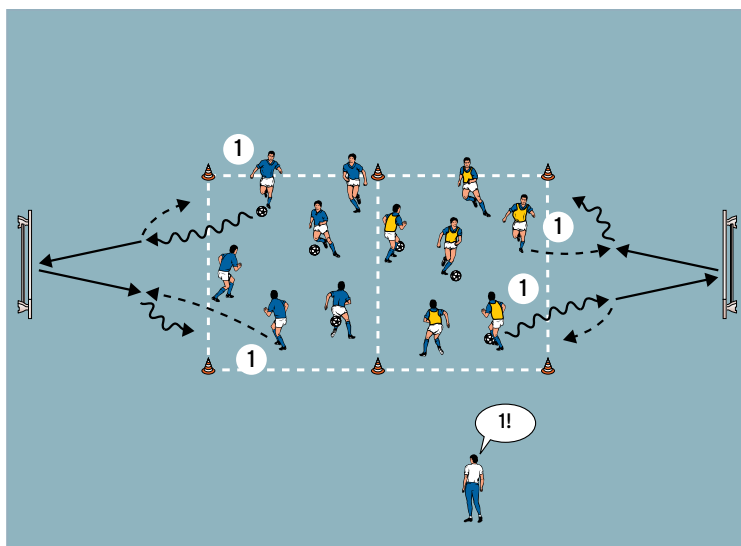


AUFWÄRMEN 1: Partner-Duell

von Meikel Schönweitz (30.12.2014)



Organisation

- Aneinandergrenzend 2 Felder markieren
- An den Stirnseiten je 1 Langbank aufstellen
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Die Spieler jeweils paarweise einteilen
- Jedem Paar 1 Ball und 1 Nummer zuteilen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln bzw. laufen frei durch das Feld
- Der Trainer ruft eine Nummer und startet so die Aktion.
- Die aufgerufenen Ballbesitzer dribbeln aus dem Feld und passen gegen die Langbank.
- Gleichzeitig laufen auch die aufgerufenen Partner aus dem Feld, kontrollieren die Bankpässe und dribbeln zurück ins Feld.
- Anschließend ruft der Trainer die nächsten Paare auf usw.

Variationen

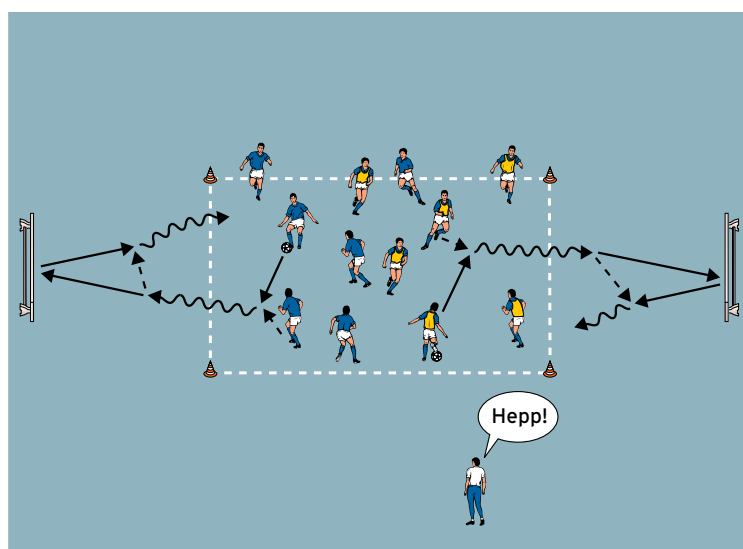
- Nur mit rechts/links passen.
- Den Ball mit der Fußsohle annehmen.
- Den Ball vor dem Pass gegen die Langbank zwischen den Innenseiten pendeln lassen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass alle Spielerpaare ungefähr gleich häufig aufgerufen werden.
- Als aufgerufener Ballbesitzer sofort den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und Zusammenstöße mit den Mitspielern vermeiden.

