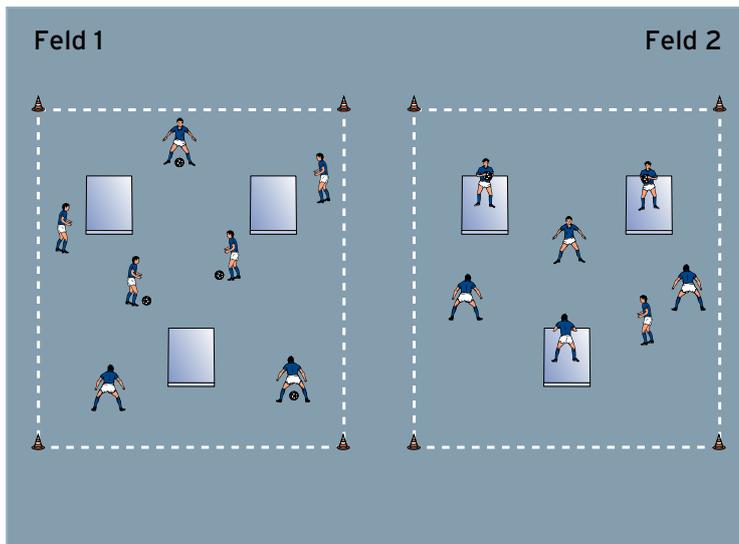
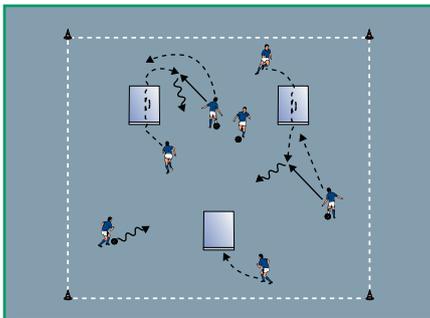


AUFWÄRMEN 1: Matten-Dribbling

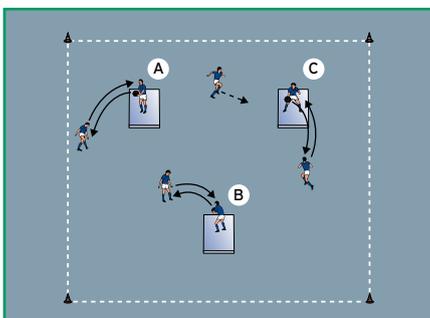
von Mario Vossen (12.01.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- 2 Felder markieren
- In beiden Feldern jeweils 3 Matten im Raum verteilen
- 2 Gruppen bilden und je einem Feld zuweisen

Ablauf

Feld 1

- 4 Spieler haben 1 Ball und dribbeln im Feld.
- Die 3 übrigen Spieler laufen ohne Ball im Feld und bauen dabei verschiedene Aufgaben aus dem Lauf-ABC ein.
- Zusätzlich können sie die Matten z.B. für eine Rolle vorwärts/rückwärts nutzen.
- Nach jeder Rolle fordern sie ein Zuspiel von einem Ballbesitzer und tauschen anschließend mit diesem die Aufgabe.

