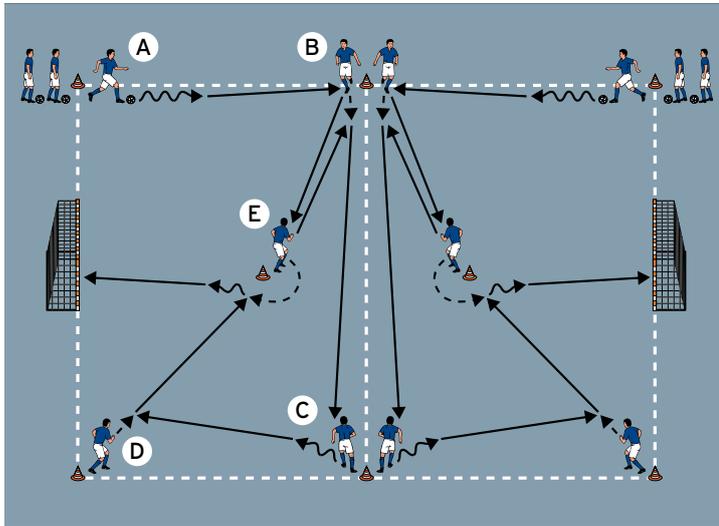


THEMA: DIE HALLE FÜR DAS ATHLETIKTRAINING NUTZEN



AUFWÄRMEN 1:

ZIELSTOSS-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ Vor jedem Tor 1 Parcours errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A dribbelt ins Feld und passt zu B.
- ▶ B leitet auf E weiter, der das Zuspiel prallen lässt.
- ▶ B passt quer zu C, der in die Bewegung mitnimmt und zu D spielt.
- ▶ Abschließend passt D auf E, der flach ins leere Tor schießt.
- ▶ Nach jeder Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

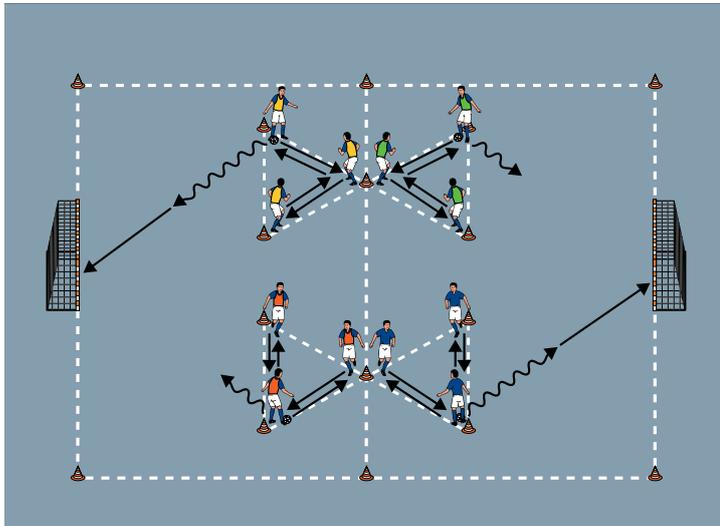
VARIATIONEN

- ▶ A und C bauen jeweils eine Finte ins Dribbling ein.
- ▶ Die Aktion läuft als Wettbewerb ab: Welche Gruppe erzielt zuerst 1 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem Abspiel laufen die Spieler direkt zur nächsten Position weiter.
- ▶ Um die Pausen gering zu halten, die jeweils nächste Aktion bereits mit dem Pass auf D starten.
- ▶ Mit zunehmender Dauer das Tempo kontinuierlich steigern.

THEMA: DIE HALLE FÜR DAS ATHLETIKTRAINING NUTZEN



AUFWÄRMEN 2:

ZIELSTOSS-WETTBEWERB

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 leeren Tor und 1 Hütchendreieck errichten
- ▶ 4 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Pro Hütchendreieck 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen sich die Spieler in den Hütchendreiecken zu und versuchen, schnellstmöglich 4 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Der Empfänger des letzten Passes dribbelt ins Feld und schießt ins leere Tor.
- ▶ Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.

