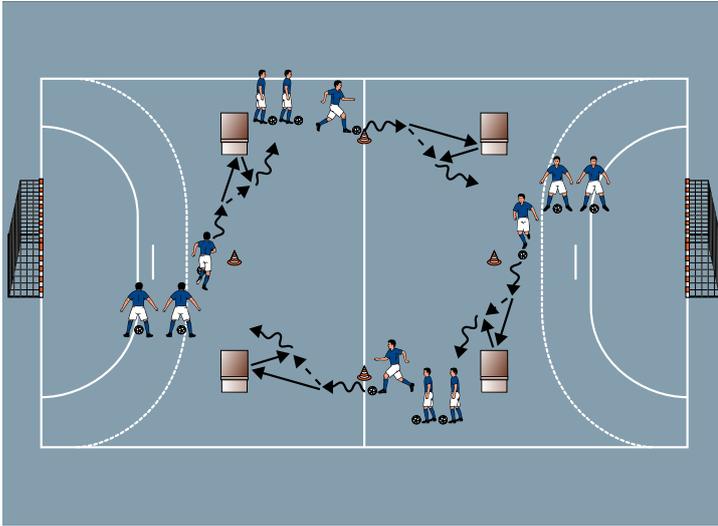


THEMA: MIT HALLENGERÄTEN VIELSEITIG TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

KLEINKASTEN-FELD I

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Kleinkästen ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig zwischen den Kleinkästen je 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Den Ablauf im Uhrzeigersinn durchführen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler spielen einen Doppelpass mit dem Kleinkasten und nehmen zum nächsten Hütchen an und mit.

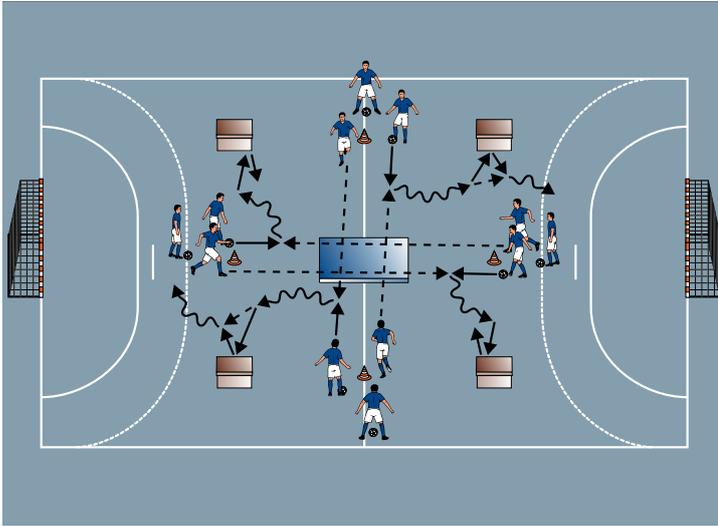
VARIATIONEN

- ▶ Im Gegenuhrzeigersinn durchführen.
- ▶ Zum Starthütchen gegenüber mitnehmen.
- ▶ Zu einem frei wählbaren Starthütchen an- und mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Doppelpass stets aus dem Dribbling spielen.
- ▶ Mit dem linken Fuß passen und mit dem rechten Fuß mitnehmen.

THEMA: MIT HALLENGERÄTEN VIELSEITIG TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

KLEINKASTEN-FELD II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ Mittig im Feld eine Weichbodenmatte auslegen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben keinen Ball

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler überlaufen die Weichbodenmatte und fordern ein Zuspiel vom Spieler gegenüber.
- ▶ Die Passempfänger nehmen zum rechten Kleinkasten mit, spielen einen Doppelpass mit dem Kasten und dribbeln zum nächsten Starthütchen.

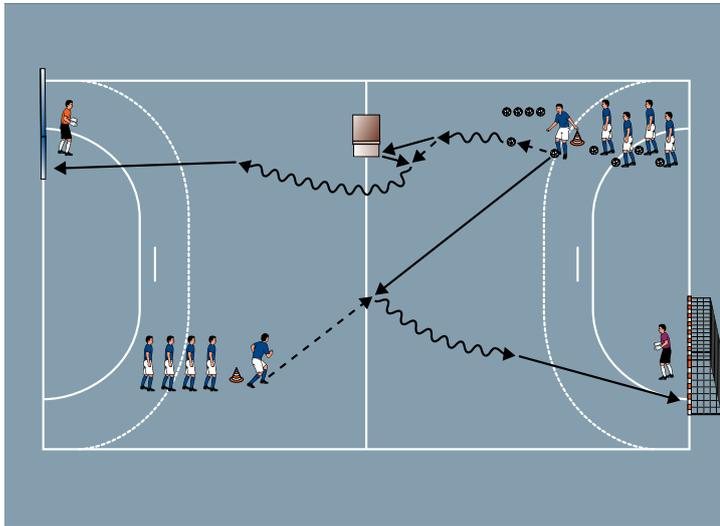
VARIATIONEN

- ▶ Auf der Matte eine Vorwärtsrolle ausführen.
- ▶ Die Weichbodenmatte um- und überlaufen.
- ▶ Die Matte rückwärts überqueren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Überlaufen der Weichbodenmatte orientieren und Mitspielern ausweichen.
- ▶ Das Zuspiel deutlich fordern.
- ▶ Erst passen, wenn der Mitspieler Blickkontakt hat.

