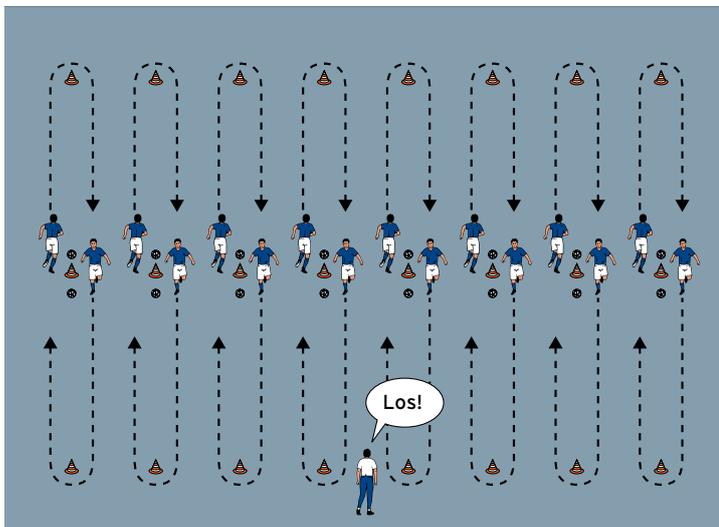


THEMA: TECHNIKTRAINING ALS VORBEREITUNG FÜR DIE HALLENSAISON



AUFWÄRMEN 1:

JONGLIER-LIGA I

ORGANISATION

- ▶ 8 Hütchenparcours errichten.
- ▶ Jedem Parcours eine Nummer zuweisen.
- ▶ Spielerpaare bilden.

ABLAUF

- ▶ Jedes Spielerpaar besetzt einen Parcours.
- ▶ Auf das erste Kommando des Trainers traben die Spieler im lockeren Tempo um das Wendehütchen und kehren zur Ausgangsposition zurück.
- ▶ Auf das zweite Kommando müssen die Spieler den Ball 10 x jonglieren.
- ▶ Der Spieler, der die Aufgabe zuerst erfüllt, gewinnt und rückt eine Position auf.
- ▶ Der Verlierer rückt eine Position runter.

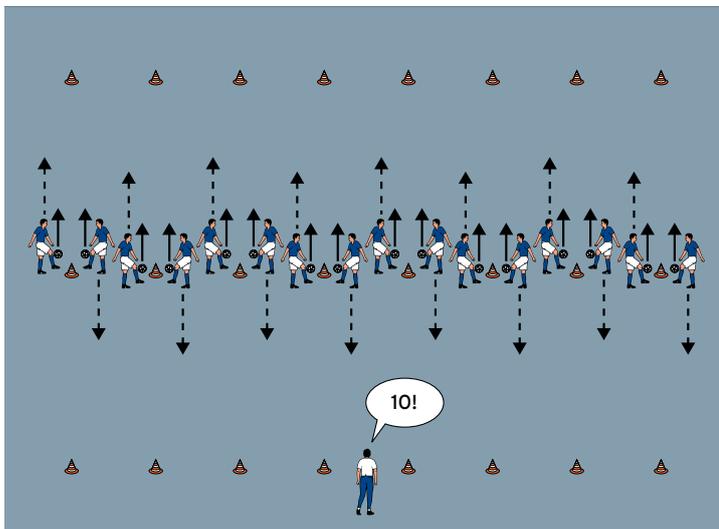
VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der Ballkontakte variieren.
- ▶ Die Spieler müssen abwechselnd rechts und links jonglieren.
- ▶ Die Spieler müssen koordinative Aufgaben auf dem Weg zum Wendehütchen absolvieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Parcours steht für eine Liga.
- ▶ Zu Beginn können die Ligen gelöst werden.
- ▶ Das zweite Kommando erfolgt erst, wenn alle Spieler wieder die Grundposition eingenommen haben.

