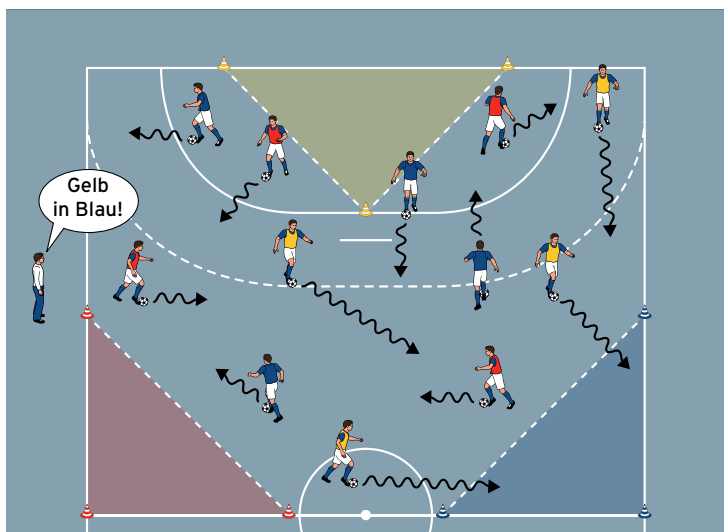


THEMA: AUF ENGEM RAUM KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

DREIECKS-DRIBBELN NACH FARBEN

ORGANISATION

- In einer Hallenhälfte mit verschiedenfarbigen Hütchen 3 Dreiecke aufbauen.
- 3 Mannschaften einteilen.
- Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- Die Spieler dribbeln frei zwischen den Dreiecken umher.
- Der Trainer ruft ein Team und ein Dreieck auf.
- Daraufhin dribbeln alle Spieler des aufgerufenen Teams schnellstmöglich in das vorgegebene Dreieck.

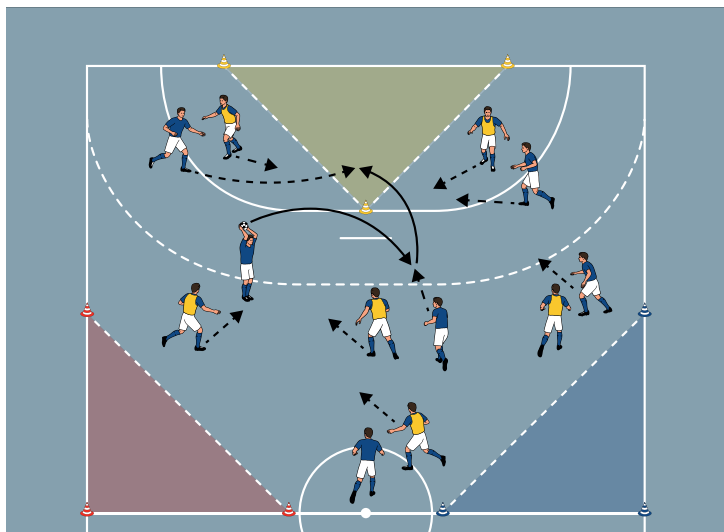
VARIATIONEN

- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Den Ball nur mit der Sohle führen oder zwischen den Innenseiten pendeln lassen.
- Die Spieler werfen sich jeweils einen weiteren Ball in den eigenen Reihen zu.
- 2 Dreiecke aufrufen, die die jeweiligen Spieler nacheinander andribbeln müssen.
- In den Dreiecken kleine Zusatzaufgaben ausführen (10-mal jonglieren, 5 Liegestütze ausführen usw.).
- Nur der letzte Spieler einer Mannschaft, der ins aufgerufene Dreieck dribbelt, muss eine Zusatzaufgabe ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Schnell zurück in den freien Raum zwischen den Dreiecken dribbeln, damit der Trainer zügig die nächsten Mannschaften aufrufen kann.
- Nach einer Weile die jeweiligen Farben der Mannschaften und Dreiecke durch Hochhalten entsprechend farbiger Hütchen anzeigen.

