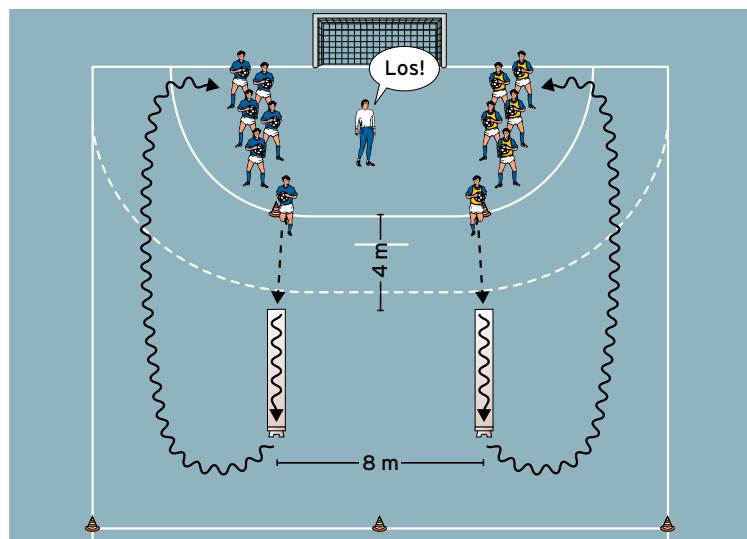


# AUFWÄRMEN 1: Langbank-Dribbling

von Klaus Pabst (27.01.2015)



## Organisation

- 2 Starthütchen 8 Meter nebeneinander markieren und 4 Meter vor jedem Starthütchen eine Langbank aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler, tragen den Ball zur Langbank, steigen hinauf, dribbeln über die Bank und zum Starthütchen zurück.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die Langbank überdribbelt hat.

## Variationen

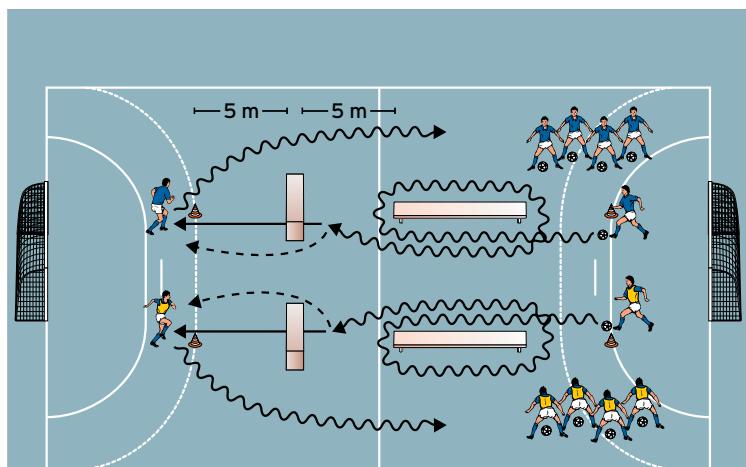
- Den Ball über die Langbank tragen.
- Den Ball mit den Händen über die Langbank rollen.
- Seitlich mit der Fußsohle über die Langbank dribbeln.
- Rückwärts mit der Fußsohle über die Langbank dribbeln.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Die Langbank umdrehen und mit dem Ball in der Hand über den Holm balancieren.

## Tipps und Korrekturen

- Das Dribbling auf der Langbank schult die Bewegungsgeschicklichkeit und das Gleichgewicht der Spieler.
- Fällt der Ball herunter, den Spieler nochmals von vorne starten lassen.
- Gelingt den Spielern das Dribbling über eine einzelne Bank noch nicht, 2 Langbänke direkt nebeneinander vor jedem Starthütchen aufstellen.
- Später die Spieler schneller starten lassen, sobald der Vordermann die Mitte der Langbank erreicht hat.

