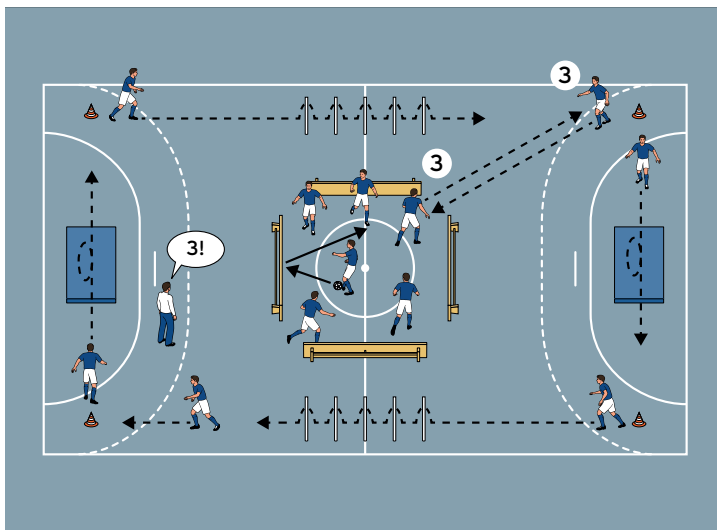


THEMA: 1 GEGEN 1 IN DER HALLE



AUFWÄRMEN 1:

HALLENPARCOURS I

ORGANISATION

- ▶ In der Spielfeldmitte mit 4 auf die Seite gelegten Langbänken ein Feld markieren.
- ▶ Um das Feld herum mit Matten und Stangen einen Parcours errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden und jedem Spieler 1 Nummer von 1 bis 6 zuweisen.
- ▶ Je 1 Gruppe im inneren Feld und im äußeren Parcours aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Die äußeren Spieler laufen durch den Parcours: Sie führen auf den Matten einen Purzelbaum aus und überlaufen die Stangen mit Skippings.
- ▶ Die Spieler im Feld passen den Ball jeweils so gegen die Bänke, dass er zu einem Mitspieler zurückprallt. Dieser passt gegen die nächste Bank usw.
- ▶ Auf ein Trainerkommando (Aufruf einer Zahl von 1 bis 6) tauschen die aufgerufenen Spieler fliegend die Gruppen.

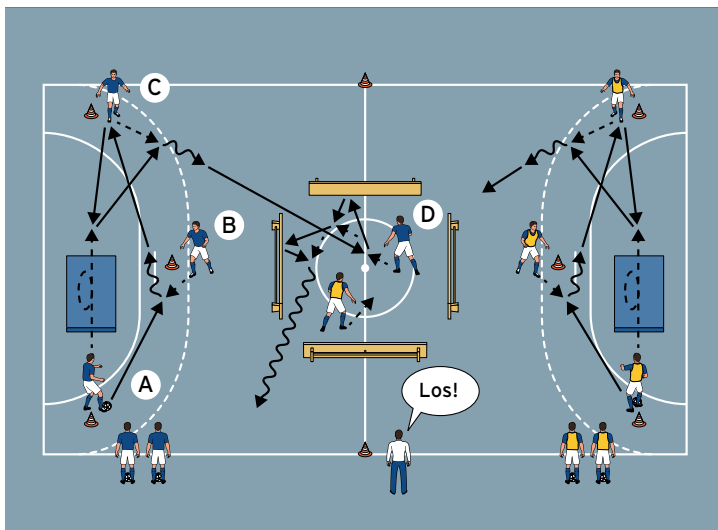
VARIATIONEN

- ▶ Mit Sidesteps über die Stangen laufen.
- ▶ Ein-/beidbeinig über die Stangen springen.
- ▶ Auf den Matten "torwärtypisch" zur Seite abrollen.
- ▶ Im Feld mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stehen in der Halle keine Stangen zur Verfügung, alternativ Springseile auslegen.
- ▶ Die Spieler im äußeren Parcours können gleichzeitig von allen 4 Ecken des Feldes starten.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler im inneren Feld nicht 2-mal nacheinander gegen die gleiche Bank passen.
- ▶ Mit möglichst wenig Kontakten spielen.

