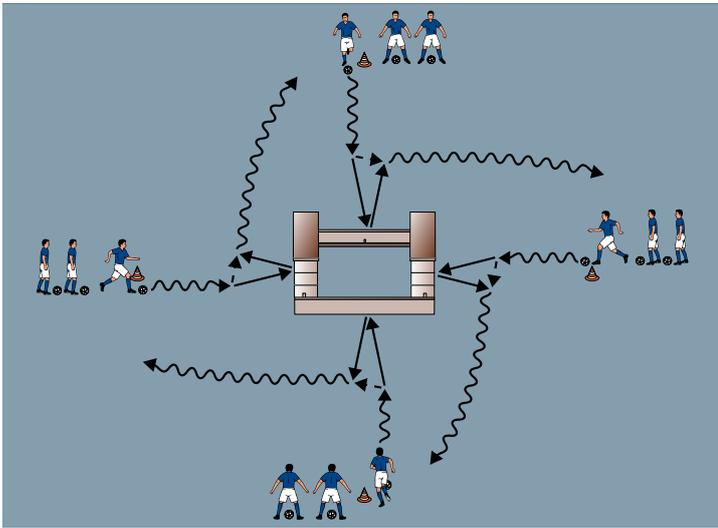


THEMA: TOLLE TRAININGSSCHÄTZE IM GERÄTERAUM!



AUFWÄRMEN 1:

GERÄTE-VIERECK-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 'Geräte-Viereck' aus 2 Langkästen und 2 Langbänken gemäß Abbildung errichten
- ▶ Vor den Geräten je 1 Positionshütchen platzieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler passen aus dem Dribbling gegen das jeweilige Gerät und nehmen den Abpraller zum linken Starthütchen an und mit.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vormann den Abpraller an- und mitgenommen hat.

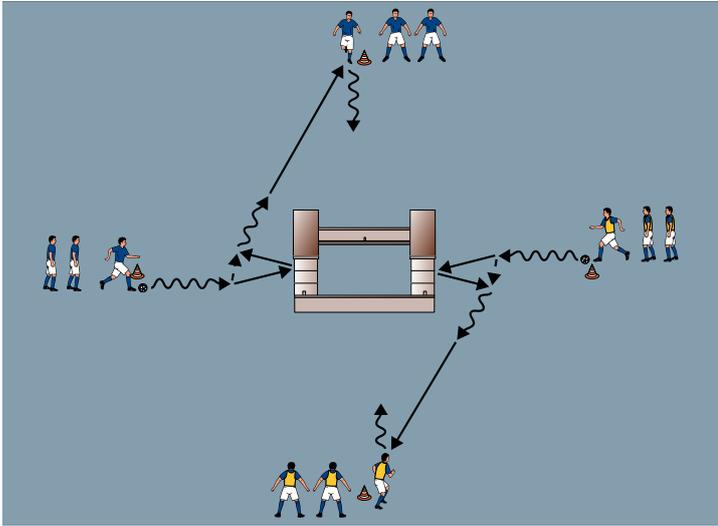
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links passen und dribbeln.
- ▶ Nach der An- und Mitnahme eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Den Abpraller zum eigenen Starthütchen an- und mitnehmen.
- ▶ Den abprallenden Ball zum Starthütchen gegenüber an- und mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den abprallenden Ball stets in die Bewegung mitnehmen.
- ▶ Die Spieler verbessern ihr Dribbling und eine enge Ballführung.
- ▶ Druckvolle Pässe einfordern.

THEMA: TOLLE TRAININGSSCHÄTZE IM GERÄTERAUM!



AUFWÄRMEN 2:

GERÄTE-VIERECK-PASS-STAFFEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Teams bilden und jeweils an 2 nebeneinanderliegenden Starthütchen postieren
- ▶ Pro Team 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die jeweiligen Ballbesitzer passen aus dem Dribbling gegen das jeweilige Gerät und nehmen den Abpraller an und mit.
- ▶ Anschließend zum Mitspieler am jeweils anderen Starthütchen spielen, der das Zuspiel ins Feld an- und mitnimmt usw.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team beendet zuerst 4 komplette Durchgänge?