THEMA: TECHNIKTRAINING ALS VORBEREITUNG FÜR DIE HALLENSAISON



AUFWÄRMEN 2:

JONGLIER-LIGA II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler nun den Ball in der vorgegebenen Zahl jonglieren und anschließend ohne Ball um das Wendehütchen sprinten.
- ▶ Anschließend müssen die Spieler nochmals die gleiche Anzahl jonglieren.
- ▶ Wie gehabt steigt der Sieger auf und der Verlierer ab.

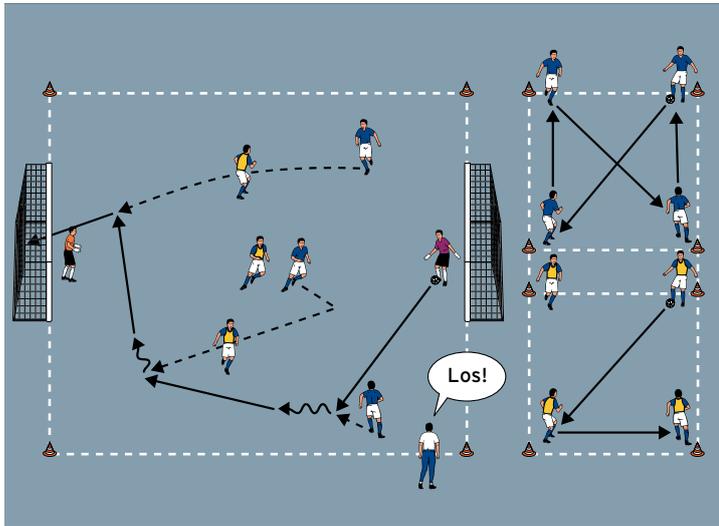
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen das Wendehütchen umdribbeln.
- ▶ Die Spieler müssen nur zu Beginn der Aktion den Ball jonglieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Grundablauf bleibt bestehen.
- ▶ Die Aktion wird jedoch durch einen Sprint erweitert.
- ▶ Durch den Wettkampfcharakter wird das höchstmögliche Tempo sichergestellt.

THEMA: TECHNIKTRAINING ALS VORBEREITUNG FÜR DIE HALLENSAISON



HAUPTTEIL 1:

PASS-AUFTAKT

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten.
- ▶ Hinter einem Tor 2 weitere Felder markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Pro Mannschaft 4 Passspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ 3 Spieler jeder Mannschaft starten im Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando passen sich die Spieler in den kleinen Feldern in der Gruppe zu.
- ▶ Die Mannschaft, die zuerst 10 Pässe spielt, gewinnt die Aktion und gewinnt das Angriffsrecht für die Teamkollegen im Spielfeld.
- ▶ Der Torhüter der angreifenden Mannschaft eröffnet die Aktion, die bis zum Ende ausgespielt wird.

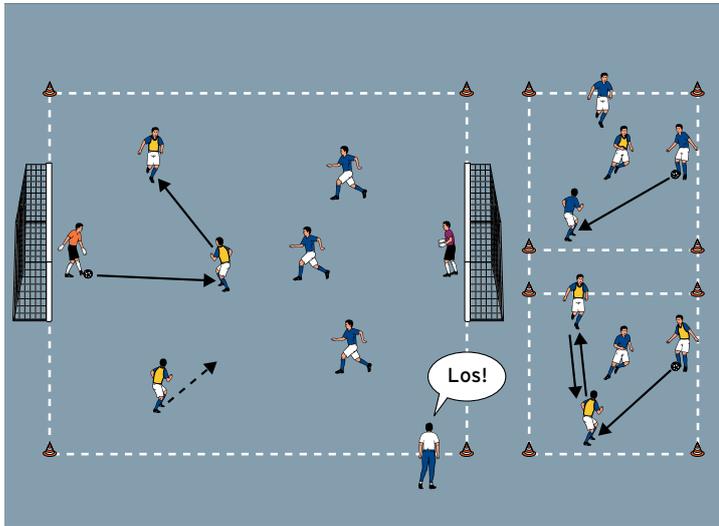
VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der Pässe variieren.
- ▶ Der Ball darf nicht zum Passgeber zurückgespielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jede Passaktion wird vom Trainer gestartet.
- ▶ Nach jeweils 3 Minuten werden die Spieler im Feld ausgetauscht.