THEMA: 1 GEGEN 1 IN DER HALLE



AUFWÄRMEN 2:

HALLENPARCOURS II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau von zuvor beibehalten.
- ▶ Die Stangen entfernen.
- ▶ Seitlich von den Matten zusätzlich je 1 Positionshütchen errichten.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen, die jeweils in einer Hälfte des Hallenspielfeldes üben.
- ▶ Von jedem Team je 1 Spieler an den Positionshütchen sowie im inneren Feld aufstellen.
- ▶ Alle übrigen Spieler postieren sich mit Bällen an den Starthütchen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler die Aktion: A passt zu B und führt anschließend einen Purzelbaum auf der Matte aus.
- ▶ B leitet auf C weiter, der danach mit A einen Doppelpass spielt.
- ▶ Abschließend passt C zu D ins innere Feld.
- ▶ D passt nun gegen 2 verschiedene Bänke und dribbelt anschließend zur Startposition zurück.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter.

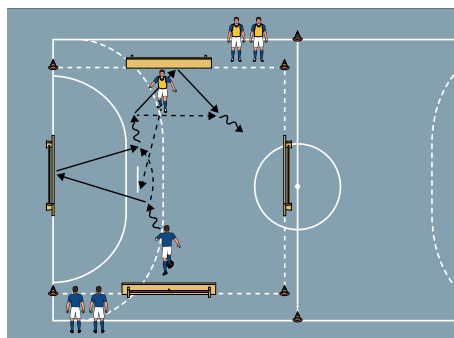
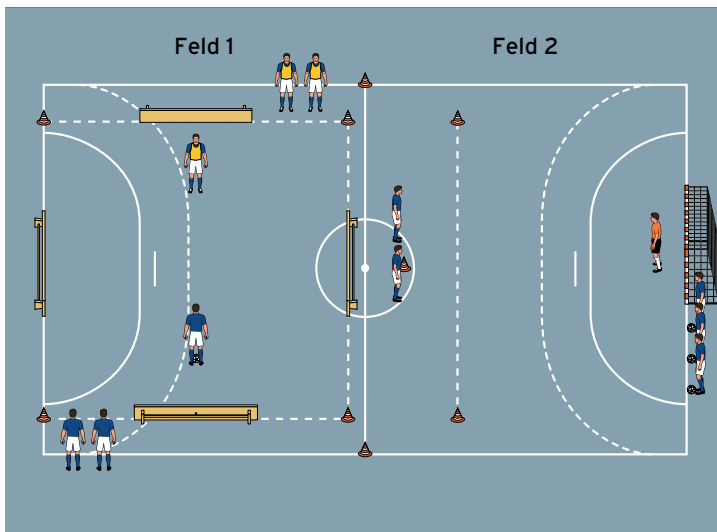
VARIATIONEN

- ▶ Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder komplett in der Startaufstellung?
- ▶ Die Geschicklichkeitsaufgaben auf der Matte variieren.
- ▶ Gegen jede Bank im inneren Feld darf pro Durchgang nur 1-mal gepasst werden. Nach einem Pass gegen eine bestimmte Bank muss sich der jeweilige Gegenspieler demnach eine andere Bank aussuchen.

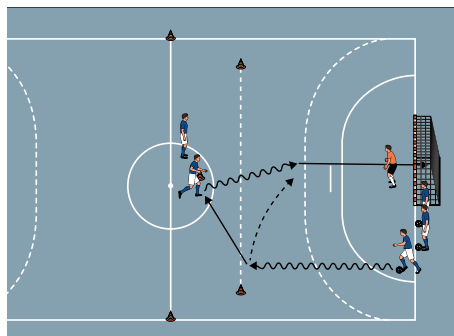
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach 2 Durchgängen die Seiten tauschen.
- ▶ Auf eine ausreichende Passdistanz der Spieler im inneren Feld zu den Langbänken achten.
- ▶ Möglichst so gegen die Bänke spielen, dass sofort mit dem nächsten Kontakt ein Pass gegen die nächste Bank erfolgen kann.

