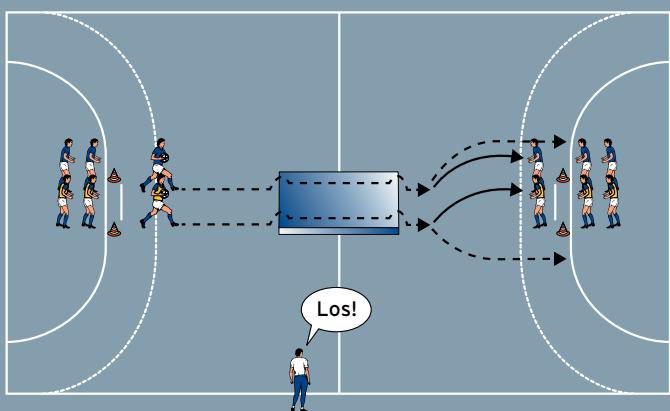


# AUFWÄRMEN 1: Matten-Staffel

von Klaus Pabst (26.01.2016)



## Organisation

- Vor und hinter einer Weichbodenmatte jeweils 2 Starthütchen nebeneinander markieren
- 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams an 2 Starthütchen gegenüber postieren
- Der erste Spieler jedes Teams an einem Starthütchen hat 1 Ball

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler mit Ball, überlaufen die Weichbodenmatte, werfen dem Mitspieler am Starthütchen gegenüber zu und laufen dem Abspiel nach.
- Der Passempfänger fängt und startet direkt wieder zur Weichbodenmatte.
- Welches Team absolviert zuerst 1 bis 3 komplette Runden?

## Variationen

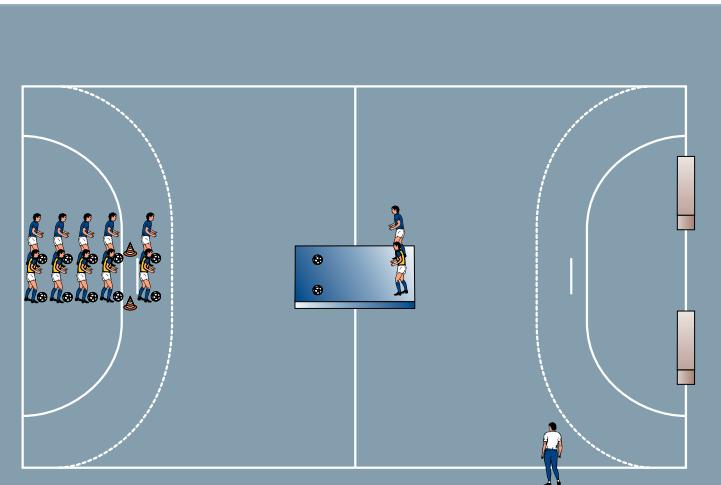
- Auf der Weichbodenmatte eine Drehung machen.
- Auf der Weichbodenmatte eine Seitwärts-/Vorwärts-/Rückwärtsrolle machen.
- Den Ball mit den Händen über die Weichbodenmatte rollen.
- Über die Weichbodenmatte dribbeln.
- Die Distanzen der Starthütchen zur Weichbodenmatte gegebenenfalls vergrößern und so die Aufgabe erschweren.

## Tipps und Korrekturen

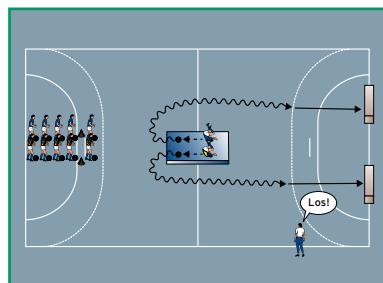
- Wenn die Spieler von der Weichbodenmatte runter sind, dürfen sie zum Mitspieler gegenüber spielen.
- Der nächste Spieler startet erst, wenn er den zugeworfenen Ball gefangen hat.
- Um das siegreiche Team direkt feststellen zu können, sollen sich die Spieler hinsetzen, sobald sie die erforderlichen Runden absolviert haben.

# AUFWÄRMEN 2: Matten-Torjagd

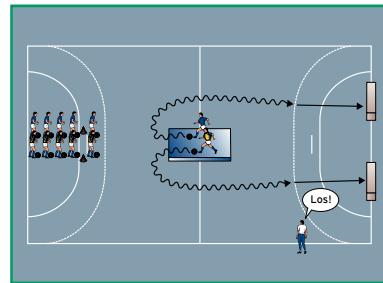
von Klaus Pabst (26.01.2016)