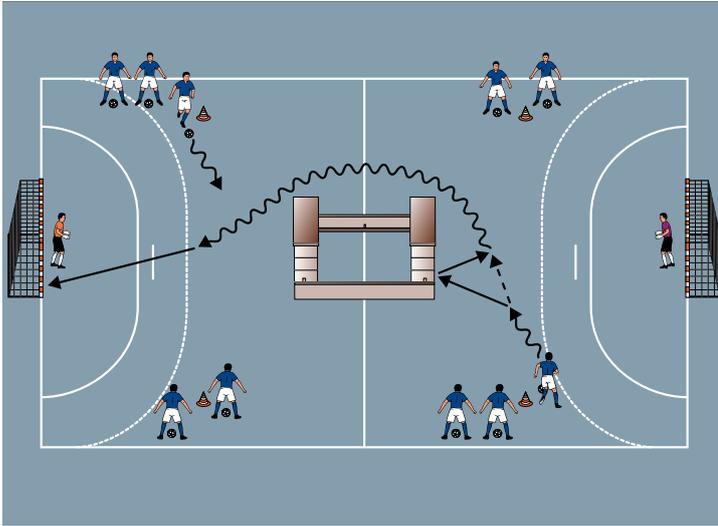
VARIATIONEN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler aller Starthütchen haben einen Ball und starten parallel.
- ▶ Die Teams jeweils an 2 gegenüberliegenden Starthütchen postieren.
- ▶ Nach jedem Pass zum Mitspieler läuft der Passgeber zum eigenen Starthütchen zurück.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nur bei freiem Passweg und Blickkontakt zum Mitspieler spielen.
- ▶ So wenig Kontakte wie möglich, so viele wie nötig.
- ▶ Präzise Zuspiel einfordern.

THEMA: TOLLE TRAININGSSCHÄTZE IM GERÄTERAUM!



HAUPTTEIL 1:

GERÄTE-VIERECK-TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Positionshütchen gemäß Abbildung markieren
- ▶ An den Hallenwänden vor den Turnkästen jeweils ein Tor mit Torhüter errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ A passt aus dem Dribbling gegen den Langkasten, nimmt um das 'Geräte-Viereck' an und mit und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend passt B aus dem Dribbling gegen die Langbänke, nimmt um das 'Geräte-Viereck' an und mit und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Die Spieler rücken im Uhrzeigersinn ein Positionshütchen weiter.