THEMA: 1 GEGEN 1 IN DER HALLE



Feld 1



Feld 2

HAUPTTEIL 1:

1-GEGEN-1-BANKSPIEL I

ORGANISATION

- ▶ Feld 1: Mit 4 auf die Seite gelegten Langbänken 1 Feld errichten.
- ▶ Feld 2: 1 Hallentor mit Torhüter und Positionshütchen markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Je 1 Spieler im Feld postieren, alle übrigen Spieler pausieren außerhalb des Feldes.
- ▶ 1 gegen 1 auf die Langbänke. Die Spieler müssen versuchen, innerhalb von 30 Sekunden gegen möglichst viele Bänke zu passen.
- ▶ Anschließend kommen jeweils neue Spieler ins Feld.

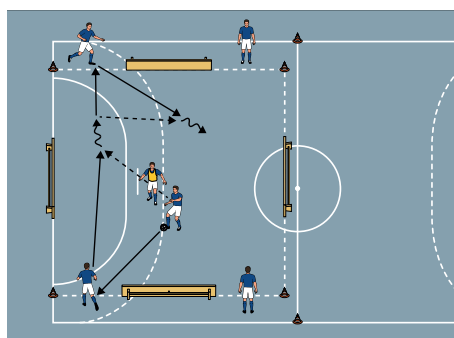
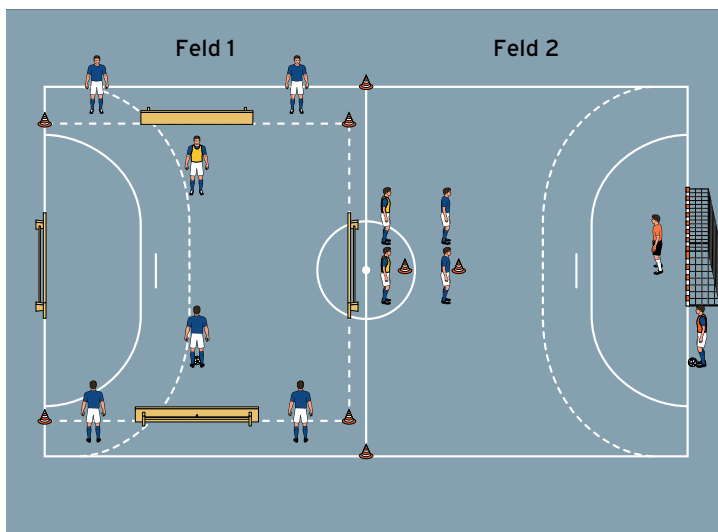
ABLAUF FELD 2

- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen.
- ▶ Der Startspieler neben dem Tor dribbelt ins Feld bis kurz vor die gegenüberliegende Grundlinie und passt von dort zum Mitspieler in die Feldmitte.
- ▶ Dieser nimmt zum Tor an und mit und versucht, möglichst schnell zum Abschluss zu kommen.
- ▶ Dabei darf er jedoch vom Passgeber gestört werden.
- ▶ Nach jeder Aktion wechseln die Spieler ihre Positionen.

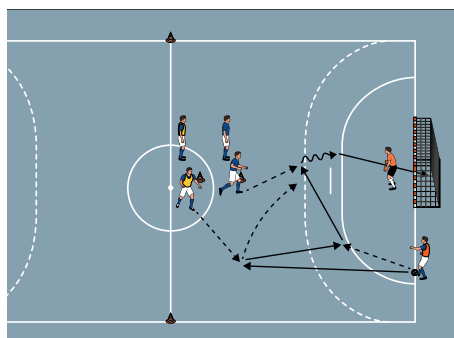
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Bänke in Feld 1 möglichst geschickt als Banden nutzen.
- ▶ Diese dürfen jedoch nicht 2-mal nacheinander vom gleichen Spieler genutzt werden.
- ▶ Die Torschussform in Feld 2 ist leicht zu organisieren und lässt sich auch mit einer relativ kleinen Spielergruppe umsetzen.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler möglichst zielgenau abschließen.
- ▶ Nie unüberlegt und überhastet auf das Tor schießen!
- ▶ Von beiden Seiten üben!

THEMA: 1 GEGEN 1 IN DER HALLE



Feld 1



Feld 2

HAUPTTEIL 2:

1-GEGEN-1-BANKSPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Die Positionshütchen in Feld 2 leicht verändern.