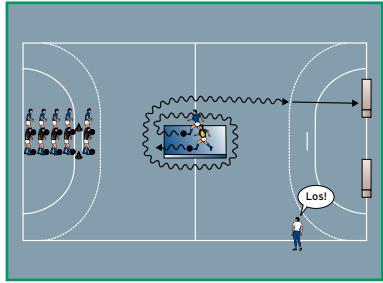
## Übung 1



## Übung 2



## Übung 3



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter nutzen
- Hinter der Weichbodenmatte 2 offene Kastenteile als Tore aufstellen
- 2 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren
- Die ersten Spieler jedes Teams stehen mit Ball auf der Weichbodenmatte

## Ablauf

### Übung 1

- Auf ein Trainerkommando machen die Spieler eine Seitwärts-/Vorwärts-/Rückwärtsrolle, dribbeln nach hinten von der Weichbodenmatte runter, umdribbeln sie und schließen auf die offenen Kastenteile ab.
- Der Spieler, der zuerst trifft, erhält einen Punkt für sein Team.
- Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

### Übung 2

- Wie Übung 1, nur jetzt dribbeln die ersten Spieler jedes Teams zunächst frei auf der Weichbodenmatte.

### Übung 3

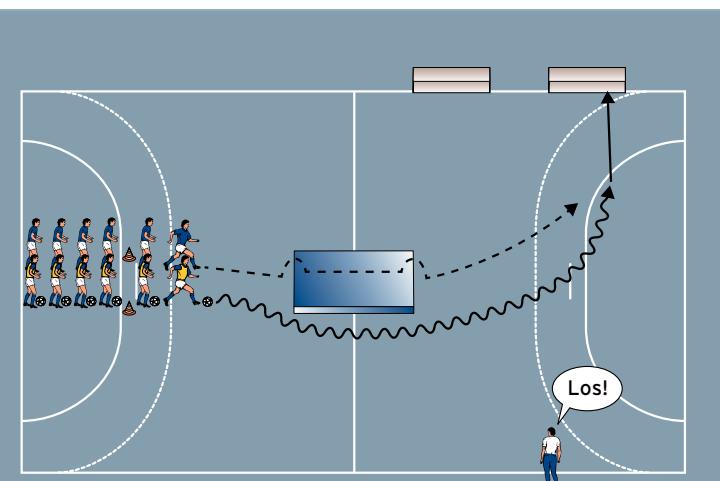
- Wie Übung 2, nur jetzt umdribbeln die ersten Spieler jedes Teams nach dem Trainerkommando die Weichbodenmatte einmal komplett, bevor sie auf die offenen Kleinkastenteile abschließen.

## Tipps und Korrekturen

- Um Zusammenstöße zu vermeiden, umdribbeln die Spieler die Weichbodenmatte stets auf der Seite ihres Starthütchens.
- Das Startsignal zunächst akustisch durch Zuruf, später optisch mit Handzeichen geben.
- Als Trainer die erzielten Treffer mitzählen und den Spielstand nach jedem Durchgang laut ansagen.

# HAUPTTEIL 1: Weichbodenmatte und Zweikampf I

von Klaus Pabst (26.01.2016)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Seitlich hinter der Weichbodenmatte 2 offene Kastenteile nebeneinander als Tore aufstellen
- 2 Teams einteilen und jedes Team an einem Starthütchen postieren
- Die Spieler des Teams am torfernen Starthütchen haben Bälle

## Ablauf

- Die ersten Spieler jedes Teams starten gleichzeitig.
- Der Ballbesitzer umdribbelt die Weichbodenmatte und versucht im 1 gegen 1 gegen den Spieler des anderen Teams, der die Weichbodenmatte überlaufen hat, bei einem offenen Kastenteil einen Treffer zu erzielen.
- Erobert der andere Spieler den Ball, greift er direkt auf die offenen Kastenteile an.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach mehreren Durchgängen.

## Variationen

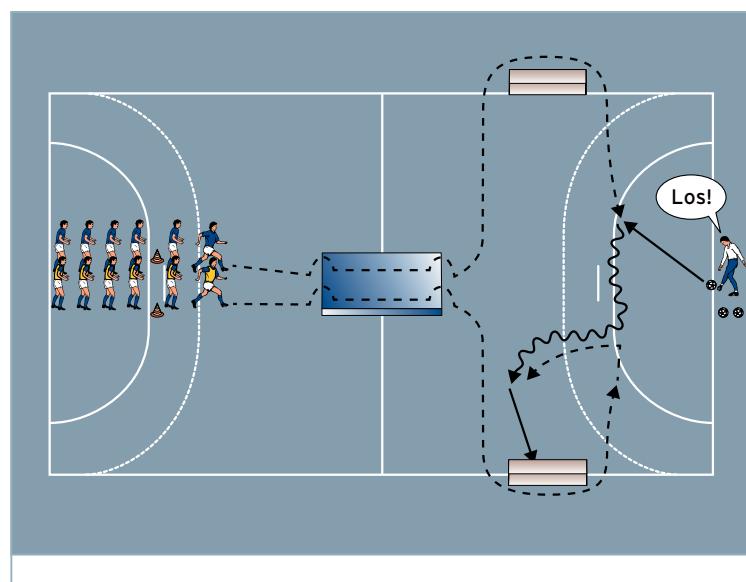
- Der Angreifer legt seinen Ball hinter die Weichbodenmatte und überläuft sie zunächst ebenfalls.
- Die Weichbodenmatte rückwärts überlaufen.
- Auf der Weichbodenmatte eine Drehung machen.
- Auf der Weichbodenmatte eine Seitwärts-/Vorwärts-/Rückwärtsrolle machen.

