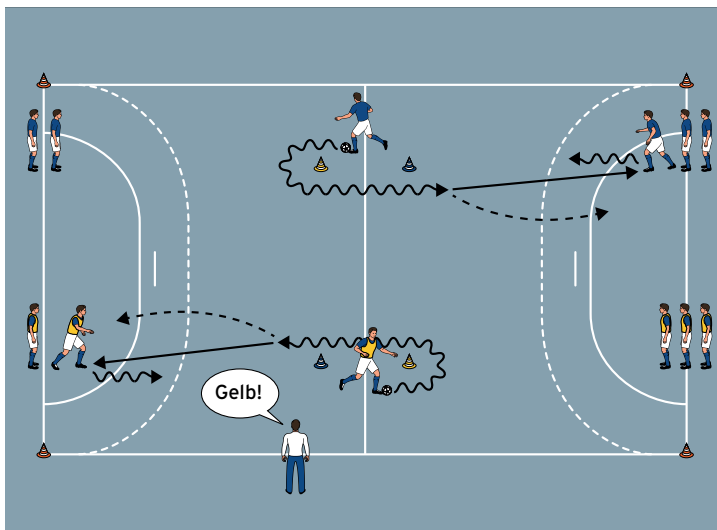


THEMA: KREATIVES TORSCHUSSTRAINING IN DER HALLE



AUFWÄRMEN 1:

2-FARBEN-PASS I

ORGANISATION

- ▶ Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen.
- ▶ An der Mittellinie mit jeweils 2 verschiedenfarbigen Hütchen zwei 2 Meter breite Hütchentore markieren.
- ▶ 2 Teams bilden.
- ▶ Jeweils 1 Spieler pro Team mit Ball in einem Hütchentor postieren.
- ▶ Die anderen Spieler verteilen sich jeweils an gegenüberliegenden Grundlinien.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft ein Hütchen auf.
- ▶ Die Spieler im Hütchentor umdribbeln das aufgerufene Hütchen, passen zum ersten Spieler an der Hallenwand gegenüber und laufen dem Abspiel nach.
- ▶ Der Passempfänger nimmt in die Bewegung mit, dribbelt zum Hütchentor und stellt sich mittig auf.

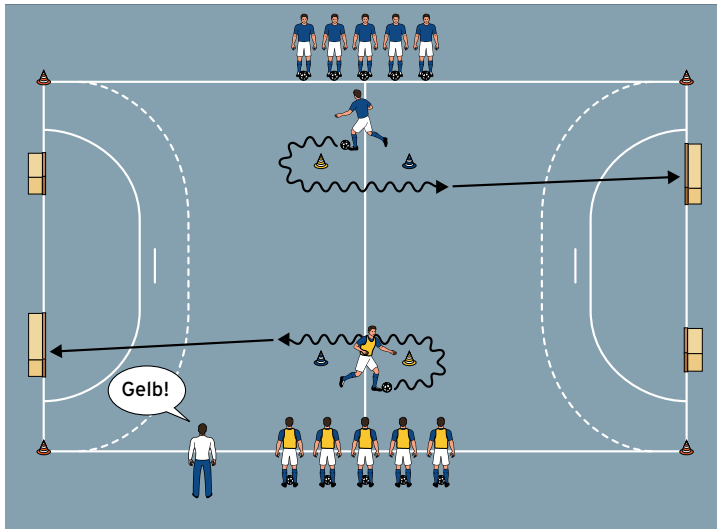
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und zuwerfen.
- ▶ Per Volleyschuss mit der Innenseite zuspelen.
- ▶ Per Volleyschuss mit dem Spann zuspelen.
- ▶ Nur mit rechts/links zuspelen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stehen keine verschiedenfarbigen Hütchen zur Verfügung, die Hütchen mit Zahlen (z. B. 1 und 2) nummerieren.
- ▶ Gegebenenfalls zwei Spieler in jedem Hütchentor postieren, um den Ablauf zu beschleunigen.
- ▶ Nach dem Dribbling um das aufgerufene Hütchen schnellstmöglich Blickkontakt zum Mitspieler aufnehmen und frühzeitig zupassen.
- ▶ Als Trainer die beiden Hütchen ungefähr gleich oft aufrufen, sodass alle Spieler möglichst gleich häufig in Aktion sind.