Feld 2

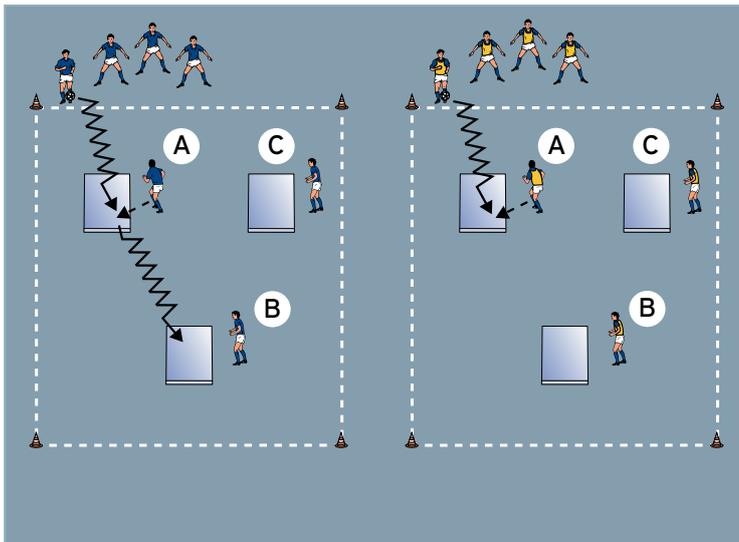
- 3 Spieler postieren sich mit je 1 Ball in der Hand auf den Matten.
- Die restlichen Spieler laufen ohne Ball im Feld und fordern Zuspiele von den Spielern auf den Matten.
- Dabei müssen sie folgende Vorgaben beachten:
 - Matte A: Mit der Innenseite zurückpassen.
 - Matte B: Mit dem Vollspann zurückspielen.
 - Matte C: Per Kopf zurückspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Zuspiele in Feld 2 können verschieden hart und unterschiedlich hoch erfolgen.
- Die Passempfänger dürfen die Zuspiele kontrollieren und müssen nicht direkt zurückpassen.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

AUFWÄRMEN 2: Matten-Staffel

von Mario Vossen (12.01.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die beiden Gruppen treten gegeneinander an.
- Je 1 Spieler neben den Matten postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich am Starthütchen hintereinander auf
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando jonglieren die Startspieler bis zur ersten Matte und übergeben dort an den Mitspieler.
- Dieser jongliert nun zur jeweils nächsten Matte usw.
- Welches Team absolviert zuerst einen kompletten Durchgang?

Variationen

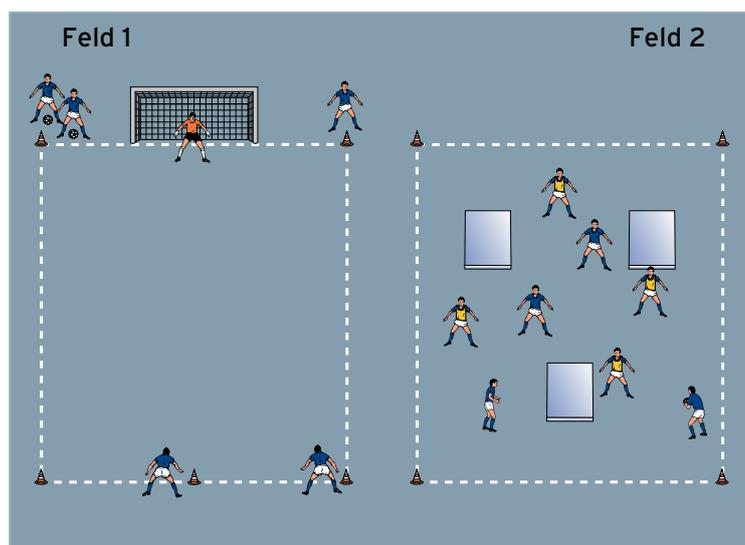
- Fällt der Ball herunter, muss der jeweilige Spieler zuerst eine Rolle vorwärts auf einer Matte ausführen, ehe er weiterjonglieren darf.
- Die Spieler dribbeln zur jeweils nächsten Matte, auf der sie anschließend 3-mal jonglieren müssen.
- Den Ball mit der Hand zur jeweils nächsten Matte prellen, eine Rolle vorwärts ausführen und den nächsten Spieler abklatschen, der ebenfalls startet usw.

Tipps und Korrekturen

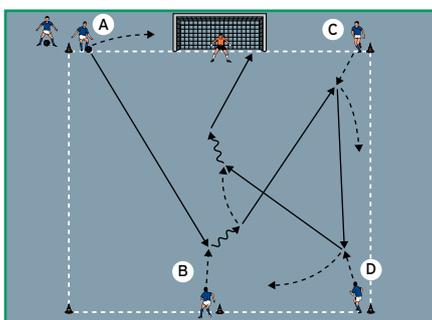
- Den Schwierigkeitsgrad stets dem Leistungsstand der Mannschaft anpassen.
- Speziell im Hallentraining kann sehr vielseitig trainiert werden: Auch turnerische oder andere allgemeinkoordinative Zusatzaufgaben stellen!