AUFWÄRMEN 2: Team-Fangen

von Meikel Schönweitz (30.12.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Felder verbinden
- 2 Mannschaften bilden und frei im Feld verteilen
- Jede Mannschaft erhält 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler passen sich in den eigenen Reihen zu.
- Auf ein Trainerkommando dribbelt der jeweilige Ballbesitzer aus dem Feld, passt gegen die Langbank und dribbelt anschließend ins Feld zurück.
- Der Spieler, der zuerst das Feld erreicht, wird Fänger.
- Der Fänger nimmt den Ball in die Hand und versucht, einen gegnerischen Spieler abzuschlagen.
- Anschließend passt er zu einem Mitspieler, der ebenfalls versucht, einen Gegner abzuschlagen usw.
- Jede Fangaktion dauert 30 Sekunden.
- Danach passen sich die Spieler erneut in den eigenen Reihen zu usw.
- Welche Mannschaft fängt insgesamt die meisten Gegner?

Variationen

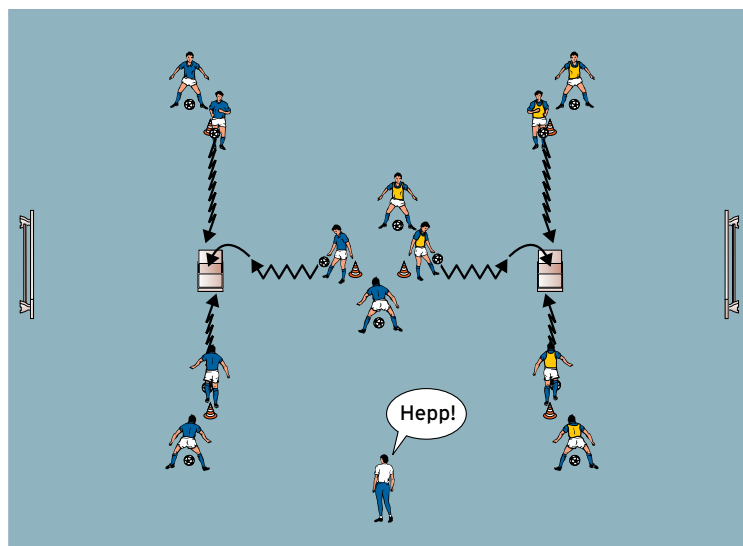
- Die Spieler durchnummerieren und die Fänger aufrufen.
- Die Fangaktionen auf 20 Sekunden begrenzen: Der Ballbesitzer bleibt Fänger und versucht, in dieser Zeit möglichst viele Gegner abzuschlagen.

Tipps und Korrekturen

- Für jeden gefangenen Spieler erhält das erfolgreiche Team 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Als Trainer alle Punkte laut mitzählen, so dass die Spieler jederzeit über den Spielstand informiert sind.

HAUPTTEIL 1: Hallen-Olympiade I

von Meikel Schönweitz (30.12.2014)



Organisation

- 2 Felder mit je 3 Starthütchen und 1 umgedrehten Kasten aufbauen
- 2 Teams bilden und den Feldern zuweisen
- Die Spieler jeweils an den Hütchen verteilen
- Jeder Spieler erhält 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando jonglieren die jeweils ersten Spieler zum Kasten und versuchen, den Ball aus dem Jonglieren hinein zu lupfen.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

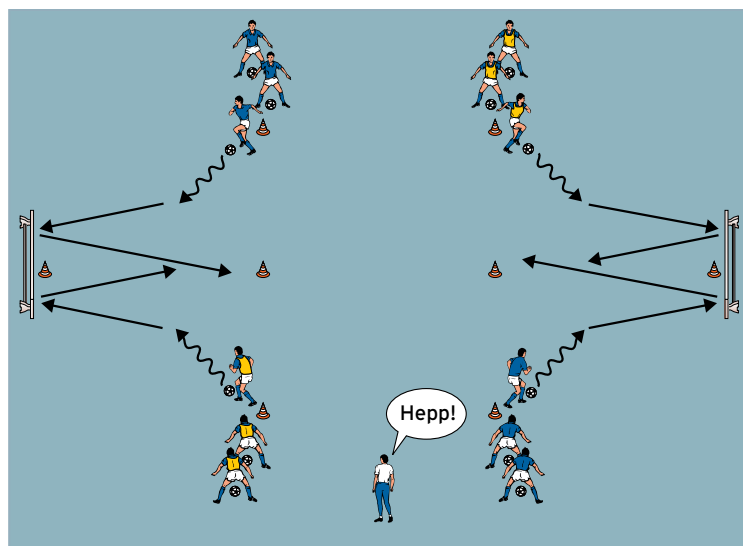
- Aus dem Dribbling in die Kästen lupfen.
- Einen Einzelwettbewerb durchführen: Der Spieler, der jeweils zuerst den Ball in den Kasten lupft, erhält 1 Punkt.