THEMA: KREATIVES TORSCHUSSTRAINING IN DER HALLE



AUFWÄRMEN 2:

2-FARBEN-PASS II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Auf den beiden Grundlinien je einen Kleinkasten und ein Kastenoberteil als Tor aufstellen.
- ▶ Die Teams stellen sich jeweils seitlich am Hütchentor auf.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft ein Hütchen auf.
- ▶ Die Spieler im Hütchentor umdribbeln das aufgerufene Hütchen und passen auf den Kleinkasten bzw. das Kastenoberteil gegenüber.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, erhält einen Punkt für sein Team.
- ▶ Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

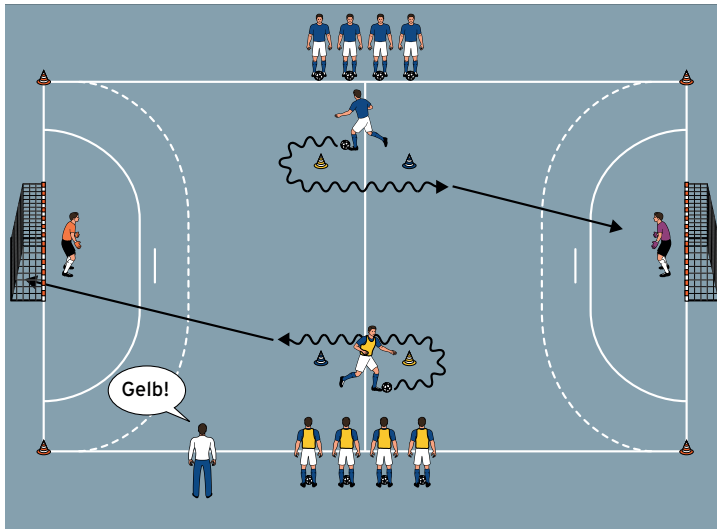
VARIATIONEN

- ▶ Treffer beim Kleinkasten doppelt, am Kastenoberteil einfach werten.
- ▶ Nur mit rechts/links passen.
- ▶ Nur mit der Fußinnenseite passen.
- ▶ Nur mit dem Spann passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stehen keine verschiedenfarbigen Hütchen zur Verfügung, die Hütchen mit Zahlen (z. B. 1 und 2) nummerieren.
- ▶ Als Trainer die gewonnenen Punkte jeweils laut mitzählen.

THEMA: KREATIVES TORSCHUSSTRAINING IN DER HALLE



HAUPTTEIL 1:

2-FARBEN-TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Kastenteile entfernen und dafür mittig auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Per Trainerkommando ein Hütchen aufrufen.
- ▶ Die Spieler im Hütchentor umdribbeln das aufgerufene Hütchen und schießen auf das Tor gegenüber.
- ▶ Nach dem Torschuss rückt der nächste Spieler vom Starthütchen ins Hütchentor nach.

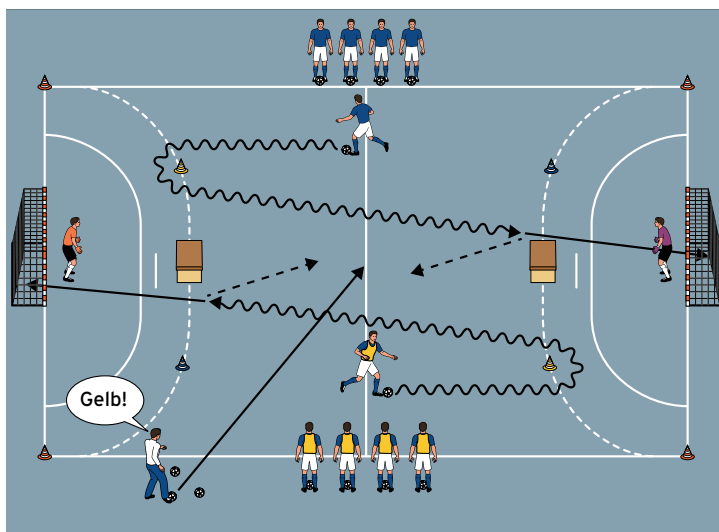
VARIATIONEN

- ▶ Das nicht aufgerufene Hütchen des Hütchentores umdribbeln und auf das Tor gegenüber schießen.
- ▶ Einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler erzielt zuerst 5 Tore?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.
- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Nach jedem Torschuss zur Seite ausweichen, sodass die nächsten Spieler direkt starten können.