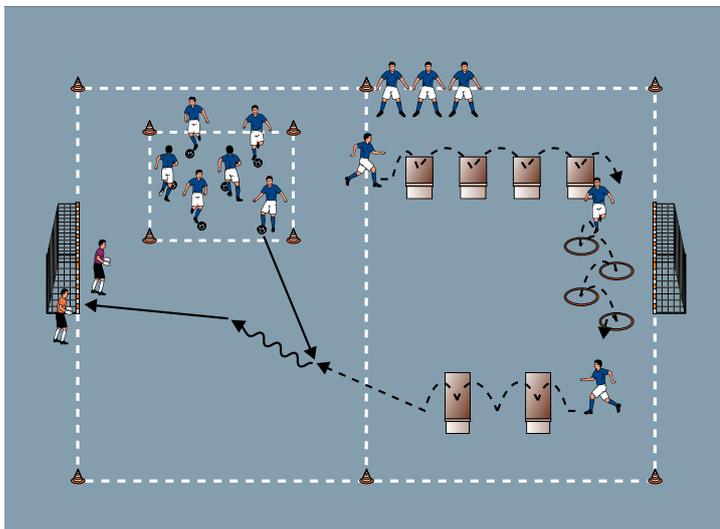
VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Die Passempfänger dürfen jeweils nicht zu den Passgebern zurückspielen.
- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die letzten Passempfänger müssen per Flugball ins Tor spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Wettbewerb ist leicht zu organisieren und macht den Spielern viel Spaß.
- ▶ Die Torhüter können sich separat auf den Hauptteil vorbereiten.

THEMA: DIE HALLE FÜR DAS ATHLETIKTRAINING NUTZEN



HAUPTTEIL 1:

FITNESS-RUNDLAUF I

ORGANISATION

- ▶ Vor 1 Tor mit Torhüter 1 Parcours mit 1 Hütchenfeld, 4 kleinen Kästen, 4 Reifen und 2 großen Kastenteilen errichten
- ▶ Spielerpaare bilden
- ▶ Je 1 Spieler mit Ball im Hütchenfeld, die jeweils anderen Partner ohne Ball vor dem Geräteparcours aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln frei im Feld umher.
- ▶ Die anderen Spieler durchlaufen nacheinander den Parcours:
 - Von Kasten zu Kasten springen.
 - Von Reifen zu Reifen springen.
 - Auf und zwischen die großen Kastenteile springen.
- ▶ Abschließend erhalten sie ein Zuspiel vom Partner aus dem Hütchenfeld.
- ▶ Nach einem kurzen Dribbling schließen sie mit einem Torschuss ab.
- ▶ Nach jeder Aktion die Positionen und Aufgaben tauschen.

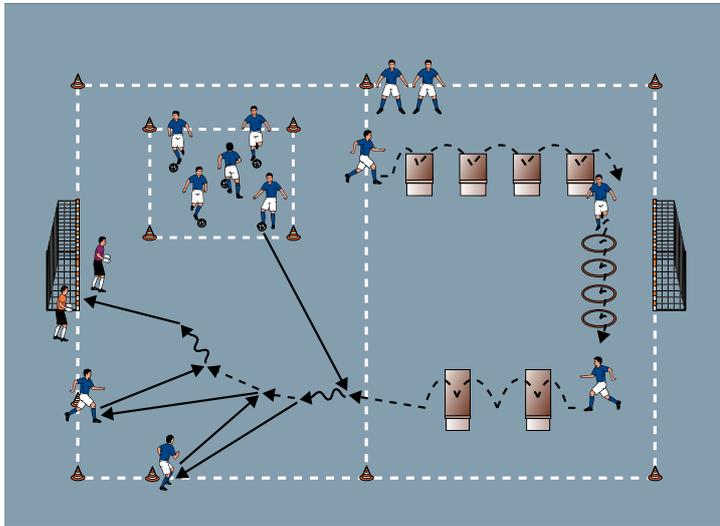
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler im Feld müssen den Ball jonglieren und abschließend per Volleyschuss aus der Luft hoch zuspielen.
- ▶ Die Spieler im Feld durchnummerieren. Der Trainer ruft den Spieler auf, der dem jeweiligen Spieler aus dem Geräteparcours zum Torabschluss auflegen soll.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem Torschuss holen die Spieler den Ball und begeben sich ins Hütchenfeld.
- ▶ Die Spieler müssen genau beobachten, wann ihr Mitspieler mit dem Parcours fertig ist.
- ▶ Nach dem Zuspiel zum Partner wechseln die Spieler in den Parcours.
- ▶ Sobald der Vorgänger eine Station im Parcours absolviert hat, kann der jeweils nächste Spieler ins Feld starten.

