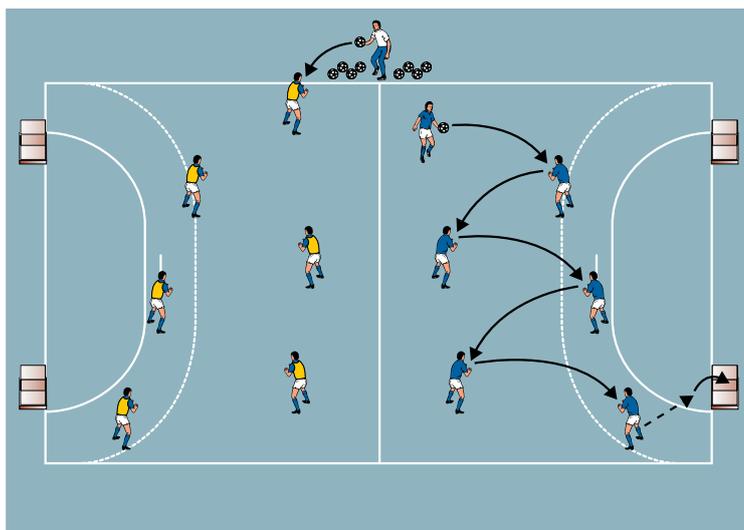


AUFWÄRMEN 1: Ball-Sammler I

von Paul Schomann (10.02.2015)



Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- Vor jeder Hallenwand zwei Kleinkästen mit der Öffnung nach oben aufstellen
- 2 Teams einteilen und jedes Team in einer Hallenhälfte postieren
- Der Trainer steht mit Bällen seitlich an der Mittellinie

Ablauf

- Ein Spieler jeder Mannschaft läuft zum Trainer und lässt sich einen Ball geben.
- Die Spieler jedes Teams passen sich zu und legen den Ball in einen der beiden Kleinkästen auf der eigenen Grundlinie, sobald jedes Mannschaftsmitglied mindestens einmal gepasst hat.
- Anschließend holt ein anderer Spieler einen neuen Ball beim Trainer ab.
- Welches Team sammelt die meisten Bälle in den Kleinkästen?

Variationen

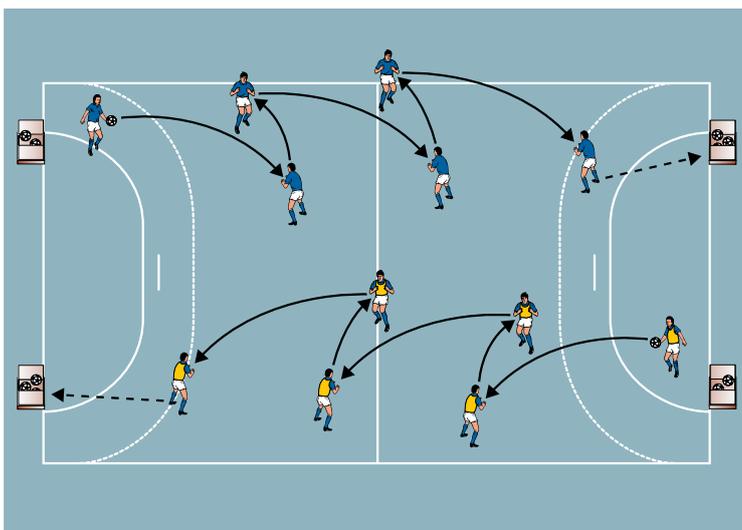
- Nur mit den Füßen im Team zupassen.
- Per Volleyschuss aus der Hand mit der Fußinnenseite/dem Fußspann zupspielen.
- Jeder Spieler im Team muss mindestens zweimal/dreimal passen.
- Dem Pass jeweils nachlaufen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer den nächsten Ball erst ausgeben, wenn das Team den vorherigen in den Kleinkästen gelegt hat.
- Ein neuer Ball muss immer von einem anderen Spieler geholt werden.
- Nach jedem Pass bewegen und auf eine neue Position laufen (Prinzip: 'Spiel und Geh!').