THEMA: MIT HALLENGERÄTEN VIELSEITIG TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

DOPPEL-TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Auf den Grundlinien 1 Matte und 1 Tor diagonal zueinander errichten
- ▶ Vor der Matte 1 Kleinkasten und 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ Vor dem Tor ebenfalls 1 Starthütchen platzieren
- ▶ 2 Torhüter besetzen die Tore
- ▶ Die Spieler an die Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler am Starthütchen vor der Weichbodenmatte haben jeweils 2 Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer passt zum Spieler am anderen Starthütchen.
- ▶ Der Passempfänger nimmt an und mit und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Gleichzeitig dribbelt der Passgeber mit dem zweiten Ball in Richtung Matte, spielt einen Doppelpass mit dem Kleinkasten und mit und schießt auf die Matte mit Torhüter ab.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

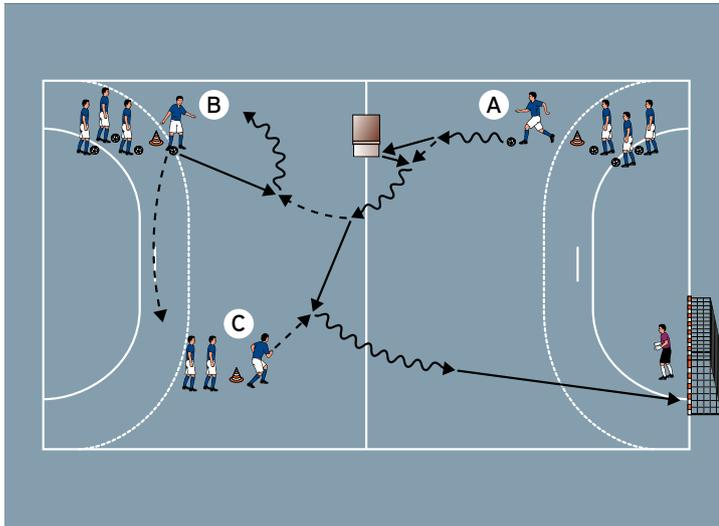
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links passen.
- ▶ Nur mit rechts/links schießen.
- ▶ 3 Pässe gegen den Kleinkasten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem Torschuss die Bälle stets zum entsprechenden Starthütchen zurückspielen.
- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: MIT HALLENGERÄTEN VIELSEITIG TRAINIEREN



HAUPTTEIL 2:

DOPPEL-MITNAHME MIT TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Anstelle der Weichbodenmatte ein weiteres Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler an die Hütchen verteilen
- ▶ Die Spieler von A und B haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A dribbelt an, spielt einen Doppelpass mit dem Kleinkasten, nimmt an und mit und passt zu C.
- ▶ Anschließend fordert A ein Zuspiel von B, das er zum Starthütchen an- und mitnimmt.
- ▶ Gleichzeitig nimmt C an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter.

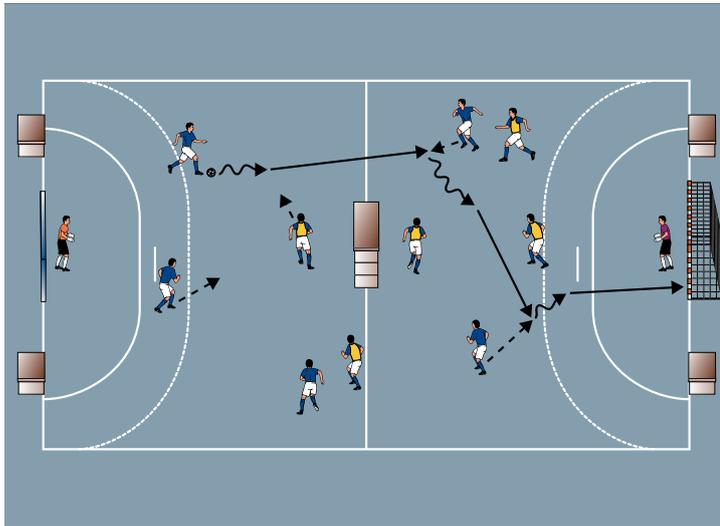
VARIATIONEN

- ▶ Mit rechts/links gegen den Kleinkasten passen.
- ▶ Mit rechts/links schießen.
- ▶ A und C spielen zusätzlich einen Doppelpass, ehe C auf das Tor abschließt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der nächste Spieler von A startet, sobald C zum Torschuss an- und mitnimmt.
- ▶ Den Mitspielern stets in den Lauf passen.
- ▶ Die Aktionen mit Tempo und Zielstrebigkeit durchführen.

THEMA: MIT HALLENGERÄTEN VIELSEITIG TRAINIEREN



SCHLUSSTEIL:

VIELE-TORE-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- ▶ Auf den Grundlinien 1 Tor und 1 Weichbodenmatte als Tor errichten
- ▶ Neben den Toren Kleinkästen und mittig des Feldes 1 Turnkasten als weitere Tore aufstellen
- ▶ 2 Teams mit Torhütern bilden

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Torhüter verteidigen nur das Tor bzw. die Weichbodenmatte.
- ▶ Jedes Team greift auf die Hallengeräte einer Grundlinie und eine Seite des Turnkastens an.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt zuerst 5 Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Die Torhüter verteidigen alle entsprechenden Tore.
- ▶ Zunächst den Turnkasten treffen, um auf das Tor bzw. die Kleinkästen abschließen zu dürfen.
- ▶ Die Kästen entfernen und frei spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mehrere Durchgänge spielen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.