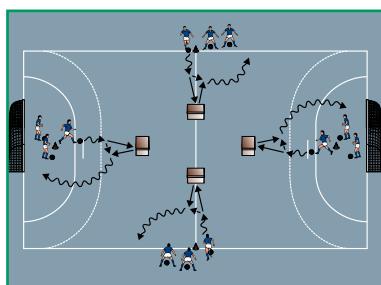


AUFWÄRMEN 1: Kleinkasten-Passen

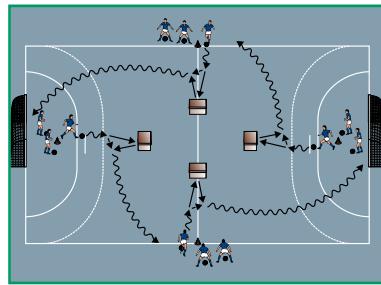
von Jörg Daniel (29.12.2015)



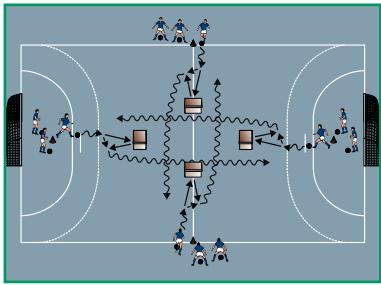
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- In der Hallenmitte 4 Kleinkästen in Rautenform aufstellen
- Vor jedem Kleinkasten 1 Starthütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln auf die Kleinkästen zu, spielen einen 'Doppelpass' mit dem Kleinkasten und dribbeln zum eigenen Starthütchen zurück.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann gegen den Kasten gepasst hat.

Übung 2

- Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- Jetzt dribbeln die Spieler nach dem 'Doppelpass' zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten Starthütchen und stellen sich dort wieder an.

Übung 3

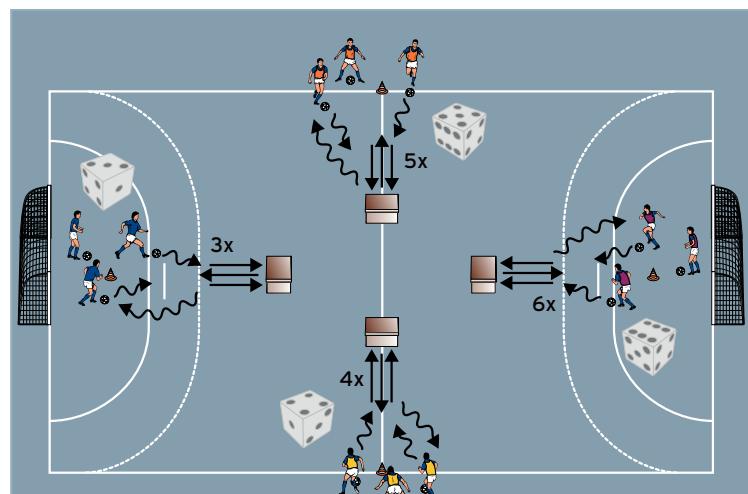
- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt dribbeln die Spieler nach dem 'Doppelpass' jeweils zum gegenüberliegenden Starthütchen und stellen sich dort wieder an.

Tipps und Korrekturen

- Die Übungen lassen sich auch mit nur 2 Kleinkästen durchführen. In diesem Fall können die Kästen auch an den Seiten angespielt werden.
- Die Passtechniken variieren: Mit der rechten/linken Innenseite oder dem rechten/linken Vollspann gegen den Kasten passen.
- Bei Übung 3 den Blick vom Ball lösen und so Zusammenstöße mit den Mitspielern vermeiden.

AUFWÄRMEN 2: Würfel-Passen

von Jörg Daniel (29.12.2015)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- 4 Mannschaften einteilen
- Jedes Team postiert sich mit 1 Ball und 1 Würfel an einem Starthütchen

Ablauf

- Die ersten Spieler an jedem Starthütchen würfeln, dribbeln ins Feld und passen so oft gegen den Kleinkasten, wie der Würfel Augen gezeigt hat.
- Anschließend passen sie zum jeweils nächsten Spieler am eigenen Starthütchen, der ebenfalls würfelt usw.
- Welche Mannschaft beendet zuerst 3 komplette Durchgänge?

