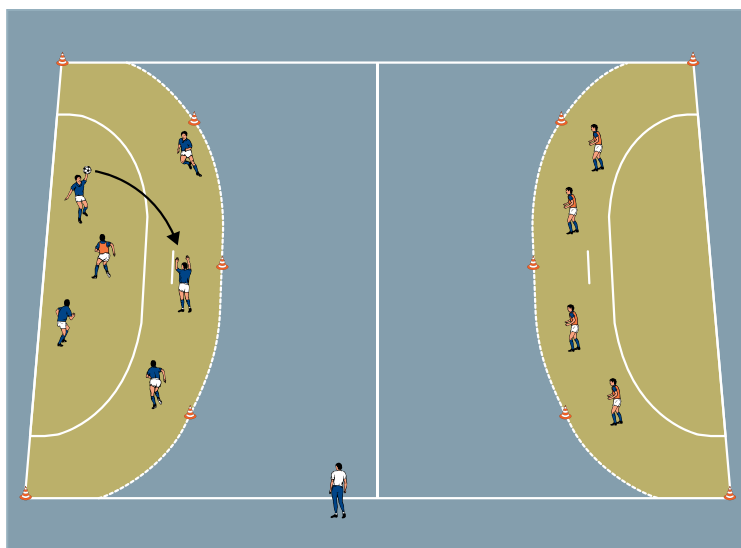


AUFWÄRMEN 1: Team-Spiel

von Paul Schomann (30.12.2014)



Organisation

- In jeder Hallenhälfte ein kleines Spielfeld markieren (z. B. Freiwurflinie Handball)
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team in einem Spielfeld postieren
- Eine Mannschaft hat 1 Ball

Ablauf

- Die Ballbesitzer werfen sich in den eigenen Reihen zu.
- Ein Spieler der gegnerischen Mannschaft läuft ins Feld und versucht, den Ball zu erobern.
- Auf das Trainerkommando "Wechsel" tauscht der Verteidiger mit dem jeweils nächsten Spieler seiner Mannschaft Position und Aufgabe.
- Gelingt es einem Verteidiger, den Ball zu erobern, so wirft er zu einem Mitspieler im anderen Feld, und die Mannschaften wechseln die Aufgaben.

Variationen

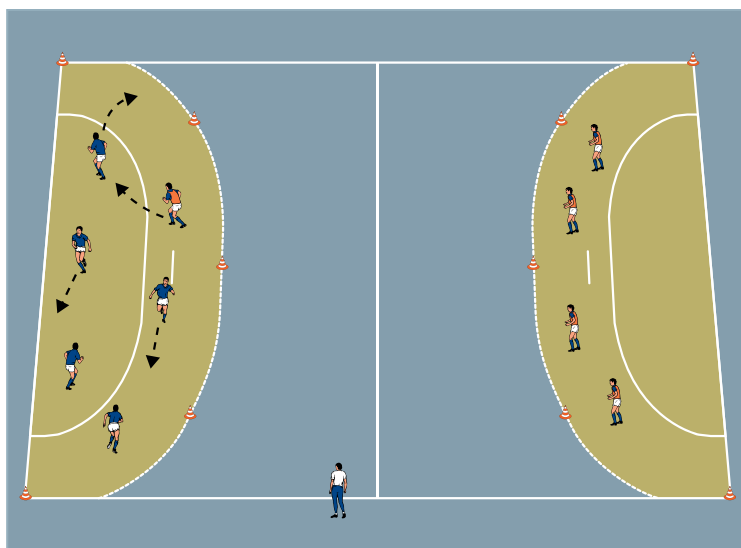
- Den Ball in der Hand tragen und sich per Volleyschuss aus der Hand in den eigenen Reihen zuspelen.
- Die Ballbesitzer werfen sich selbst zum Kopfball an und köpfen zum jeweils nächsten Mitspieler.
- Die Spieler passen sich in den eigenen Reihen zu.
- Jeweils 2 Spieler der gegnerischen Mannschaft laufen als Verteidiger ins andere Spielfeld.
- Die Ballbesitzer agieren mit 2 Bällen gleichzeitig.

