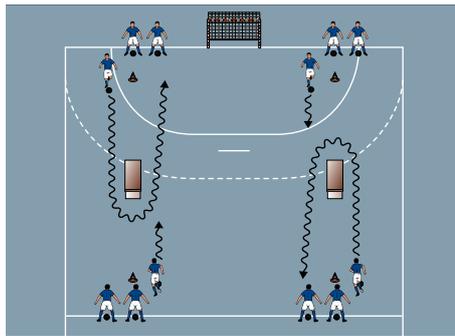
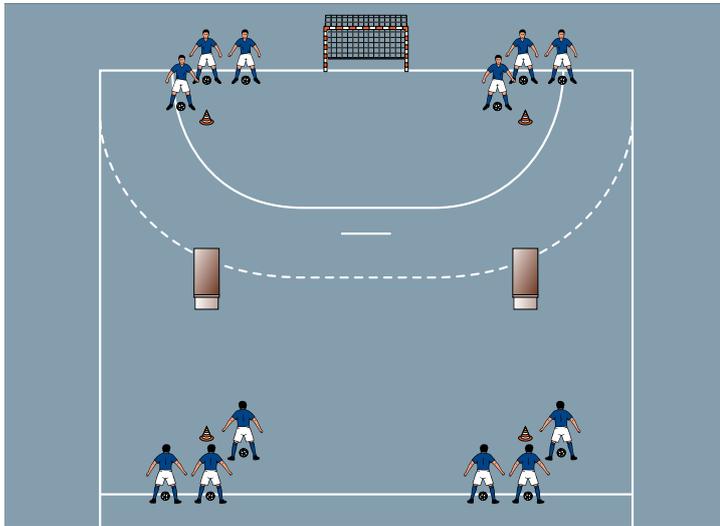
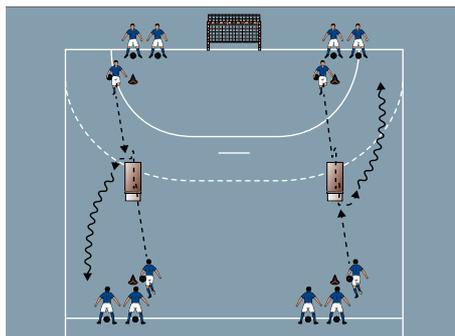


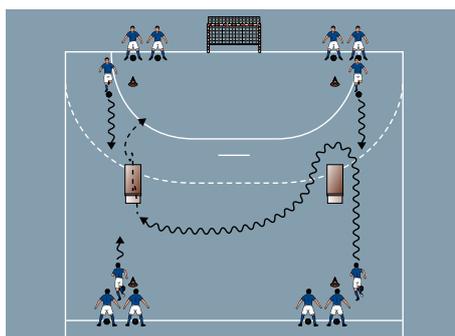
## THEMA: MIT LAUFEN, SPRINGEN UND SPIELEN AN DIE HALLE GEWÖHNEN



Übung 1



Übung 2



Übung 3

### AUFWÄRMEN 1:

### LAUFEN UND DRIBBELN

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf den Seitenlinien mittig 2 Kastenoberteile aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Eckhütchen verteilen

#### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln um das Kastenoberteil und zum eigenen Starthütchen zurück.

#### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Die Spieler halten den Ball in den Händen, überlaufen das Kastenoberteil und dribbeln zum eigenen Starthütchen zurück.