HAUPTTEIL 1: Hallen-Kombination I

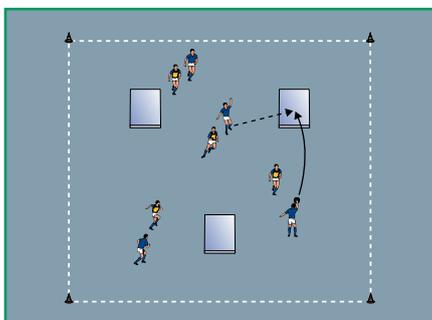
von Mario Vossen (12.01.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 1 Tor mit Torhüter sowie Positionshütchen errichten
- Feld 2: 1 Spielfeld markieren und 3 Matten auslegen
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- Die Spieler besetzen vorgegebene Positionen.
- A passt zu B, der auf C weiterleitet.
- C spielt zu D, der B in den Lauf vor das Tor spielt.
- B schießt nach einer kurzen Ballkontrolle auf das Tor ab.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

Feld 2

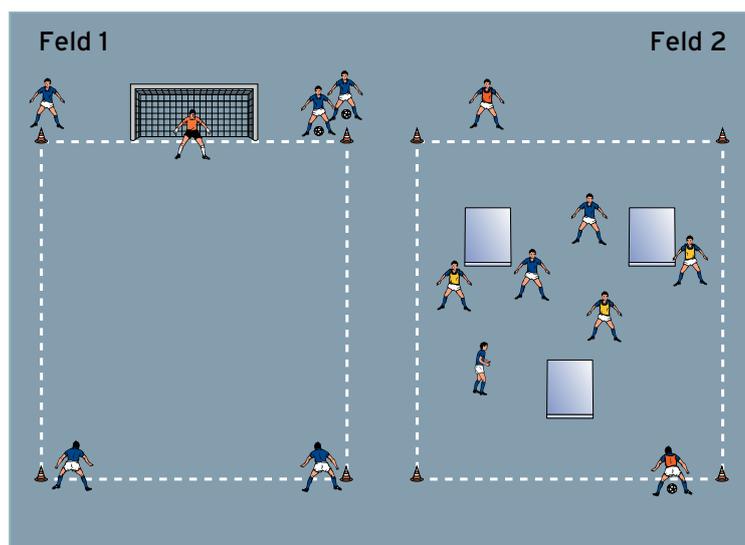
- 'Handball' im 4 gegen 4 im Feld.
- Ziel ist es, einen Mitspieler auf einer Matte anzuspielen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- Die Spieler dürfen höchstens 2 Schritte mit dem Ball in der Hand laufen.
- Fällt der Ball zu Boden, wechselt sofort der Ballbesitz.
- Spielzeit: 4 Minuten.

Tipps und Korrekturen

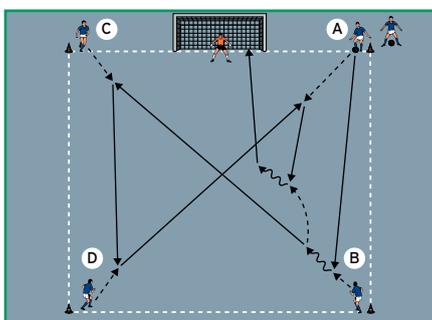
- In Feld 1 wird eine mögliche Passkombination im Hallenspiel durchgespielt.
- Dabei wird verdeutlicht, dass sich stets auch ein Spieler von hinten ins Offensivspiel einschalten sollte.
- Erzielt eine Mannschaft in Feld 2 einen Punkt, so muss der jeweils nächste Angriff auf eine der beiden anderen Matten erfolgen.