THEMA: AUF ENGEM RAUM KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

6 GEGEN 6 AUF 3 DREIECKE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.

ABLAUF

- ▶ Handballspiel im 6 gegen 6.
- ▶ Auf ein Trainerkommando versuchen die Ballbesitzer, den Ball in einem der Dreiecke abzulegen.
- ▶ Dabei dürfen die Ballbesitzer mit dem Ball in den Händen nicht laufen.
- ▶ Die Verteidiger dürfen die Dreiecke nicht betreten.
- ▶ Die Angreifer dürfen die Dreiecke erst mit Ballabgabe des Mitspielers betreten.

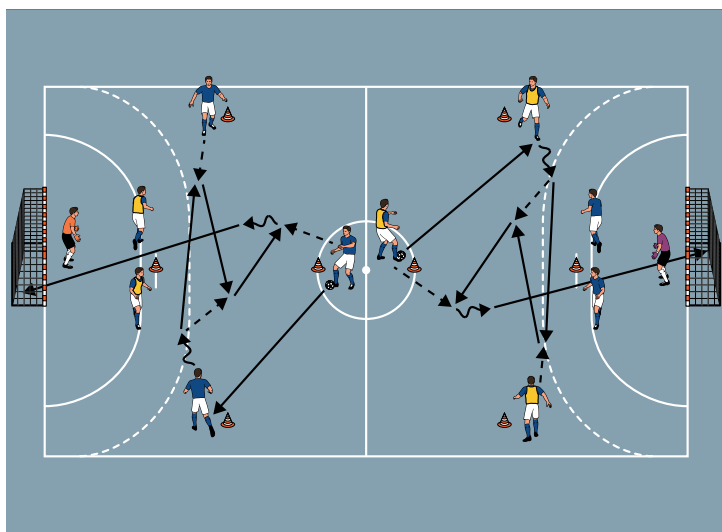
VARIATIONEN

- ▶ Das erfolgreiche Team bleibt jeweils in Ballbesitz und darf sofort auf das nächste Dreieck angreifen.
- ▶ Zuspiele dürfen nur maximal bis auf Kopfhöhe erfolgen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf schnelle Zuwürfe achten, um zügig in die Dreiecke zu gelangen!
- ▶ Den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.

THEMA: AUF ENGEM RAUM KOMBINIEREN



HAUPTTEIL 1:

3-GEGEN-2-KOMBINATIONSSPIEL I

ORGANISATION

- ▶ In jeder Hallenhälfte 4 Positionshütchen aufbauen.
- ▶ Die Tore auf den Grundlinien aufstellen und mit Torhütern besetzen.
- ▶ 2 Teams einteilen, anschließend jeweils 2 Verteidiger bestimmen.
- ▶ Die Teams bzw. Spieler gemäß Abbildung verteilen.

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 2 auf die Tore mit Torhütern in beiden Feldern.
- ▶ Jeder Angriff wird von den Positionshütchen aus gestartet.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen sich mindestens 3-mal in den eigenen Reihen zuspielen, ehe sie auf das Tor abschließen dürfen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, in den Mittelkreis zu dribbeln.
- ▶ Die Startpositionen nach jeder Aktion wechseln.