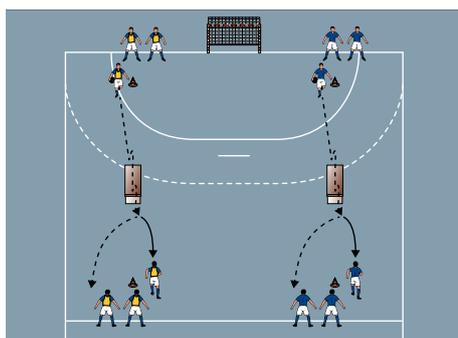
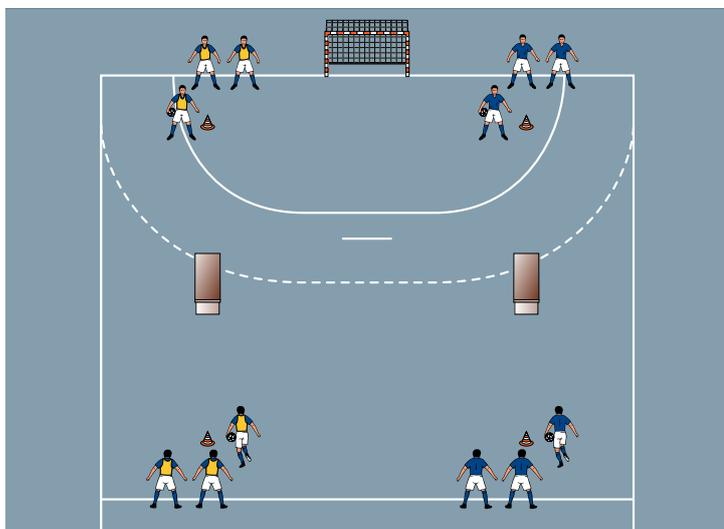
#### ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Von außen um den Kasten dribbeln und das Feld diagonal durchqueren.
- ▶ Anschließend den anderen Kasten mit Ball in den Händen überlaufen und am gegenüberliegenden Hütchen wieder anstellen.

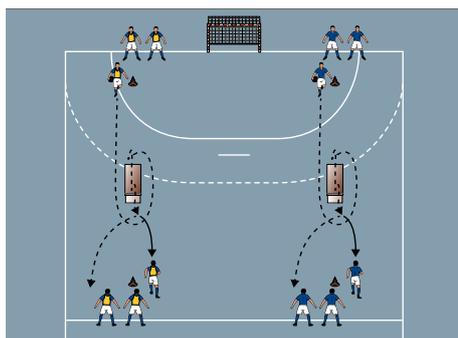
#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeden Durchgang durch auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Die Spieler nach einer Weile eigenständig starten lassen.
- ▶ Die Spieler schulen ihre Orientierung und ihre Geschicklichkeit, da sie entgegenkommenden Spielern ausweichen müssen.
- ▶ Gegebenenfalls weitere Lauf- und Dribbelvariationen an den Kastenoberteilen vorgeben.

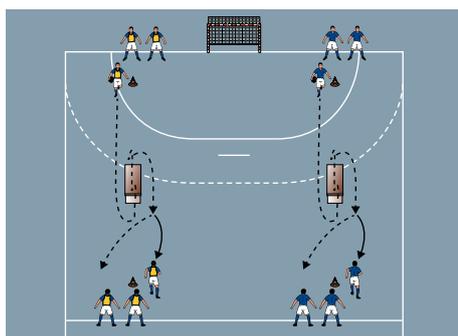
## THEMA: MIT LAUFEN, SPRINGEN UND SPIELEN AN DIE HALLE GEWÖHNEN



Übung 1



Übung 2



Übung 3

### AUFWÄRMEN 2:

#### PENDEL-STAFFELN

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Teams bilden und jeweils an gegenüberliegenden Eckhütchen einer Seitenlinie gegenüber postieren
- ▶ 1 Ball pro Team

##### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Ballbesitzer laufen mit dem Ball in der Hand über den Kasten.
- ▶ Anschließend werfen sie zum Mitspieler und laufen ihrem Anspiel nach.
- ▶ Die Passempfänger laufen ebenfalls über die Kästen usw.
- ▶ Welches Team absolviert zuerst 3 komplette Durchgänge?

##### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt umlaufen die Spieler den Kasten zuvor einmal, ehe sie über den Kasten laufen.