# AUFWÄRMEN 2: Kastenteil-Pass

von Klaus Pabst (27.01.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 5 Meter vor den Langbänken je ein offenes Kastenteil quer und 5 Meter dahinter ein weiteres Hütchen aufstellen
- 2 Teams einteilen, mit Bällen an den Starthütchen und je einen Spieler ohne Ball am Hütchen hinter dem offenen Kastenteil postieren

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler, dribbeln um die Langbank herum und passen durch das offene Kastenteil zum Mitspieler am Hütchen.
- Der Passemppfänger nimmt mit und dribbelt zum Starthütchen.
- Der Passgeber läuft seinem Abspiel zur nächsten Position nach.
- Jeder erfolgreiche Pass durch das offene Kastenteil ergibt einen Punkt.
- Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

## Variationen

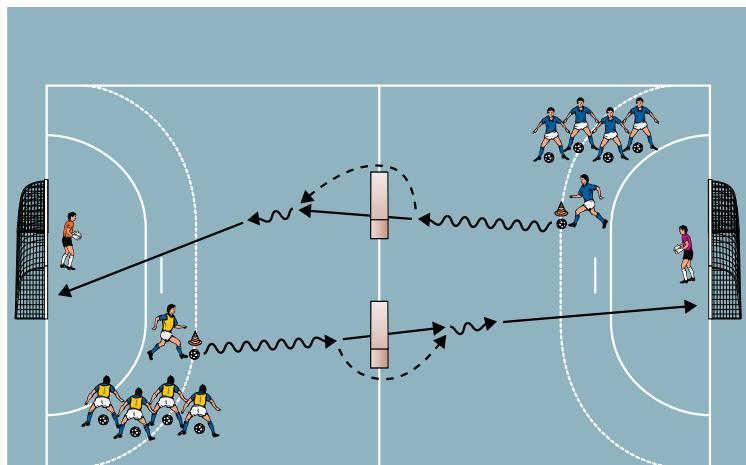
- Den Ball über die Langbank tragen.
- Zweimal um die Bank dribbeln.
- Rückwärts mit der Fußsohle über die Langbank dribbeln.
- Nur mit rechts/links passen.

## Tipps und Korrekturen

- Linien auf dem Hallenboden als Passgrenze nutzen, ab der die Spieler spätestens durch das offene Kastenteil passen müssen.
- Der nächste Spieler jedes Teams darf erst starten, wenn der Vordermann die Langbank komplett umdribbelt hat.
- Als Trainer die Pässe jedes Teams durch das offene Kastenteil laut mitzählen.

# HAUPTTEIL 1: Kastenteil-Pass und Torschuss

von Klaus Pabst (27.01.2015)



## Organisation

- An den Grundlinien je ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Seitlich in der Mitte jeder Hallenhälfte ein Starthütchen markieren und auf der Mittellinie vor jedem Starthütchen ein offenes Kastenteil aufstellen
- 2 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler von jedem Starthütchen starten gleichzeitig ins Dribbling, passen durch das offene Kastenteil und schließen ab.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann geschossen hat.
- Jeder Pass durch das offene Kastenteil und jeder erzielte Treffer beim Tor ergeben einen Punkt.
- Welches Team gewinnt zuerst 20 Punkte?

## Variationen

- Nur mit rechts/links passen und schießen.
- Die Anzahl der Ballkontakte nach dem Pass durch das offene Kastenteil bis zum Torschuss auf maximal 2 begrenzen.

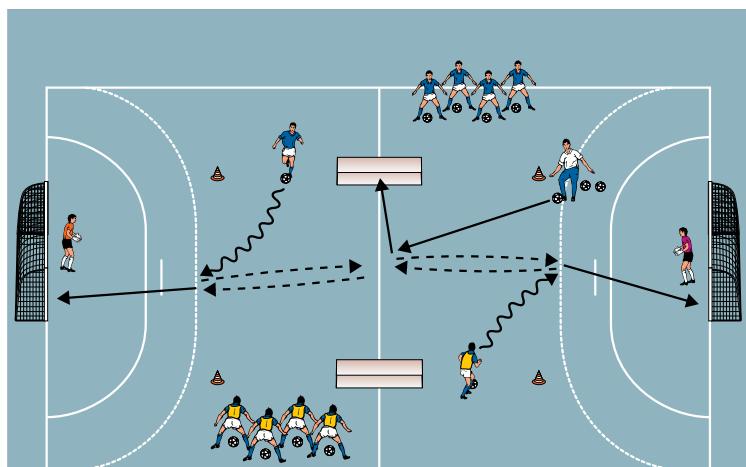
## Tipps und Korrekturen

- Die Hallenlinien auf dem Boden als Pass- und Schussgrenze nutzen, ab der die Spieler spätestens passen und schießen müssen.
- Nach dem Torschuss sofort zur Seite ausweichen, so dass der nächste Spieler direkt starten und ungehindert abschließen kann.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.
- Als Trainer die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.