HAUPTTEIL 2: Hallen-Kombination II

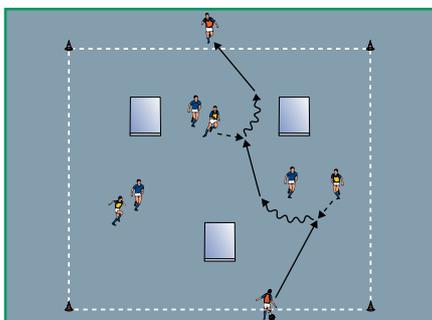
von Mario Vossen (12.01.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen aus Hauptteil 1 beibehalten

Ablauf

Feld 1

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten, jedoch die Passkombination variieren.
- A passt auf B, der in Richtung Tor an- und mitnimmt.
- Anschließend spielt B auf C, der direkt auf den einlaufenden D ablegt.
- D passt zurück auf A, der auf B zum Torabschluss prallen lässt.
- Nach jeder Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

Feld 2

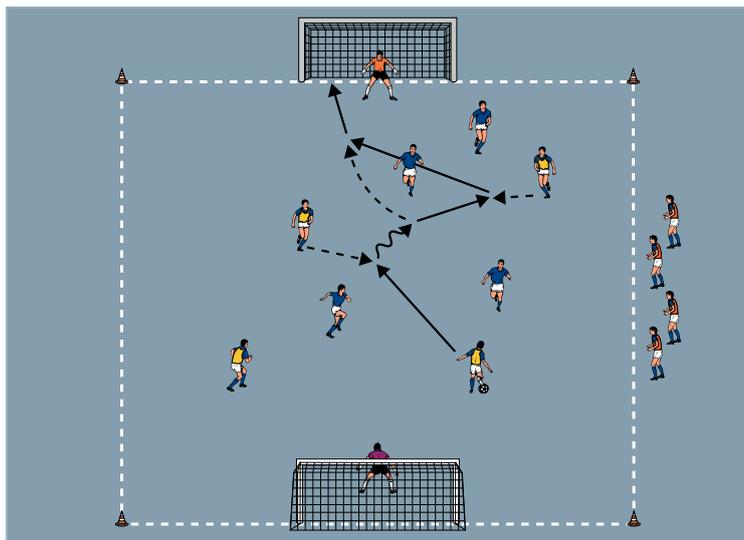
- 2 neutrale Anspieler an den Grundlinien des Feldes aufstellen.
- 2 Mannschaften bilden und im Feld postieren.
- Die Teams versuchen, möglichst oft von Anspieler zu Anspieler passen.
- Die Matten dürfen dabei weder berührt noch überlaufen werden.
- Außerdem dürfen die Spieler auch nicht über die Matten passen oder schießen.

Tipps und Korrekturen

- Beim Passen stets darauf achten, dass die Spieler den Fuß im Gelenk fixieren und die Fußspitze nach oben anziehen.
- Präzise 'in den Fuß' des Mitspielers zuspelen.
- Die Anspieler in Feld 2 regelmäßig wechseln.
- Die Anzahl der Matten im Feld der Leistungsstärke der Spieler anpassen.

SCHLUSSTEIL: Speed-Turnier

von Mario Vossen (12.01.2016)



Organisation

- 1 Feld mit 2 Toren mit Torhütern markieren
- 3 Mannschaften einteilen

Ablauf

- 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- Das dritte Team pausiert außerhalb des Feldes.
- Nach jeweils 1 Minute wechselt eine Mannschaft mit dem pausierenden Team Position und Aufgabe.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variationen

- Die Mannschaft, die ein Tor kassiert hat, muss das Spielfeld sofort verlassen.
- Jede Mannschaft benennt 1 Jokerspieler. Treffer, die dieser Spieler erzielt, zählen doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Immer die Mannschaft, die am längsten auf dem Feld war, wechselt sich mit dem pausierenden Team ab.
- Durch die sehr kurze Spielzeit, können alle Aktionen mit höchstem Tempo durchgeführt werden.
- Nach jeweils 2 kompletten Runden die Reihenfolge der Mannschaften ändern.
- Auch wenn nur die selbst erzielten Treffer zählen, werden die Mannschaften Wert auf ihre Defensive legen, um den gegnerischen Teams nicht zu viele Punkte zu ermöglichen.