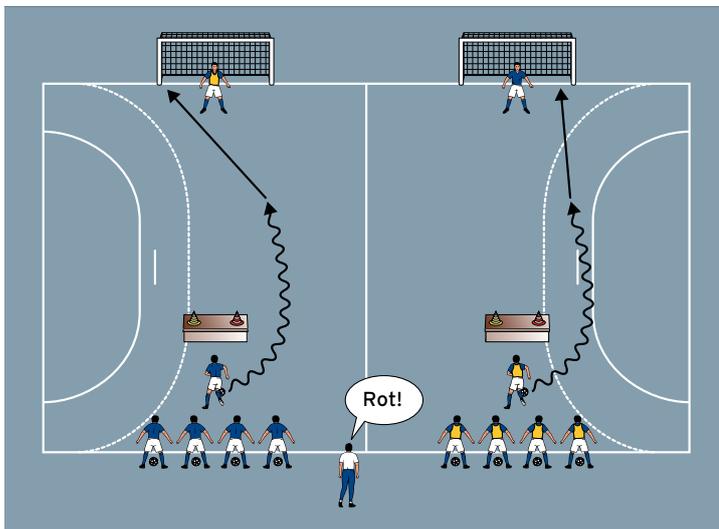
##### ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt laufen die Spieler zunächst am Kasten vorbei, überqueren diesen und starten anschließend zum gegenüberliegenden Starthütchen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball ohne Bodenberührung zum Mitspieler werfen.
- ▶ Erst nach vollständiger Überquerung der Kästen zum Mitspieler werfen.
- ▶ Nach einer Weile gegebenenfalls mit 2 Bällen pro Team starten, sodass sich die Spieler orientieren und den Mitspielern ausweichen müssen.

## THEMA: MIT LAUFEN, SPRINGEN UND SPIELEN AN DIE HALLE GEWÖHNEN



### HAUPTTEIL 1:

#### LAUSCHULE MIT TORSCHUSS

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Tore nebeneinander errichten
- ▶ 20 Meter vor jedem Tor ein Kastenoberteil aufstellen und darauf beidseitig je 1 verschiedenfarbiges Hütchen platzieren
- ▶ Hinter den Kästen Starthütchen markieren
- ▶ 2 Teams bilden und je 1 Spieler ins Tor stellen
- ▶ Die übrigen Spieler jeweils mit Bällen an das Starthütchen vor dem gegnerischen Tor postieren

##### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Hütchenfarbe auf.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln an der entsprechenden Kastenseite vorbei und schließen auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Bei einem Fehlschuss tauschen die Spieler mit dem eigenem Torhüter die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

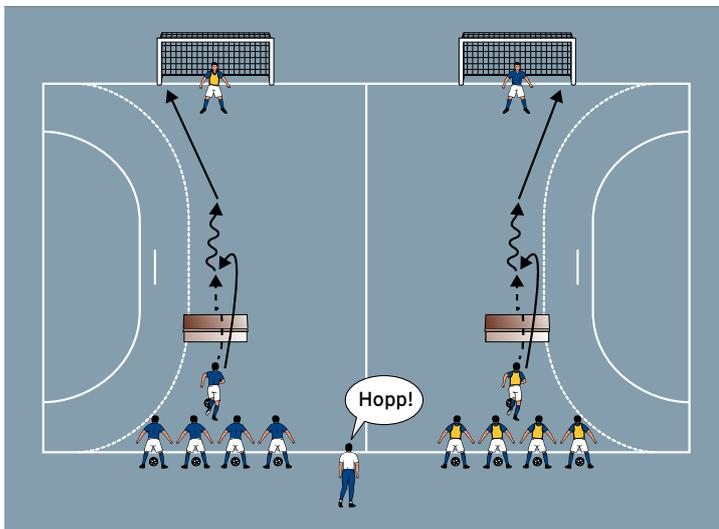
##### VARIATIONEN

- ▶ Den Kasten von der Seite des aufgerufenen Hütchens komplett umdribbeln.
- ▶ An der aufgerufenen Seite vorbeispielen und über das Hindernis springen.
- ▶ An der nicht aufgerufenen Seite vorbeidribbeln.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den nächsten Durchgang erst starten, wenn die Torhüter ihre Positionen eingenommen haben.
- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.