Tipps und Korrekturen

- Jeder Spieler hat nur einen Versuch, um den Ball in den Kasten zu lupfen.
- Nach jedem Durchgang die Reihenfolge der Spieler wechseln.
- Die Punkte in den zweiten Hauptteil übernehmen.

HAUPTTEIL 2: Hallen-Olympiade II

von Meikel Schönweitz (30.12.2014)



Organisation

- Die Teams beibehalten
- 2 Felder mit je 2 Starthütchen, 1 Zielhütchen und 1 auf die Seite gelegten Langbank aufbauen
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Jeder Spieler erhält 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler ins Feld und passen so gegen die Bank, dass der Ball möglichst nah an das Zielhütchen rollt.
- Der Spieler, dessen Ball näher am Zielhütchen liegenbleibt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

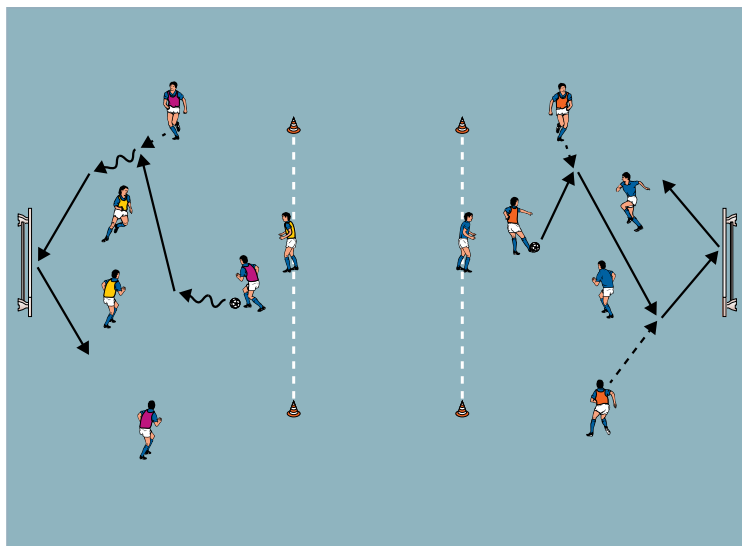
- Es werden nur Bälle gewertet, die vor dem Hütchen liegenbleiben.
- Eine Einzelwertung durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Punkte?

Tipps und Korrekturen

- Ohne Zeitdruck üben: Die Spieler dürfen sich beim Passen beliebig viel Zeit nehmen.
- Die Reihenfolge der Spieler nach jedem Durchgang verändern.

SCHLUSSTEIL: Doppeltes 3 gegen 2

von Meikel Schönweitz (30.12.2014)



Organisation

- 2 Felder mit jeweils 1 Bank und 1 Hütchenlinie errichten
- 4 Mannschaften bilden
- Die Spieler von je einer Mannschaft agieren zunächst als Verteidiger und postieren je 1 Spieler auf den Ziellinien

Ablauf

- Die Angreifer versuchen, im 3 gegen 2 auf die Langbank zu treffen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, ihren Zielspieler auf der Hütchenlinie anzuspelen.
- Nach jeweils 2 Minuten die Seiten wechseln.
- Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer starten jeden Angriff von der Hütchenlinie aus.
- Die Zielspieler dürfen fliegend gewechselt werden.