Variationen

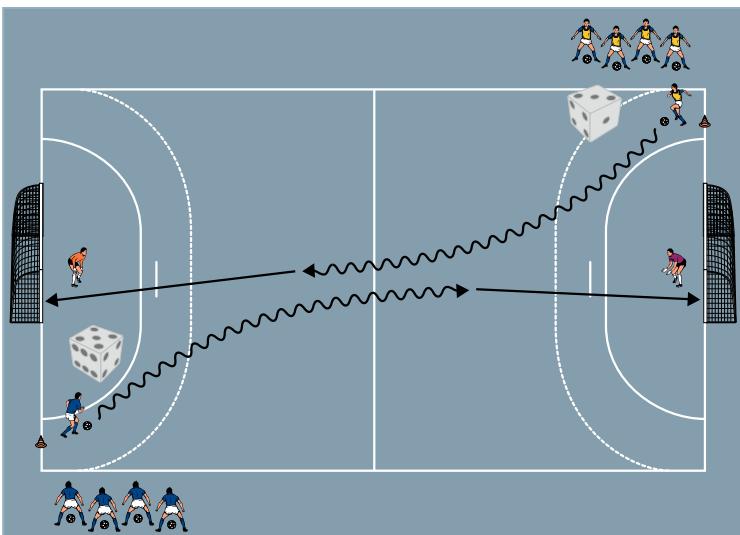
- Nur mit rechts/links gegen den Kasten passen.
- Mit 2 Kontakten gegen den Kasten passen.
- Im Direktspiel gegen den Kasten passen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler rufen die gewürfelte Zahl laut auf und zählen ihre Pässe jeweils laut mit.
- Gegebenenfalls eine Passlinie markieren, ab der die Spieler spätestens passen müssen.
- Um den Ablauf zu beschleunigen, den jeweils nachfolgenden Spieler für den Vordermann würfeln lassen.
- Als Trainer auf eine korrekte Passtechnik achten und diese gegebenenfalls korrigieren.

HAUPTTEIL 1: Würfel-Torschuss

von Jörg Daniel (29.12.2015)



Organisation

- An 2 gegenüberliegenden Hallenwänden je 1 Tor errichten
- Neben jedem Tor 1 Starthütchen markieren und 1 Würfel bereitlegen
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- Die Mannschaften mit Bällen an den Starthütchen aufstellen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler würfeln, dribbeln ins Feld und schießen auf das gegnerische Tor.
- Jeder Treffer ergibt so viele Punkte, wie der Würfel zuvor Augen gezeigt hat.
- Sobald der Vordermann geschossen hat, würfelt der jeweils nächste Spieler usw.
- Welche Mannschaft gewinnt zuerst 30 Punkte?

Variationen

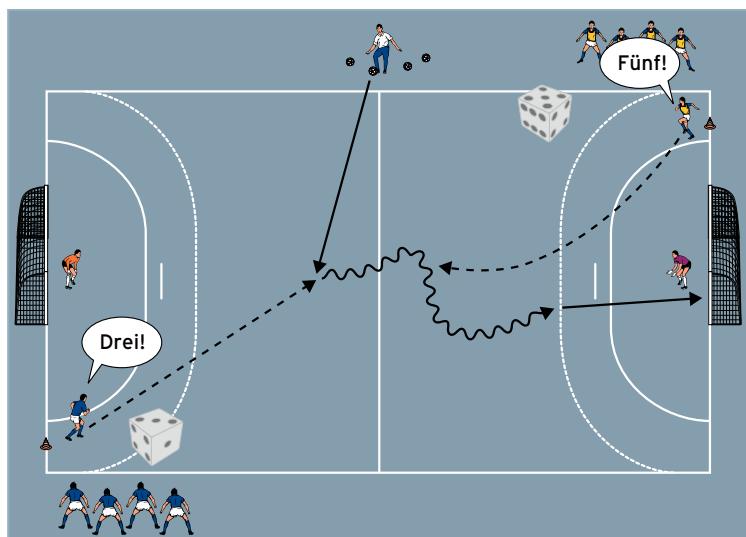
- Nur mit rechts/links schießen.
- Den Ball mit dem ersten Kontakt vorpassen und sofort mit dem zweiten Kontakt abschließen.
- Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss abschließen.
- Den Ball aus der Hand hoch vorwerfen und nach dem ersten Bodenkontakt volley abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Die gewürfelte Zahl laut aufrufen und erst dann ins Dribbling starten.
- Gegebenenfalls vor jedem Tor eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Nach jedem Torschuss an den Seiten des Feldes zurücklaufen, so dass die nächsten Spieler ungestört schießen können.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Würfel-Zweikampf

von Jörg Daniel (29.12.2015)



Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld markieren
- Auf jeder Grundlinie 1 Tor aufstellen
- Neben jedem Tor 1 Starthütchen markieren und 1 Würfel bereitlegen
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- Die Mannschaften an den Starthütchen aufstellen
- Der Trainer postiert sich mit Bällen seitlich auf Höhe der Mittellinie

Ablauf

- Die ersten Spieler jeder Mannschaft würfeln, rufen die gewürfelte Zahl laut auf und laufen dann ins Feld.
- Der Trainer passt dem Spieler mit der niedrigeren Zahl zum 1 gegen 1 auf die beiden Tore mit Torhütern zu.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Jeder Treffer ergibt so viele Punkte, wie der Würfel zuvor Augen gezeigt hat.
- Welche Mannschaft gewinnt zuerst 30 Punkte?

Variationen

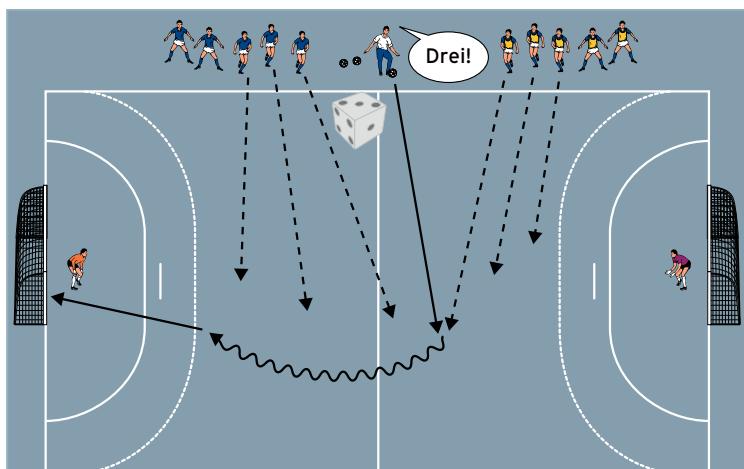
- Den Würfel-Zweikampf im 2 gegen 2 oder 3 gegen 3 spielen.
- Als Trainer den Ball hoch einwerfen/-spielen.
- Als Trainer die Position mehrfach wechseln und den Ball immer unterschiedlich einspielen/-werfen.

Tipps und Korrekturen

- Würfeln beide Spieler die gleiche Zahl, spielt der Trainer neutral ein.
- Nach jedem Zweikampf das Spielfeld sofort verlassen, so dass sofort die nächsten Spieler starten können.
- Falls möglich die Hallenwand als Bande in das Spielfeld einbeziehen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Würfel-Spiel

von Jörg Daniel (29.12.2015)



Organisation

- Das Feld und die Mannschaften beibehalten
- Jetzt stellen sich die Mannschaften neben dem Trainer an der Mittellinie auf

Ablauf

- Der Trainer würfelt, ruft die Zahl laut auf und spielt einen Ball ins Spielfeld ein.
- Die aufgerufene Anzahl an Spielern beider Teams läuft ins Feld.
- 1 gegen 1 bis 6 gegen 6 auf die beiden Tore.
- Spielzeit: jeweils 30 Sekunden pro Spieler pro Team (1 gegen 1 = 30 Sekunden, 6 gegen 6 = 3 Minuten).
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Das Würfel-Spiel mit Torhütern spielen.
- Die Zahl der gewürfelten Augen ergibt auch die Anzahl der Punkte, die jeder Treffer zählt.
- Jede Mannschaft hat 1 Würfel und würfelt die eigene Anzahl an Spielern.
- Jede Mannschaft hat 1 Würfel und würfelt die gegnerische Anzahl an Spielern.

Tipps und Korrekturen

- Falls möglich die Hallenwand als Bande in das Spielfeld einbeziehen.
- Als Trainer den Ball neutral so einspielen, dass die Spieler beim Laufen ins Feld nicht zusammenstoßen.
- Die Spieler jeder Mannschaften stehen in einer Reihe neben dem Trainer. Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler wieder hinten an, so dass jeder Spieler ungefähr die gleiche Spielzeit hat.
- Der Trainer notiert nach jedem Durchgang den Spielstand und sagt diesen laut an.