Tipps und Korrekturen

- Die Spielfeldgröße dem Können der Spieler anpassen. Je größer die Spielfelder, desto leichter wird die Aufgabe für die Ballbesitzer.
- Der Ball darf nur in der Luft abgefangen werden. Ein Schlagen des Balles aus der Hand des Gegners ist nicht erlaubt.
- Die Spieler dürfen mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte laufen.
- Jeder Spieler sollte höchstens 30 Sekunden als Verteidiger agieren. Als Trainer entsprechend häufig die jeweils nächsten Verteidiger aufrufen.

AUFWÄRMEN 2: Team-Fangen

von Paul Schomann (30.12.2014)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften aus Aufwärmen 1 beibehalten
- 1 Fänger- und 1 Läufer-Team bestimmen
- Die Spieler jeweils durchnummerieren

Ablauf

- Der Fänger mit der Nummer 1 läuft in das gegnerische Spielfeld und versucht, einen Spieler abzuschlagen.
- Sobald er einen Spieler gefangen hat, läuft er ins eigene Spielfeld zurück und klatscht den Fänger mit der Nummer 2 ab, der ebenfalls startet usw.
- Sobald jeder Fänger einen Spieler gefangen hat, wechseln die Mannschaften die Aufgaben.
- Welcher Mannschaft gelingt die Fängeraufgabe am schnellsten?

Variationen

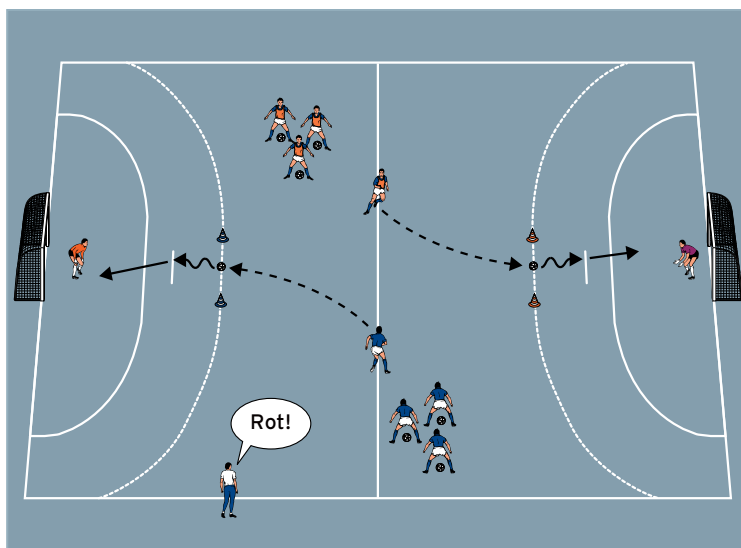
- Die Fänger tragen je 1 Ball in der Hand und versuchen, die gegnerischen Läufer mit dem Ball zu berühren.
- Die Fänger und Läufer dribbeln durch das Feld.
- Je 2 Fänger ins gegnerische Spielfeld laufen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Feldgröße dem Könnensstand der Spieler anpassen. Je größer die Spielfelder, desto leichter wird die Aufgabe für die Läufer.
- Es scheidet kein Spieler aus, selbst wenn dieser gefangen wurde.
- Darauf achten, dass jeder Spieler maximal 30 Sekunden als Fänger agiert. Kann er in dieser Zeit keinen gegnerischen Läufer abschlagen, den jeweils nächsten Fänger aufrufen.

