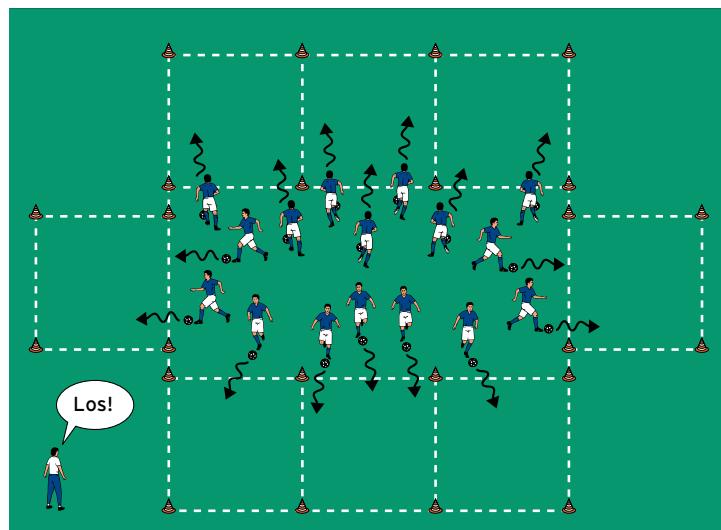


THEMA: KLEINE SPIELE MIT KOORDINATION UND KRAFT VERBINDELN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND WAHRNEHMEN

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld markieren
- ▶ An den Seiten jeweils drei 7 x 7 Meter große Felder errichten
- ▶ An den Grundlinien je ein 7 x 7 Meter großes Feld aufbauen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler in die Quadrate.
- ▶ Dabei darf jedes Quadrat mit maximal 2 Spielern besetzt sein.
- ▶ Anschließend dribbeln sie zurück ins Feld usw.

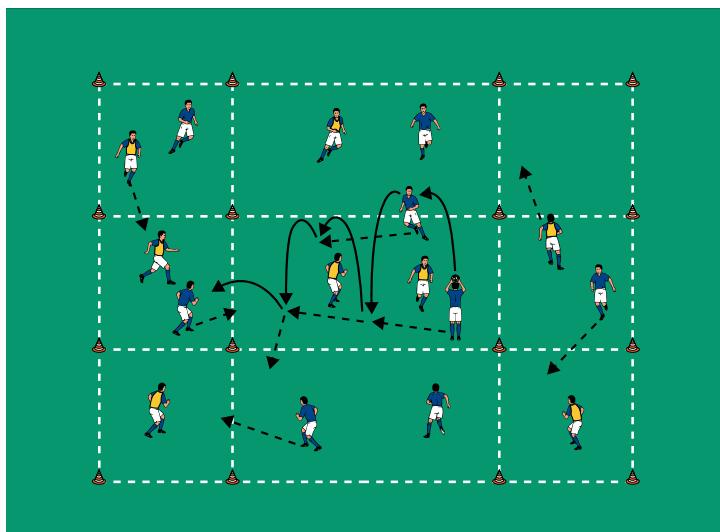
VARIATIONEN

- ▶ Auf das Trainerkommando führen die Spieler zunächst eine vorgegebene Zusatzaufgabe aus (z.B. Liegestützposition, Kniebeuge, ganze Drehrung usw.), ehe sie in die Quadrate dribbeln.
- ▶ 2 Teams bilden. Es darf sich jeweils nur ein Spieler einer Mannschaft in einem Quadrat befinden. Welches Team besetzt die Quadrate zuerst?
- ▶ Nach jedem Durchgang eine Dehn- bzw. Aktivierungsübung ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer stetig in Bewegung sein, so dass sich die Spieler immer neu orientieren müssen.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler stets in Bewegung bleiben und mit schnellen Richtungswechseln mit enger Ballführung dribbeln.

THEMA: KLEINE SPIELE MIT KOORDINATION UND KRAFT VERBINDELN



AUFWÄRMEN 2:

HANDBALLSPIEL IM 2 PLUS 6 GEGEN 2 PLUS 6

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die beiden Felder an den Grundlinien entfernen
- ▶ Im mittleren Feld 3 Zonen errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 6 Außenspieler, die sich in den Quadranten aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler postieren sich im zentralen Feld

ABLAUF

- ▶ 2-gegen-2-Handballspiel im zentralen Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen sich 4-mal in den eigenen Reihen zuwerfen, ehe sie einen Außenspieler einbeziehen dürfen.
- ▶ Ein Zuwurf zum Außenspieler ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Anschließend tauschen der Passgeber und der Außenspieler sofort die Positionen und Aufgaben.