AUFWÄRMEN 2: Ball-Sammler II

von Paul Schomann (10.02.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Jedes Team hat insgesamt 6 Bälle in seinen Kleinkästen

Ablauf

- Ein Spieler jedes Teams startet in der eigenen Hälfte und holt einen Ball aus einem gegnerischen Kleinkasten.
- Die Spieler jedes Teams spielen sich zu und legen den Ball in einen eigenen Kleinkasten, sobald jeder mindestens einmal gepasst hat.
- Anschließend holt ein Spieler einen neuen Ball aus einem der gegnerischen Kleinkästen.
- Welches Team sammelt in 2 Minuten die meisten Bälle?

Variationen

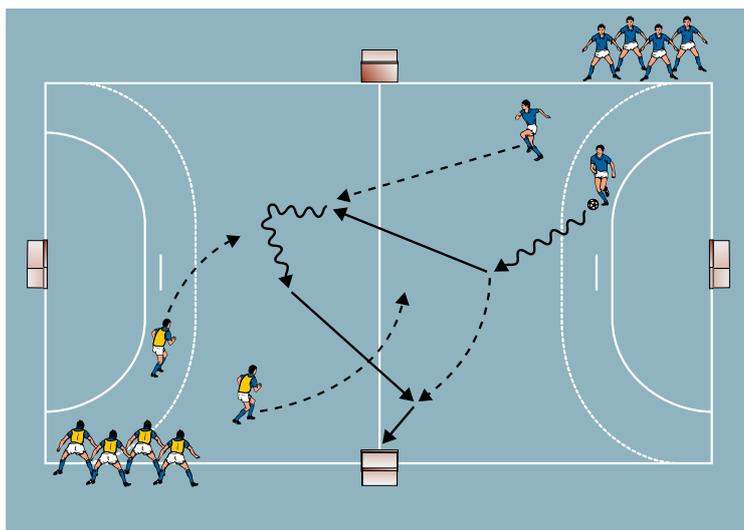
- Nur mit den Füßen zupassen.
- Per Volleyschuss aus der Hand mit der Fußinnenseite/dem Fußspann im Team zupassen.
- Jeder Spieler im Team muss mindestens zweimal/dreimal passen.
- Dem Pass jeweils nachlaufen.

Tipps und Korrekturen

- Jedes Team darf immer nur mit einem Ball spielen.
- Nach jedem Pass auf eine neue Position laufen.
- Abwehraktionen und Balleroberungen beim Passspiel nicht zulassen.
- Falls möglich, jedem Team noch mehr Bälle in die Kleinkästen legen.

HAUPTTEIL 1: Treffer-Duell I

von Paul Schomann (10.02.2015)



Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld markieren
- Mittig auf jeder Linie einen Kleinkasten als Tor aufstellen
- Angreifer und Verteidiger benennen und diagonal gegenüber in einer Hallenecke postieren
- Die Angreifer sind in Ballbesitz

Ablauf

- Die ersten 2 Spieler jedes Teams starten zum 2 gegen 2 ins Feld.
- Jedes Team greift auf die beiden Kleinkästen diagonal gegenüber an und verteidigt die anderen beiden.
- Jeder Durchgang dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Nach 6 Durchgängen die Aufgaben wechseln.
- Welches Team erzielt mehr Treffer?

Variationen

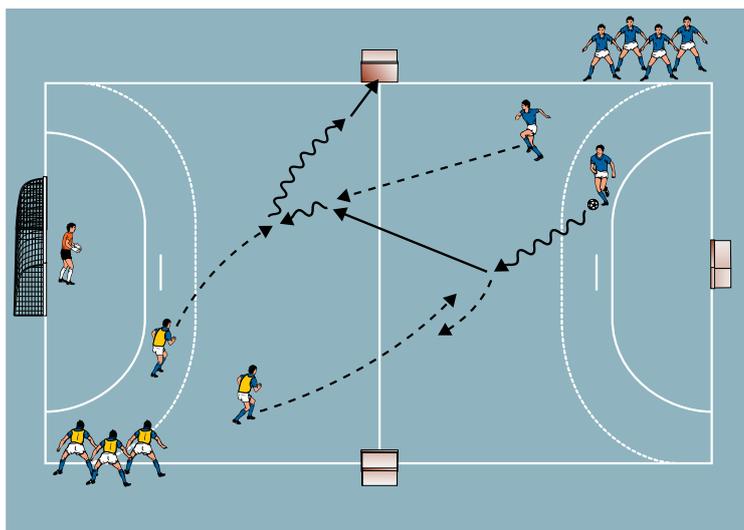
- 1 Spieler jedes Teams startet zum 1 gegen 1 ins Feld.
- 3 Spieler jedes Teams starten zum 3 gegen 3 ins Feld.
- Der Trainer ruft die Anzahl Spieler auf, die ins Feld starten.
- Die angreifende Mannschaft spielt in Überzahl.