THEMA: KREATIVES TORSCHUSSTRAINING IN DER HALLE



HAUPTTEIL 2:

2-FARBEN-KOMBINATION

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Grundorganisation beibehalten.
- ▶ Die Hütchentore auf jeweils 10 Meter Breite vergrößern und auf jeder Seite mittig zwischen den Hütchentoren einen Kleinkasten aufstellen.
- ▶ Als Trainer mit Bällen seitlich neben einem Hütchentor postieren.

ABLAUF

- ▶ Per Trainerkommando ein Hütchen aufrufen.
- ▶ Die Spieler im Hütchentor umdribbeln das aufgerufene Hütchen und schießen auf das Tor gegenüber.
- ▶ Nach dem Torschuss spielt der Trainer 1 Ball ins Zentrum zum 1 gegen 1 auf die Kleinkästen.
- ▶ Sobald im 1 gegen 1 ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde, rücken die nächsten Spieler ins Hütchentor nach.
- ▶ Einen Wettkampf durchführen: Treffer zählen sowohl beim Tor als auch beim Kleinkasten. Welcher Spieler erzielt zuerst 5 Tore?

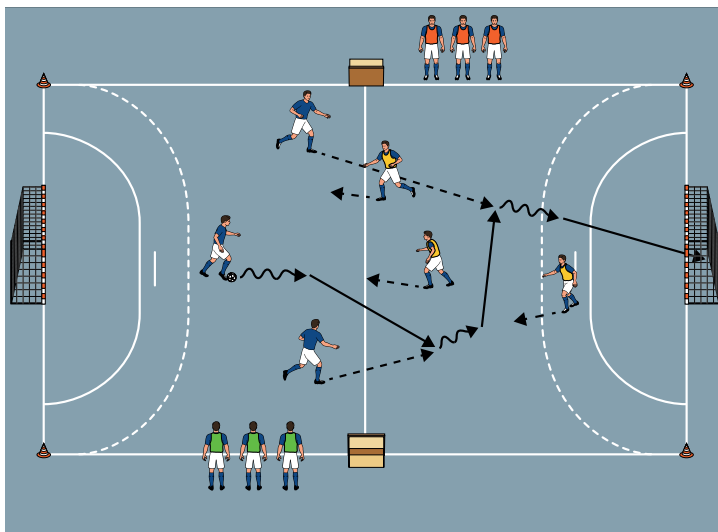
VARIATIONEN

- ▶ Das nicht aufgerufene Hütchen des Hütchentores umdribbeln und auf das Tor gegenüber schießen.
- ▶ Am aufgerufenen Hütchen des Hütchentores vorbeidribbeln und auf das nahe Tor schießen.
- ▶ Am nicht aufgerufenen Hütchen des Hütchentores vorbeidribbeln und auf das nahe Tor schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.
- ▶ Das Feld zwischen den Hütchentoren als Schussfeld nutzen, aus welchem die Spieler auf das Tor schießen müssen.
- ▶ Verspielte Bälle bringen die Spieler zum Trainer zurück, sodass er stets ausreichend Bälle hat.

THEMA: KREATIVES TORSCHUSSTRAINING IN DER HALLE



SCHLUSSTEIL:

KREUZ-TURNIER

ORGANISATION

- ▶ Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen.
- ▶ Auf 2 Grundlinien je 1 Tor und an den Seitenlinien jeweils mittig 1 Kastenoberteil aufstellen.
- ▶ 4 Mannschaften zu je 3 Spielern bilden.

ABLAUF

- ▶ 2 Mannschaften spielen 3 gegen 3 auf die Tore, die anderen beiden Teams pausieren.
- ▶ Nach 3 Minuten Spielzeit wechseln die Teams und es wird 3 gegen 3 auf die Kastenoberteile gespielt.
- ▶ Ein Turnier im Modus 'jeder gegen jeden' mit Rückrunde durchführen, sodass jede Mannschaft gleich oft auf die Tore und auf die Kastenoberteile gespielt hat.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Andere Hallengeräte wie Kleinkästen, Turnmatten oder Weichbodenmatten als Tore nutzen.
- ▶ "Chaosspiel": Die beiden Spiele finden gleichzeitig statt.
- ▶ Jeweils 2 Teams gehören zusammen und verteidigen 1 Tor und 1 Kastenoberteil.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Spiel auf die Tore kann der 'letzte Mann' als Torhüter agieren.
- ▶ Falls möglich, die Hallenwände als Banden nutzen.
- ▶ Als Trainer die erzielten Tore jeweils laut mitzählen.