## THEMA: MIT LAUFEN, SPRINGEN UND SPIELEN AN DIE HALLE GEWÖHNEN



### HAUPTTEIL 2:

## SPRUNGSCHULE MIT TORSCHUSS

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Teams beibehalten
- ▶ Die farbigen Hütchen entfernen.

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Kommando dribbeln die jeweils ersten Spieler zum Kasten, überlupfen und überspringen diesen und schießen auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Bei einem Fehlschuss tauschen die Spieler mit dem eigenem Torhüter die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

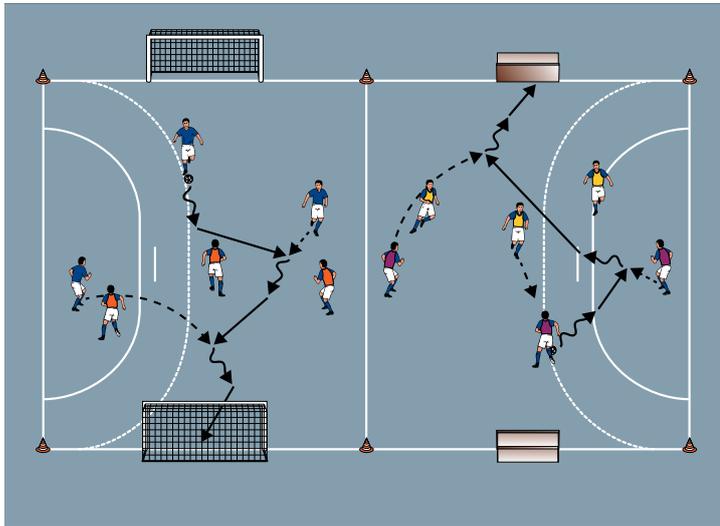
### VARIATIONEN

- ▶ Beidbeinig auf das Kastenoberteil springen.
- ▶ Mit rechts/links abspringen und mit links/rechts auf dem Kastenoberteil landen.
- ▶ Die Spieler springen über den Kasten, umlaufen auf einer Seite, springen erneut über den Kasten, umlaufen auf der anderen Seite und überwinden abschließend nochmals den Kasten (In Form einer '8').

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Können die Spieler das Kastenoberteil nicht überspringen, nur darauf springen lassen.
- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Zielstrebig abschließen.

## THEMA: MIT LAUFEN, SPRINGEN UND SPIELEN AN DIE HALLE GEWÖHNEN



### SCHLUSSTEIL:

## CHAMPIONS-/EUROPA-LEAGUE

### ORGANISATION

- ▶ Jede Hallenhälfte als Spielfeld markieren
- ▶ An den Grundlinien in einem Feld 2 Tore und im anderen Feld 2 Kastenoberteile errichten
- ▶ 4 Teams bilden und den Feldern zuweisen

### ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 auf die Tore bzw. Kastenoberteile.
- ▶ Der jeweils 'letzte' Spieler darf als Torhüter agieren.
- ▶ Auf den Feldern jeweils 1 Halbfinale spielen.
- ▶ Anschließend bestreiten die Gewinner das Champions-League-Finale und die Verlierer das Europa-League-Finale.
- ▶ Spielzeit jeweils 6 Minuten.

### VARIATIONEN

- ▶ In jedem Feld eine Mittellinie markieren und Treffer nur in der gegnerischen Hälfte zulassen.
- ▶ Jeweils auf diagonal zueinander stehende Tore spielen lassen.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hallenwände als Banden nutzen.
- ▶ Am Ende einen Champions-League-Sieger und einen Europa-League-Sieger küren.