## HAUPTTEIL 2: Kastenteil-Duell und Torschuss

von Klaus Pabst (27.01.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- In der Hallenmitte ein 7 x 10 Meter großes Feld markieren und auf jeder Grundlinie ein offenes Kastenteil als Tor aufstellen
- 2 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen hinter einem offenen Kastenteil postieren
- Der Trainer steht mit einigen Bällen neben dem Feld

### Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln ins Feld und stoppen ihren Ball mittig auf der Kreislinie.
- Daraufhin spielt der Trainer einen Ball zum 1 gegen 1 auf die offenen Kleinkästen ins Feld ein.
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde, laufen die Spieler zurück zu ihrem Ball, dribbeln zum Tor und schießen.
- Jeder Treffer beim Kleinkasten und beim Tor ergibt einen Punkt.
- Welches Team gewinnt zuerst 20 Punkte?

### Variationen

- Der Trainer wirft die Bälle hoch ins Feld ein.
- Der Trainer wechselt seine Position.
- Sobald der Ball im 1 gegen 1 verspielt wurde, spielt der Trainer einen weiteren Ball neutral ein.

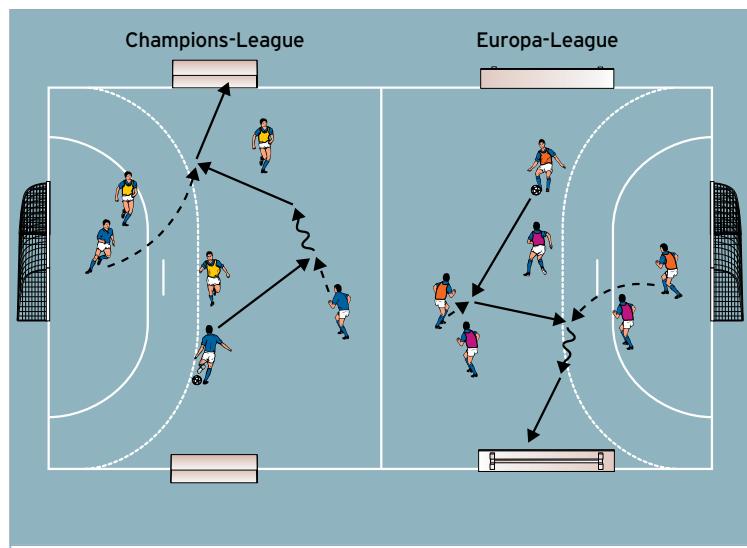
### Tipps und Korrekturen

- Linien auf dem Hallenboden als Spielfeldmarkierung nutzen.
- Beim Dribbling ins Feld orientieren, so dass letztlich auf jeder Seitenlinie immer nur ein Ball liegt.
- Als Trainer den Ball zum 1 gegen 1 leicht schräg zu einem Spieler einspielen, um Zusammenstöße in der Feldmitte zu vermeiden.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.



# SCHLUSSTEIL: Champions-League

von Klaus Pabst (27.01.2015)



## Organisation

- Jede Hallenhälfte als ein Spielfeld markieren
- Auf den Grundlinien eines Spielfeldes jeweils ein offenes Kastenteil als Tor aufstellen und das Spielfeld als "Champions-League" bezeichnen
- Auf den Grundlinien des anderen Spielfeldes jeweils eine gekippte Langbank als Tor aufstellen und das Spielfeld als "Europa-League" bezeichnen
- 4 Teams zu je 3 Spielern einteilen

## Ablauf

- Jeweils 2 Teams spielen 3 gegen 3.
- Nach 3 Minuten Spielzeit spielen die siegreichen Teams in der Champions-League, die unterlegenen Teams in der Europa-League.
- Ein Turnier mit mehreren Runden spielen.
- Welches Team sammelt die meisten Siege und wird Champions-League-Sieger?

## Variationen

- Die offenen Kastenteile als Offentore innerhalb des Champions-League-Spielfeldes aufstellen.
- Die Trefffläche bei den Langbänken durch Hütchen markieren und verkleinern.
- Turnmatten statt Kastenteile als Tore benutzen.

## Tipps und Korrekturen

- Als Trainer mittig zwischen den Spielfeldern postieren, um das Spielgeschehen auf beiden Seiten beobachten zu können.
- Die erste Runde als Qualifikationsrunde spielen, in der noch kein Titel gewonnen werden kann.
- Die Hallenwände, falls möglich, als Banden mitnutzen.
- Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die gewonnenen Spiele mitzählt.