Tipps und Korrekturen

- Ist die Halle zu groß, das Spielfeld auf eine Hallenhälfte verkleinern.
- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer laut mitzählt.
- Die Hallenwände als Banden einbeziehen.

HAUPTTEIL 2: Treffer-Duell II

von Paul Schomann (10.02.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Mittig auf einer Grundlinie ein Tor aufstellen
- Die Angreifer mit Bällen diagonal gegenüber vom Tor postieren
- Die Verteidiger stellen einen Torhüter

Ablauf

- Die ersten beiden Spieler jedes Teams starten zum 2 gegen 2 ins Feld.
- Die Angreifer versuchen beim Tor einen Treffer zu erzielen.
- Das verteidigende Team kontert bei Ballgewinn auf die 3 Kleinkästen.
- Jeder Durchgang dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Nach 6 Durchgängen die Aufgaben wechseln.
- Welches Team erzielt mehr Treffer?

Variationen

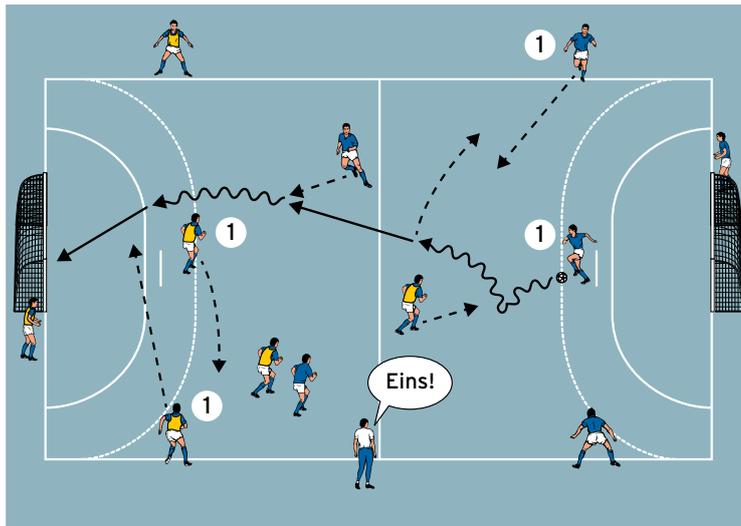
- 1 Spieler jedes Teams startet zum 1 gegen 1 ins Feld.
- 3 Spieler jedes Teams starten zum 3 gegen 3 ins Feld.
- Der Trainer ruft die Anzahl Spieler auf, die ins Feld starten.
- Die angreifende Mannschaft spielt in Überzahl.

Tipps und Korrekturen

- Der Torhüter gehört zur verteidigenden Mannschaft und spielt gehaltene Bälle zu den Mitspielern wieder ein, die daraufhin kontern dürfen.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.
- Als Trainer die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.

SCHLUSSTEIL: Nummern-Spiel

von Paul Schomann (10.02.2015)



Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld markieren
- Auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen
- 2 Teams zu je 6 Spielern bilden und je 2-mal von 1 bis 3 durchnummerieren
- Je 3 Spieler von 1 bis 3 auf und neben dem Feld postieren

Ablauf

- 3 gegen 3 auf die Tore.
- Der Trainer ruft eine Zahl von 1 bis 3 auf und startet so die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler tauschen innerhalb ihres Teams die Positionen und Aufgaben.
- Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Variationen

- Kleinkästen als Tore nutzen.
- Der 'letzte' Mann darf als Torwart agieren.
- Gültige Treffer zählen nur von innerhalb des Wurfkreises.
- Gültige Treffer zählen nur nach Direktschuss.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer die Nummern abhängig vom Spielgeschehen aufrufen, so dass sich kurzzeitige Über- und Unterzahlsituationen in Angriff und Abwehr ergeben.
- Anstatt der Zahlen den Spielern Buchstaben zuteilen.
- Die Spieler sollen sich in jedem Team die Nummern/Buchstaben selbst geben und so schon erste Überlegungen zur optimalen Teambesetzung anstellen.
- Die wartenden Spieler verteilen sich frei um das Spielfeld herum.