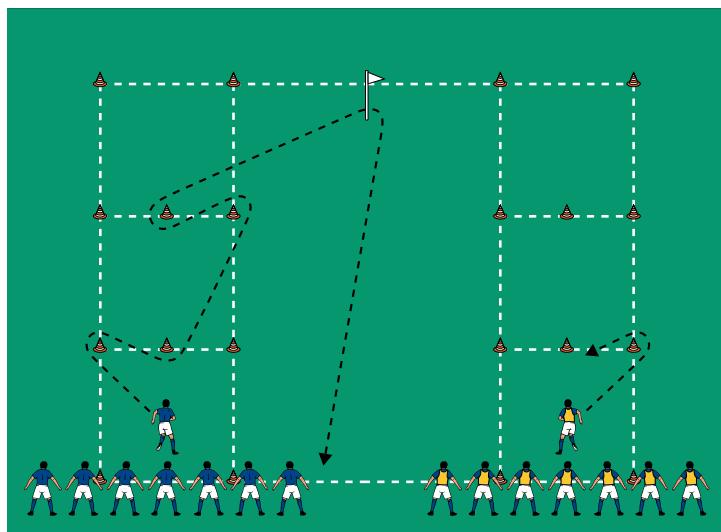
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer im Feld dürfen die Außenspieler sofort einbeziehen.
- ▶ Die Außenspieler den Quadranten fest zuweisen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Außenspieler dürfen sich in den Quadranten frei bewegen.
- ▶ Als Trainer die Zuwürfe der Ballbesitzer laut mitzählen.
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.
- ▶ Schnelle und präzise Zuwürfe zu den Mitspielern fordern. Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelau-fen werden!

THEMA: KLEINE SPIELE MIT KOORDINATION UND KRAFT VERBINDELN



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLIGKEITSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Zonen im mittleren Feld entfernen
- ▶ Zwischen den äußeren Quadranten ein Start- und mehrere Slalomhütchen errichten
- ▶ Im großen Feld eine Wendestange aufstellen
- ▶ 2 Gruppen einteilen und an den Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler sprinten um die Slalomhütchen bis zur Wendestange.
- ▶ Anschließend laufen sie locker durch das mittlere Feld zur eigenen Gruppe zurück und stellen sich dort wieder an.
- ▶ Nach 6 Sprints laufen die Spieler eine halbe Platzrunde locker aus.

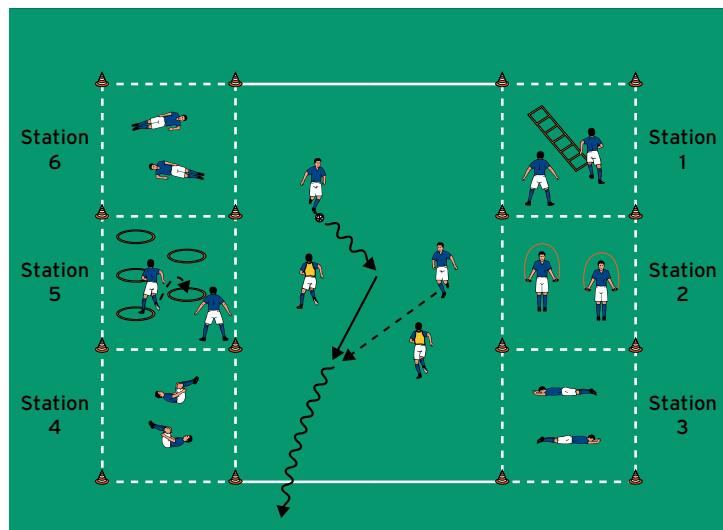
VARIATIONEN

- ▶ Verschiedene Laufaufgaben stellen (z. B. mit Sidesteps um das Wendehütchen, Hopserlauf auf dem Rückweg usw.).
- ▶ Im Slalomparcours vorwärts/seitwärts/rückwärts/seitwärts/vorwärts sprinten.
- ▶ Aus verschiedenen Startpositionen beginnen (z.B. Hocke, Liegestütz usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine richtige Belastungsdosierung achten: Die Sprintstrecken möglichst kurz halten, um eine maximale Bewegungsintensität zu ermöglichen.
- ▶ Auf eine ausreichende Pausengestaltung zwischen den Sprints achten: Die Spieler sollen jeweils vollständig erholt sein, ehe sie erneut in den Parcours starten.
- ▶ Auf einen korrekten Armeinsatz beim Sprint achten.