HAUPTTEIL 1: Farb-Zuruf und Torschuss I

von Paul Schomann (30.12.2014)



Organisation

- Auf den Grundlinien des Hallenspielfeldes je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Auf einer Hallenlinie vor jedem Tor (z. B. Freiwurflinie Handball) je 1 verschiedenfarbiges Hütchentor (Breite: 2 Meter) markieren
- In jedem Hütchentor 1 Ball auslegen
- 2 Mannschaften einteilen und einander gegenüber auf der Mittellinie postieren

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Farbe aufruft.
- Der Farb-Zuruf gilt jeweils für 1 Team. Der erste Spieler dieser Mannschaft läuft zum aufgerufenen Hütchentor, nimmt in Richtung Tor mit und schließt ab.
- Gleichzeitig läuft der erste Spieler der jeweils anderen Mannschaft zum jeweils anderen Hütchentor und schießt nach einem kurzen Dribbling ebenfalls auf das Tor.
- Nach einer Weile die Aufgaben wechseln.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt mehr Treffer?

Variationen

- Den Ball im Hütchentor in die Hand nehmen und per Volleyschuss aus der Hand auf das Tor abschließen.
- Nur mit rechts/links schießen.

Tipps und Korrekturen

- Vor dem Spiel festlegen, welche Mannschaft auf den Farb-Zuruf reagiert und welches Team zum jeweils anderen Hütchentor laufen muss.
- Die Torhüter agieren neutral.
- Als Trainer den Spielstand nach jedem Durchgang laut ansagen.

von Paul Schomann (30.12.2014)



- Den Aufbau und die Mannschaften aus Hauptteil 1 beibehalten

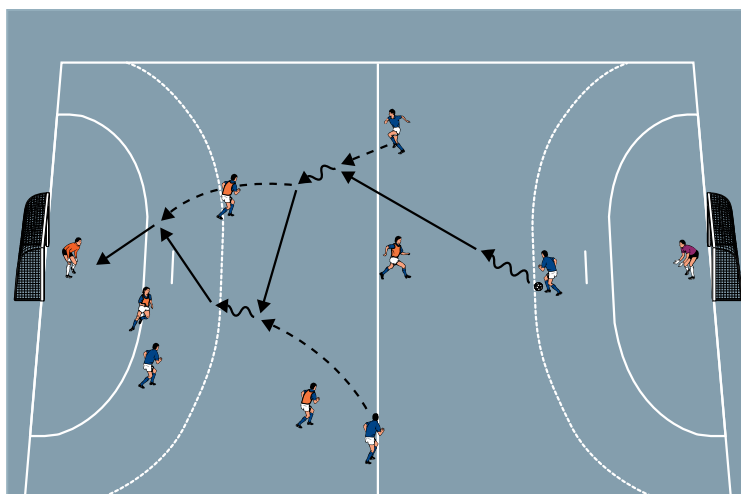
- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt gilt der Farb-Zuruf für die ersten Spieler beider Mannschaften, die zum aufgerufenen Hütchentor laufen.
- Der Spieler, der zuerst am Ball ist, versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor abzuschließen.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

- Nicht zum aufgerufenen, sondern zum jeweils anderen Hütchentor laufen.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er auf das Hütchentor.

- Die Entfernung der Hütchentore zu den Toren dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Der Spieler, der zuerst am Ball ist, soll mutig den Laufweg des Verteidigers kreuzen und zielstrebig abschließen.

SCHLUSSTEIL: Torschuss-Vorgaben

von Paul Schomann (30.12.2014)



Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- Auf jeder Grundlinie 1 Tor aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen

Ablauf

- 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- Gültige Treffer können nur aus der gegnerischen Hälfte erzielt werden.
- Innerhalb der Torräume können gültige Treffer nur per Direktschuss erzielt werden.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 5 Treffer?

Variationen

- Ohne Torhüter spielen.
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Gültige Treffer sind nur dann möglich, wenn sich alle Spieler der Ballbesitzer in der gegnerischen Hälfte befinden.
- Gültige Treffer von innerhalb der Torräume können nur mit dem schwächeren Fuß erzielt werden.

Tipps und Korrekturen

- Hat eine Mannschaft 5 Treffer erzielt, neue Teams zusammenstellen und erneut spielen lassen.
- Die Torschussvorgaben immer wieder wechseln.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln, so dass jeder Spieler einmal als Torhüter agieren muss.
- Als Trainer den Spielstand nach jedem erzielten Treffer laut mitzählen.