THEMA: TECHNIKTRAINING ALS VORBEREITUNG FÜR DIE HALLENSAISON



HAUPTTEIL 2:

3 GEGEN 1 AUFTAKT

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ In den kleinen Feldern pro Gruppe 1 Störspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler nun 8 Pässe im 3 gegen 1 spielen.
- ▶ Die Mannschaft, die die Aktion zuerst abschließt, erkämpft erneut das Angriffsrecht für ihre Teamkollegen im Spielfeld.
- ▶ Der Torhüter der angreifenden Mannschaft startet wie gehabt die Angriffsaktion, die bis zum Ende ausgespielt wird.
- ▶ Tore der Angriffsmannschaft zählen doppelt.

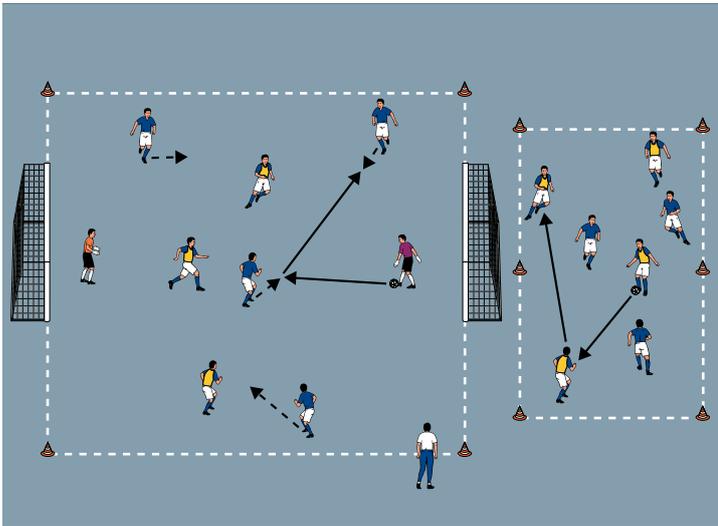
VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der Pässe variieren.
- ▶ Die Spieler müssen im 3 gegen 1 direkt spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beide Torhüter sollten zu Beginn einen Ball in der Hand halten, um das Spiel schnell eröffnen zu können.
- ▶ Im Spielfeld sollten die Spieler versuchen, schnellstmöglich den Torabschluss zu suchen.

THEMA: TECHNIKTRAINING ALS VORBEREITUNG FÜR DIE HALLENSAISON



SCHLUSSTEIL:

PASS-TIMER

ORGANISATION

- ▶ Das große Spielfeld beibehalten.
- ▶ Hinter einem Tor 1 Feld markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.

ABLAUF

- ▶ Die Angriffsmannschaft spielt im großen Feld 4 gegen 3.
- ▶ Jede Aktion wird dabei vom Torhüter der Angriffsmannschaft gestartet.
- ▶ Gleichzeitig müssen 4 Spieler der Verteidigungsmannschaft im kleinen Feld hinter dem Tor 30 Pässe im 4 gegen 3 spielen.
- ▶ Sobald die 30 Pässe erreicht sind, wird die Aktion im großen Feld gestoppt.
- ▶ Das Angriffsrecht wird nach 2 Durchgängen gewechselt.

VARIATIONEN

- ▶ Tore der Angriffsmannschaft zählen doppelt.
- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe im kleinen Feld wird variiert.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einem Durchgang werden die Verteidiger im Feld getauscht.
- ▶ Die Aktion im kleinen Feld dient als Stoppuhr für das Spiel im großen Feld.