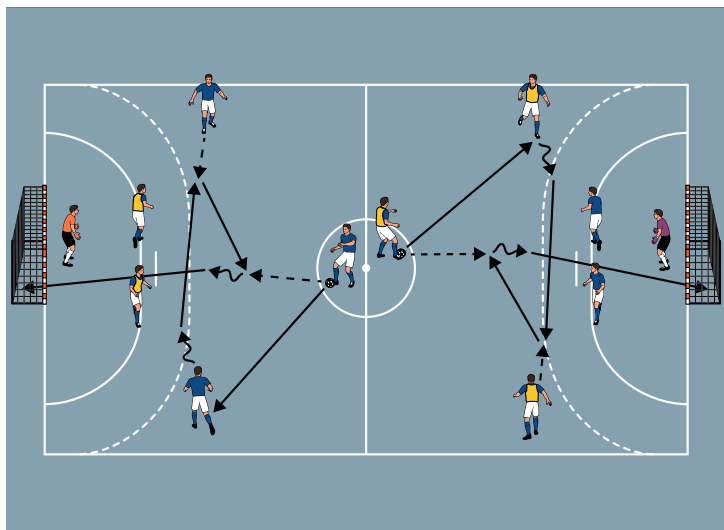
VARIATIONEN

- ▶ Ohne Passvorgabe spielen.
- ▶ Die Aktionen jeweils von verschiedenen Starthütchen aus starten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Angreifer ihre Laufwege aufeinander abstimmen.
- ▶ Die Spieler sollen lernen, selbst zu entscheiden, wann sie den Ball halten oder schnell weiterleiten müssen.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: AUF ENGEM RAUM KOMBINIEREN



HAUPTTEIL 2:

3-GEGEN-2-KOMBINATIONSSPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Organisation beibehalten.
- ▶ Die Positionshütchen entfernen.

ABLAUF

- ▶ In beiden Hälften 3 gegen 2 auf 1 Tor mit Torhüter.
- ▶ Die Angriffe von der Mittellinie aus starten.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, in den Mittelfeldkreis zu dribbeln.

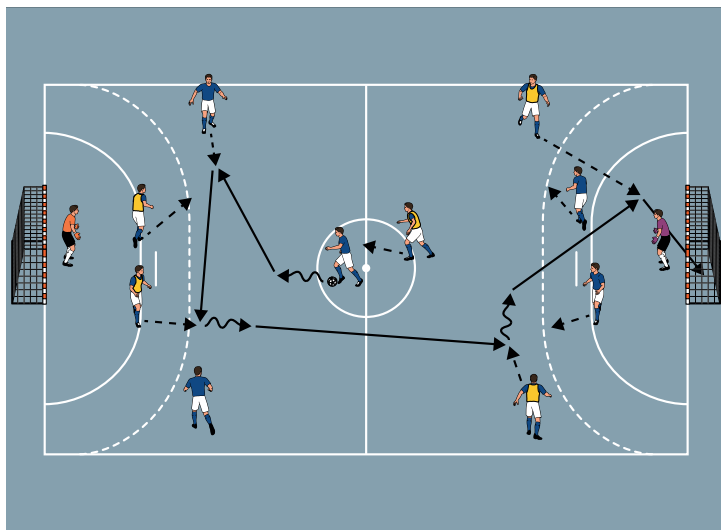
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Angreifern als Trainer mögliche Laufwege aufzeigen.
- ▶ Präzise flache Pässe in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Zügig in Richtung Tor kombinieren und zielstrebig abschließen.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: AUF ENGEM RAUM KOMBINIEREN



SCHLUSSTEIL:

3-GEGEN-2-KOMBINATIONSSPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Die ganze Halle als Spielfeld markieren.
- ▶ 2 Teams bilden.
- ▶ Jedes Team stellt 3 Angreifer und 2 Verteidiger.
- ▶ Je 3 Angreifer und 2 Verteidiger den Spielfeldhälften fest zuweisen.

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter aus gestartet.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im 2 gegen 3 in die gegnerische Hälfte zu spielen.
- ▶ Gelingt dies, so versuchen die Angreifer der Mannschaft, im 3 gegen 2 auf das gegnerische Tor abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie entsprechend auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer in Überzahl dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen: Im 4 gegen 4 mit je 1 Auswechselspieler agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ausreichend Pausen zwischen den Durchgängen achten.
- ▶ Mit schnellen Pässen möglichst viele Torchancen herausspielen.
- ▶ Die Positionen in der Breite und Tiefe des Feldes besetzen und die sich bietenden Räume konsequent nutzen.
- ▶ Bei Ballgewinn der Verteidiger darauf achten, dass alle Spieler schnellstmöglich umschalten.