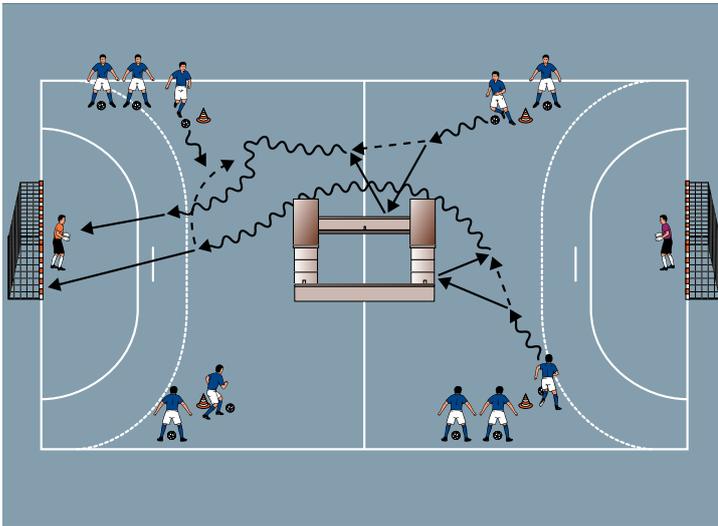
VARIATIONEN

- ▶ A nimmt den Abpraller zum nahen Tor an und mit.
- ▶ B nimmt den abprallenden Ball zum linken Tor an und mit.
- ▶ B spielt einen Doppelpass mit A, nachdem er den Abpraller an- und mitgenommen hat.
- ▶ Die Spieler müssen die Torhüter im Alleingang ausspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler beider Starthütchen stimmen sich ab und starten gleichzeitig.
- ▶ Stets aus dem Dribbling gegen die Geräte passen.
- ▶ Gegebenenfalls eine Schusszone vor den Toren markieren, aus der die Spieler schießen müssen.

THEMA: TOLLE TRAININGSSCHÄTZE IM GERÄTERAUM!



HAUPTTEIL 2:

GERÄTE-VIERECK-ZWEIKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

ABLAUF

- ▶ A passt aus dem Dribbling gegen den Langkasten, nimmt um das 'Geräte-Viereck' an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Danach ist A Verteidiger.
- ▶ B passt aus dem Dribbling gegen die Langbänke, nimmt um das 'Geräte-Viereck' an und mit und schließt im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf den Kasten.
- ▶ Die Spieler rücken im Uhrzeigersinn ein Positionshütchen weiter.

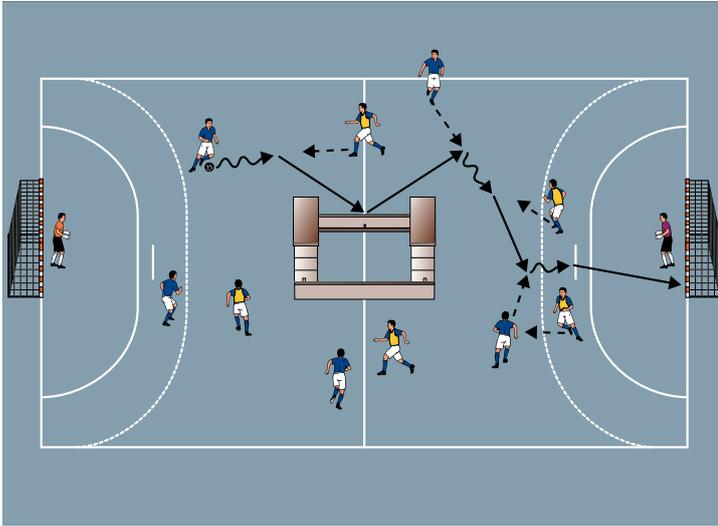
VARIATIONEN

- ▶ A nimmt den Abpraller zum nahen Tor an und mit.
- ▶ B nimmt den Abpraller zum linken Tor an und mit.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt zuerst 5 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das 1 gegen 1 endet, wenn ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Zielstrebig abschließen!
- ▶ Gegebenenfalls ein Spielfeld vor jedem Tor markieren, in dem das 1 gegen 1 abläuft.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln, da alle Spieler gerne in der Halle spielen.

THEMA: TOLLE TRAININGSSCHÄTZE IM GERÄTERAUM!



SCHLUSSTEIL:

GERÄTE-VIERECK-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- ▶ Die Positionshütchen entfernen
- ▶ 2 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhüter.
- ▶ Die Spieler dürfen das 'Geräte-Viereck' als Prellwand nutzen.
- ▶ Welches Team erzielt zuerst 5 Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Ein Team darf nur gegen die Turnkästen, das andere Team nur gegen die Langbänke passen.
- ▶ Treffer zählen nur nach einem vorherigen Pass gegen das Geräte-Viereck.
- ▶ Ein Doppelpass mit dem Geräte-Viereck zählt als Zusatzpunkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Wird der Ball ins 'Geräte-Viereck' gespielt, wirft das ballbesitzende Team ein.
- ▶ Gegebenenfalls die Hallenwände als weitere Passpartner nutzen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.
- ▶ Ist der Spielraum zu eng: 4 gegen 4 mit Wechselspielern.