## Tipps und Korrekturen

- Eine Hallenhälfte als Spielfeld nutzen, in dem die Spieler 1 gegen 1 spielen.
- Falls möglich, die Hallenwände als Banden nutzen.
- Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Die erzielten Treffer für beide Teams jeweils laut mitzählen.

## HAUPTTEIL 2: Weichbodenmatte und Zweikampf II

von Klaus Pabst (26.01.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Auf jeder Seite hinter der Weichbodenmatte jeweils ein offenes Kastenteil als Tor aufstellen
- Alle Spieler haben Bälle
- Der Trainer steht mit Bällen hinter der Weichbodenmatte

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando überlaufen die ersten Spieler die Weichbodenmatte und seitlich um das offene Kastenteil.
- Der erste Spieler, der das offene Kastenteil umlaufen hat, bekommt vom Trainer einen Ball zum 1 gegen 1 zugespielt.

### Variationen

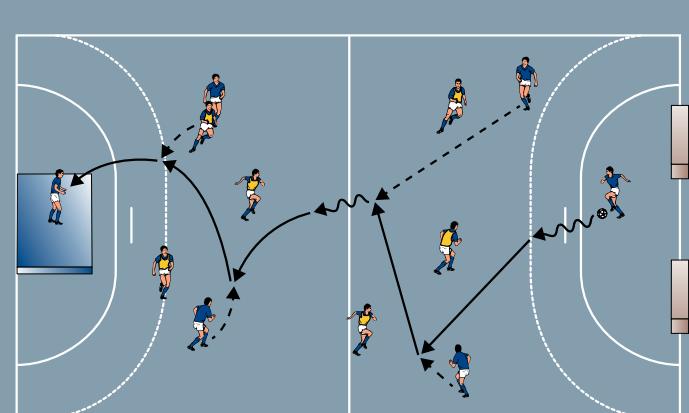
- Die Weichbodenmatte rückwärts zur Seite überlaufen.
- Auf der Weichbodenmatte eine Seitwärts-/Vorwärts-/Rückwärtsrolle machen.
- Das offene Kastenteil durchkriechen.

### Tipps und Korrekturen

- Eine Hallenhälfte als Spielfeld nutzen, in dem die Spieler 1 gegen 1 spielen.
- Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Auf der Weichbodenmatte orientieren und Zusammenstöße vermeiden.
- Wird der Ball zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren einspielen.

# SCHLUSSTEIL: Chaos-Spiel

von Klaus Pabst (26.01.2016)



## Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- Auf einer Grundlinie 2 offene Kastenteile als Tore nebeneinander aufstellen
- Auf der anderen Grundlinie eine Weichbodenmatte auslegen
- 2 Teams einteilen

## Ablauf

- In einer Hallenhälfte spielen die Teams Fußball auf die offenen Kastenteile und in der anderen Hälfte Handball auf die Weichbodenmatte.
- Ein Team greift auf die offenen Kastenteile an und versucht dort Treffer zu erzielen.
- Das andere Team greift auf die Weichbodenmatte an und versucht einem Mitspieler auf der Weichbodenmatte zuzuwerfen.
- Aufgaben- und Spielrichtungswechsel nach jeweils 5 Minuten.

## Variationen

- Beide Teams können sowohl auf die offenen Kastenteile als auch auf die Weichbodenmatte angreifen.
- Mit 2 Bällen spielen.
- In beiden Spielfeldhälften Fußball spielen und die Weichbodenmatte an der Wand als großes Tor mit Torhüter aufstellen.
- Die offenen Kastenteile auf den Seitenlinien einer Hallenhälfte aufstellen.

## Tipps und Korrekturen

- Eine Mittellinie mit Hütchen markieren oder Linien auf dem Hallenboden nutzen.
- Falls möglich die Hallenwände als Banden in das Spielfeld mit einbeziehen.
- Spielen die Spieler den Ball mit dem falschen Körperteil, wechselt sofort der Ballbesitz.
- Zur Erleichterung einen Spieler fest auf der Weichbodenmatte postieren.