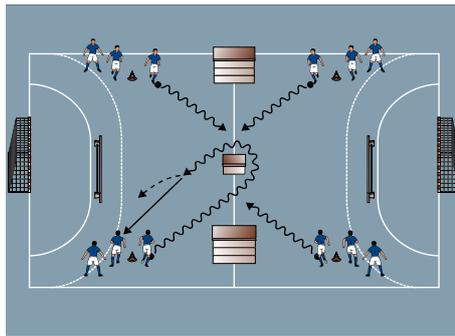
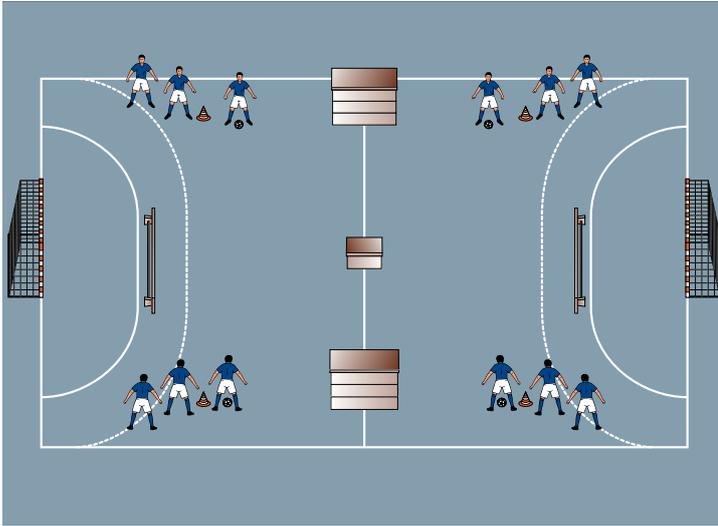
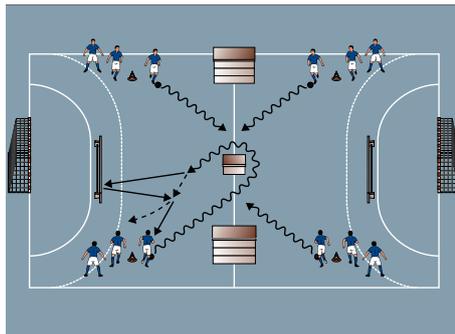


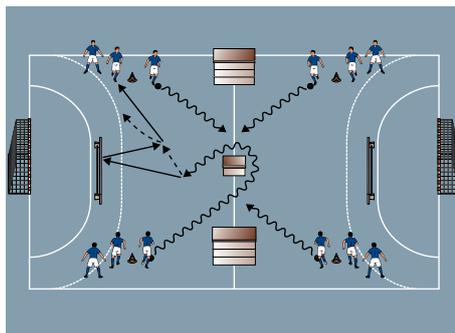
THEMA: DIE VORTEILE DER HALLE NUTZEN



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

ZUSAMMENSPIELE I

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Starthütchen ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig im Feld einen Kleinkasten, auf zwei Seitenlinien gegenüber jeweils einen Turnkasten und auf den anderen beiden Seitenlinien jeweils eine gekippte Langbank errichten
- ▶ Die Spieler verteilen sich an den Starthütchen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler umdribbeln den Kleinkasten, passen zurück zum nächsten Spieler am Starthütchen und laufen zum Starthütchen zurück.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Wie Übung 1, nur jetzt spielen die Spieler nach Umdribbeln des Kleinkastens zunächst einen Doppelpass mit dem Turnkasten bzw. der Langbank links neben dem Starthütchen.

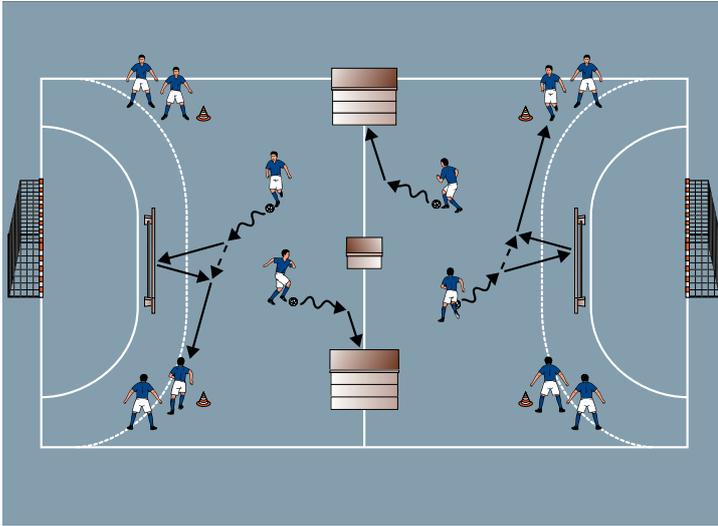
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Wie Übung 2, nur jetzt spielen die Spieler nach dem Doppelpass mit dem Turnkasten/der Langbank im Uhrzeigersinn zum nächsten Spieler am nächsten Hütchen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Passempfänger nimmt den Pass ins Dribbling an und mit.
- ▶ Bei Übung 2 und 3 nach einigen Durchgängen die Spielrichtung ändern.
- ▶ Mit möglichst wenigen Kontakten spielen und schneller passen.