THEMA: DIE HALLE FÜR DAS ATHLETIKTRAINING NUTZEN



HAUPTTEIL 2:

FITNESS-RUNDLAUF II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Anordnung der Reifen ändern
- ▶ Zusätzlich 2 Anspielerstationen markieren
- ▶ 2 Anspieler bestimmen

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt durchlaufen die Spieler die Reifen im Skipping mit jeweils 2 Kontakten.
- ▶ Nach dem Anspiel durch den Partner müssen sie zudem noch Doppelpässe mit beiden Anspielern spielen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.

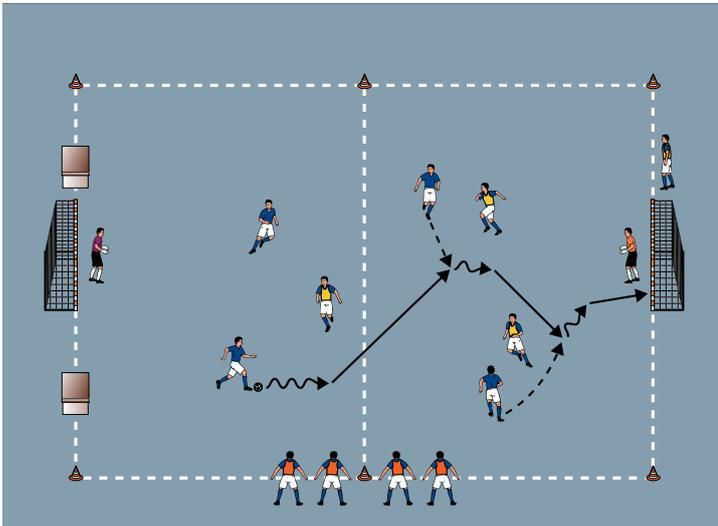
VARIATIONEN

- ▶ Der Torabschluss muss per Direktschuss erfolgen.
- ▶ Die Spieler müssen versuchen, den Torhüter im Alleingang auszuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler müssen jeweils direkt prallen lassen.
- ▶ Nach jedem kompletten Durchgang die Anspieler wechseln.
- ▶ Den Laufparcours stets hochkonzentriert absolvieren. Nur so ist gewährleistet, dass es zu keinen Verletzungen kommt.

THEMA: DIE HALLE FÜR DAS ATHLETIKTRAINING NUTZEN



SCHLUSSTEIL:

4-GEGEN-3-TURNIER

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld mit 2 Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Seitlich von 1 Tor 2 Kästen aufstellen
- ▶ 3 Mannschaften bilden
- ▶ 2 Teams im Feld aufstellen, das dritte Team pausiert außerhalb
- ▶ Blau hat zunächst das Angriffsrecht
- ▶ 1 Spieler der Verteidiger als Wechselspieler neben dem eigenen Tor aufstellen

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf das gegenüberliegende Tor und die beiden Kästen.
- ▶ Nach 2 Minuten die Seiten und die Aufgaben tauschen.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

VARIATIONEN

- ▶ Kontertore zählen doppelt. Kastentreffer jedoch nur einfach.
- ▶ Das Überzahlteam darf mit maximal 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger dürfen jeweils fliegend wechseln.
- ▶ Die Spielzeiten sind bewusst kurz gehalten, damit die Pause der freien Mannschaft nicht zu lang ist.
- ▶ Der Trainer sollte die Spieler darauf aufmerksam machen, keine Zweikämpfe im Bereich der Kästen zu führen.