▶ Als Trainer aktiv coachen und lenken. Dabei vor allem die schwächeren Spieler berücksichtigen.

THEMA: DIE NEUEN 'KOLLEGEN' KENNENLERNEN



HAUPTTEIL 2: ZURUF-SPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- ▶ Die beiden Gruppen an den Starthütchen neben einem Tor bilden jeweils eine Mannschaft

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchenfarbe aufruft.
- ▶ Der erste Spieler vom aufgerufenen Hütchen dribbelt ins Feld.
- ▶ Anschließend ruft der Trainer eine weitere Hütchenfarbe auf.
- ▶ Der Ballbesitzer passt zum jeweils ersten Spieler des aufgerufenen Hütchens, der ebenfalls ins Feld dribbelt usw.
- ▶ Auf das Trainerkommando "Spiel läuft!" treten alle zu diesem Zeitpunkt im Feld befindlichen Spieler vom 1 gegen 1 bis zum 3 gegen 3 gegeneinander an (gegebenenfalls Zusatzkommandos des Trainers notwendig).
- ▶ Jeder Durchgang dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

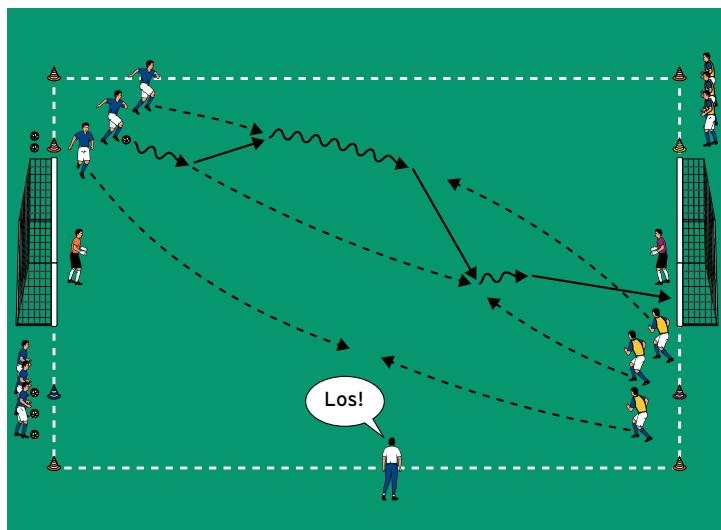
VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchenfarben so aufrufen, dass sich Über-/Unterzahl-Spiele ergeben (gezielte Steuerung durch den Trainer).
- ▶ Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Stärkere Spieler dürfen gegen schwächere Spieler nur teilaktiv agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Wird der Ball zu schnell verspielt, gegebenenfalls einen weiteren Ball neutral einspielen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: DIE NEUEN 'KOLLEGEN' KENNENLERNEN



SCHLUSSTEIL:

ZURUF-SPIEL IM 3 GEGEN 3

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen und jeweils einer Seite zuweisen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die Spieler von jeweils einem Starthütchen zum 3 gegen 3 auf die Tore mit Torhütern ins Feld.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das jeweils andere Tor.
- ▶ Anschließend ruft der Trainer die beiden anderen Gruppen auf usw.
- ▶ Welche Gruppe gewinnt die meisten Spiele?

VARIATIONEN

- ▶ Jedes Spiel so lange laufen lassen, bis ein Treffer erzielt wurde.
- ▶ Zum Schluss 2 gleich starke Teams bilden und frei spielen lassen.
- ▶ Stärkere Spieler sollen schwächere Spieler gezielt einsetzen: Tore eines Spielers mit Handicap zählen doppelt.
- ▶ Der Trainer spielt als 'Lenker' mit.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jede Gruppe bestimmt einen Kapitän, der die gewonnenen Spiele mitzählt.
- ▶ Als Trainer darauf achten, dass alle Gruppen ungefähr gleich häufig als Angreifer bzw. Verteidiger agieren.
- ▶ Beim Aufrufen der jeweils nächsten Gruppen stets so lange warten, bis die vorangegangene Aktion vorbei ist und alle Spieler das Feld verlassen haben. Den Wechsel nicht zu schnell durchführen!