THEMA: DIE VORTEILE DER HALLE NUTZEN



AUFWÄRMEN 2:

ZUSAMMENSPIELE II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten und nur den Kleinkästen entfernen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln ins Feld, spielen einen Doppelpass mit einem Turnkasten oder einer Langbank, passen zu einem Spieler an einem Hütchen und laufen dem Ball nach.
- ▶ Die Passempfänger nehmen direkt wieder ins Feld an und mit.

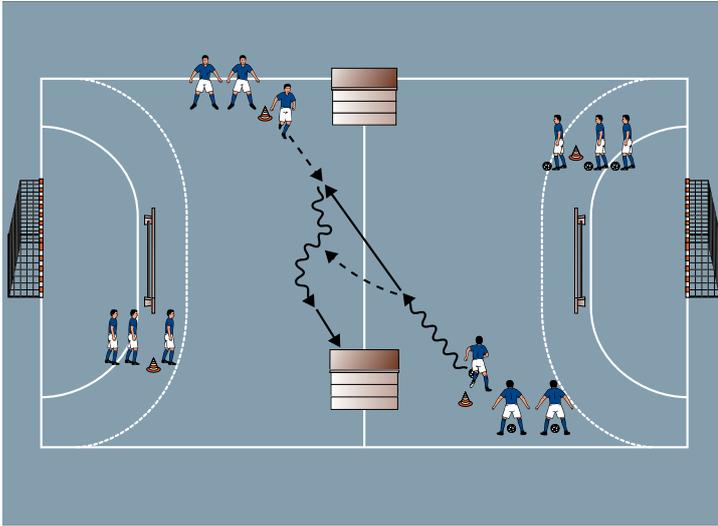
VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Zuspiel zu einem Spieler zu einem anderen Starthütchen laufen.
- ▶ An jeweils 2 Kleinkästen oder Langbänken Doppelpässe spielen.
- ▶ Mit 5 Bällen spielen.
- ▶ Mit 6 Bällen spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen darauf achten, dass immer alle Bälle im Feld bleiben.
- ▶ Im Feld zu freien Räumen orientieren, Mitspielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.
- ▶ Das Starthütchen mit den wenigsten Spielern anspielen.

THEMA: DIE VORTEILE DER HALLE NUTZEN



HAUPTTEIL 1:

INZEL-DRIBBEL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- ▶ Im Feld vor zwei Seitenlinien gegenüber jeweils einen Turnkasten und vor den anderen beiden Seitenlinien jeweils eine gekippte Langbank aufstellen
- ▶ Neben jedem Turnkasten und jeder Langbank ein Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen, wobei die Spieler neben einem Turnkasten und einer Langbank Bälle haben

ABLAUF

- ▶ Der Spieler dribbelt ins Feld und passt zum Spieler am Starthütchen gegenüber.
- ▶ Der Passempfänger nimmt zum 1 gegen 1 auf die Turnkästen bzw. Langbänke ins Feld an und mit.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball verspielt ist, starten die Spieler von den anderen beiden Starthütchen.
- ▶ Hinter den Turnkästen und Langbänken können die Spieler weiterspielen.

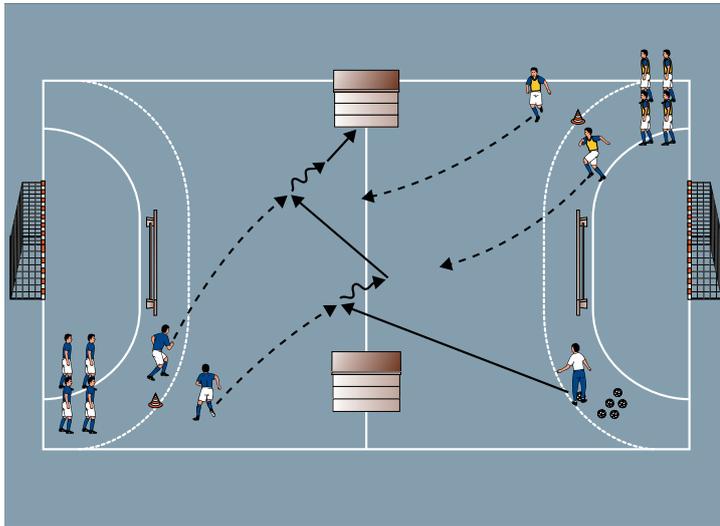
VARIATIONEN

- ▶ Die Turnkästen bzw. Langbänke zum Doppelpassspiel nutzen.
- ▶ Die Spieler von allen Starthütchen starten gleichzeitig zu zwei 1 gegen 1-Spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen bis ein Treffer erzielt oder der Ball verspielt ist.
- ▶ Den Spielraum hinter den Toren zum Verlagern des Spiels im Dribbling nutzen.
- ▶ Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler im Uhrzeigersinn beim nächsten Starthütchen an.
- ▶ Bei zwei gleichzeitigen 1 gegen 1-Spielen zu freien Räumen orientieren, ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.