ABLAUF FELD 1

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt postieren sich die wartenden Spieler als Anspieler auf 2 gegenüberliegenden Linien.
- ▶ Ein Spieler hat die Aufgabe, möglichst viele Pässe mit den Anspielern zu spielen.
- ▶ Der jeweils andere Spieler muss wie in Hauptteil 1 möglichst oft gegen die Bänke passen.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 30 Sekunden.

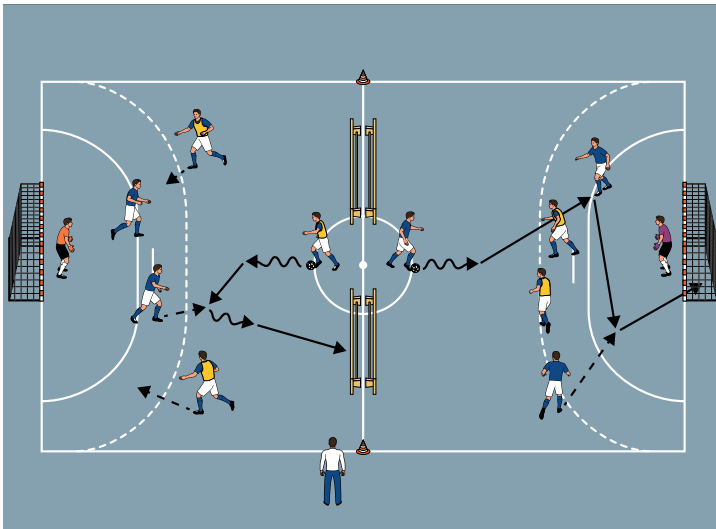
ABLAUF FELD 2

- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen und 1 Anspieler benennen.
- ▶ Der Anspieler passt zum Verteidiger, der das Zuspiel sofort prallen lässt.
- ▶ Anschließend passt der Anspieler zum Angreifer weiter, der versucht, im 1 gegen 1 gegen den nachsetzenden Verteidiger zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Nach der Aktion tauschen die Spieler im Feld ihre Positionen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aufgaben in Feld 1 nach einer Weile tauschen.
- ▶ Nach 2 kompletten Durchgängen neue Paare bilden.
- ▶ Jeder Spieler zählt seine gewonnenen Duelle. Wer gewinnt die meisten?
- ▶ In Feld 2 wird der Gegnerdruck auf den Torhüter nun leicht von der Seite ausgeübt. Entsprechend soll der Angreifer das Zuspiel möglichst zur jeweils anderen Seite an- und mitnehmen.
- ▶ In einer solchen Spielsituation ist häufig auch ein Torschuss mit dem schwächeren Fuß unvermeidbar. Demnach stets beidfüßig trainieren!
- ▶ Den Anspieler alle 2 Minuten wechseln.
- ▶ Von beiden Seiten üben!

THEMA: 1 GEGEN 1 IN DER HALLE



SCHLUSSTEIL:

WECHSELNDES 3 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Gegenüber 2 Spielfelder mit jeweils 1 Hallentor mit Torhüter und 2 auf die Seite gelegten Langbänken errichten.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Jede Mannschaft stellt 3 Angreifer und 2 Verteidiger.

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer greifen jeweils auf das Hallentor an. Die Verteidiger kontern auf die beiden Langbänke.
- ▶ Es wird ohne Eckstöße gespielt.
- ▶ Auf ein Trainerkommando wechselt jeweils 1 Angreifer ins andere Feld.
- ▶ Die verbliebenen Angreifer werden Verteidiger und umgekehrt.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- ▶ Jede Aktion wird von den Angreifern gestartet.
- ▶ Die Langbänke entfernen und im 5 gegen 5 plus Torhüter auf die beiden Tore spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die jeweils ins andere Feld wechselnden Spieler bilden sich ständig neue Mannschaften.
- ▶ Die Spieler müssen sich häufig neu formieren und auf veränderte Situationen einstellen.
- ▶ Nach jedem Trainerkommando das Spiel zunächst kurz anhalten und anschließend durch die Angreifer von der Grundlinie auf ein zweites Kommando wieder starten lassen.
- ▶ Am Ende jedes Durchganges die Punkte aus beiden Feldern zusammenrechnen. Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?