THEMA: KLEINE SPIELE MIT KOORDINATION UND KRAFT VERBINDELN



HAUPTTEIL 2:

 KRAFTZIRKEL UND SPIEL-
PARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Der Grundaufbau bleibt erhalten
- ▶ Die Grundlinien des mittleren Feldes als Dribbellinien markieren
- ▶ In den Außenfeldern mehrere Stationen für ein Kraft-Zirkel-training aufbauen (z.B. eine Koordinationsleiter, 2 Springseile und 5 Reifen auslegen)
- ▶ Die Spieler paarweise einteilen
- ▶ 2 Paare im mittleren Feld aufstellen
- ▶ Alle übrigen Paare postieren sich jeweils in einem der Außenfelder

ABLAUF

- ▶ Im mittleren Feld 2 gegen 2 auf die Dribbellinien.
- ▶ Alle übrigen Spielerpaare führen in den Quadranten vorgegebene Koordinations- und Kraftübungen aus.
 - Station 1: Die Spieler durchlaufen nacheinander mit verschiedenen Schrittfolgen die Koordinationsleiter.
 - Station 2: Seilspringen mit verschiedenen Zusatzaufgaben (z.B. ein-/beidbeinig, mit oder ohne Zwischensprung, rückwärts usw.).
 - Station 3: Rückenkräftigung – die Spieler liegen auf dem Bauch und heben den Oberkörper und die Beine leicht vom Boden ab.
 - Station 4: Kräftigung der Bauchmuskulatur – die Spieler liegen mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken und heben leicht den Oberkörper nach oben an.
 - Station 5: Die Spieler springen leicht seitlich durch die Ringe. Bei jedem Bodenkontakt federn sie den Aufsprung leicht im Oberschenkel ab.
 - Station 6: Die Spieler stützen sich in Seitlage auf einem Ellbogen und einem Fuß ab. Die Hüfte vom Boden anheben und den oberen Arm sowie das obere Bein x-förmig abspreizen.
- ▶ Spiel- und Übungszeit pro Durchgang: 2 Minuten.
- ▶ Die Spieler von den Stationen 1, 2, 4 und 5 rücken jeweils eine Station weiter. Die Spieler von den Stationen 3 und 6 rücken zum 2 gegen 2 ins mittlere Feld. Die Paare aus dem mittleren Feld rücken auf die Stationen 1 bzw. 4.

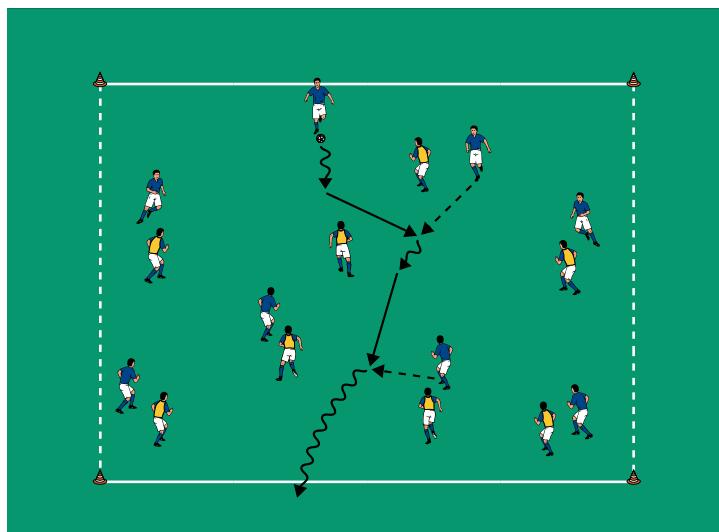
VARIATIONEN

- ▶ Die Koordinations- und Kraftübungen in den Quadranten variieren (z.B. Liegestütze ausführen usw.).
- ▶ Im mittleren Feld im 4 gegen 4 spielen und nur 4 Koordinations- und Kraftstationen einrichten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine richtige Belastungssteuerung achten.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler die Übungen in der Belastungszeit korrekt ausführen.
- ▶ Der stete Wechsel zwischen dem Konditionstraining und dem freien Spiel garantiert eine hohe Motivation der Spieler.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle und Leibchen an den Grundlinien bereithalten.

THEMA: KLEINE SPIELE MIT KOORDINATION UND KRAFT VERBINDELN



SCHLUSSTEIL:

LINIENDRIBBLING IM 8 GEGEN 8

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 50 Meter großes Feld errichten
- ▶ Die Grundlinien als Dribbellinien markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 8 auf die beiden Dribbellinien

VARIATIONEN

- ▶ Gelingt es einer Mannschaft, die gegenüberliegende Grundlinie zu überdribbeln, so bleibt sie in Ballbesitz und wechselt sofort die Spielrichtung.
- ▶ Auf den Grundlinien Hütchentore errichten, die durchdribbelt oder durchspielt werden müssen.
- ▶ Auf den Grundlinien 2 Großtore aufstellen und mit Torhütern besetzen. Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor dem Überdribbeln der Linien schnelle, zielstrebige Kombinationen fordern.
- ▶ Gegebenenfalls eine schnelle Spielverlagerung zur Schaffung von freien Räumen nutzen.
- ▶ Die Spieler zu mutigen Dribblings und Zweikämpfen auffordern.