THEMA: DIE VORTEILE DER HALLE NUTZEN



HAUPTTEIL 2:

TEAM-PASS-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- ▶ Im Feld vor zwei Seitenlinien gegenüber jeweils einen Turnkasten und vor den anderen beiden Seitenlinien jeweils eine gekippte Langbank aufstellen
- ▶ 2 Teams bilden und die Teams in Spielfeldecken diagonal gegenüber verteilen
- ▶ Als Trainer mit Bällen in einer weiteren Ecke postieren

ABLAUF

- ▶ Sobald der Trainer einen Ball einspielt, laufen die ersten beiden Spieler jedes Teams zum 2 gegen 2 ins Feld und greifen auf die Langbank und den Turnkasten gegenüber an.
- ▶ Hinter den Langbänken und Turnkästen können die Spieler weiterspielen.
- ▶ Jedes 2 gegen 2 so lange laufen lassen bis der verspielt ist.

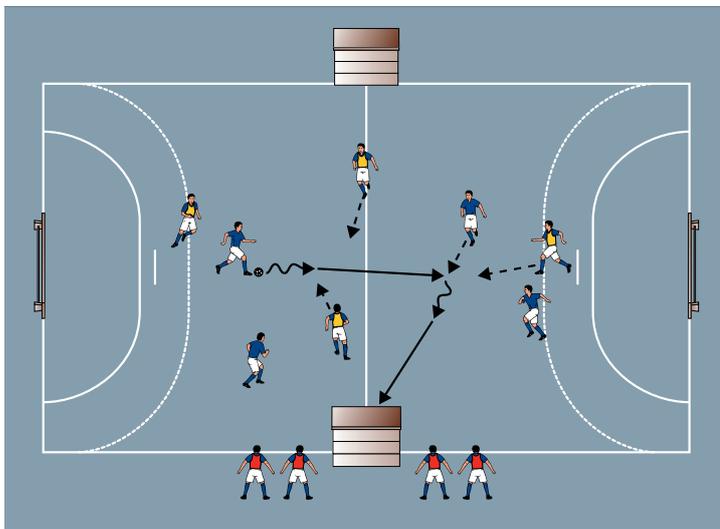
VARIATIONEN

- ▶ 3 Spieler jedes Teams laufen zum 3 gegen 3 ins Feld.
- ▶ 4 Spieler jedes Teams laufen zum 4 gegen 4 ins Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer den Ball leicht schräg zu einem Team einspielen, um Zusammenstöße beim Kampf um den Ball in der Feldmitte zu vermeiden.
- ▶ Bei einem Treffer weiterspielen. Nach 3 erzielten Treffern den Durchgang abbrechen.
- ▶ Den Spielraum hinter den Toren zum Verlagern des Spiels nutzen.

THEMA: DIE VORTEILE DER HALLE NUTZEN



SCHLUSSTEIL:

4-TORE-SIEGER

ORGANISATION

- ▶ Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- ▶ Mittig auf zwei Seitenlinien gegenüber jeweils einen Turnkasten und auf den anderen beiden Seitenlinien jeweils eine gekippte Langbank errichten
- ▶ 3 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ 2 Teams spielen im 4 gegen 4 und das dritte Team pausiert.
- ▶ Jedes Team versucht bei beiden Turnkästen und bei beiden Langbänken mindestens einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Erzielt ein Team einen Treffer bleibt es in Ballbesitz und das unterlegene Team wechselt mit dem pausierenden Team Position und Aufgabe.
- ▶ Welches Team erzielt zuerst an jedem Turnkasten und an jeder Langbank mindestens einen Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Nach einem Treffer ist das pausierende Team in Ballbesitz.
- ▶ Nach einem Treffer spielt der Trainer einen neuen Ball ein.
- ▶ Das erfolgreiche Team wechselt mit dem pausierenden Team Position und Aufgabe.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einem Treffer das Spiel ohne Unterbrechung sofort fortsetzen.
- ▶ Das unterlegene Team soll das Spielfeld schnellstmöglich verlassen, so dass die anderen beiden Teams ungestört weiterspielen können.
- ▶ Die Spieler des pausierenden Teams postieren sich jeweils neben einem Turnkasten oder einer Langbank, so dass sie direkt ins Spiel eingreifen können.