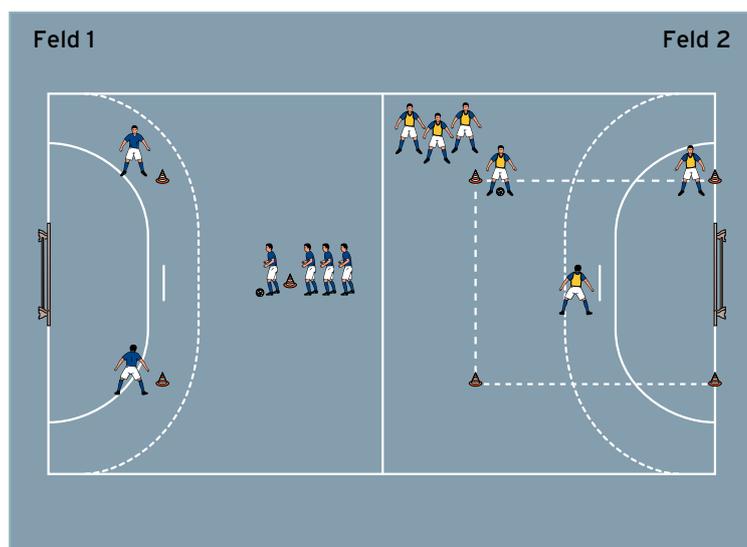
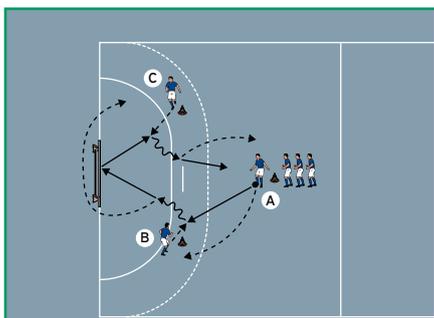


AUFWÄRMEN 1: Pass-Rundlauf

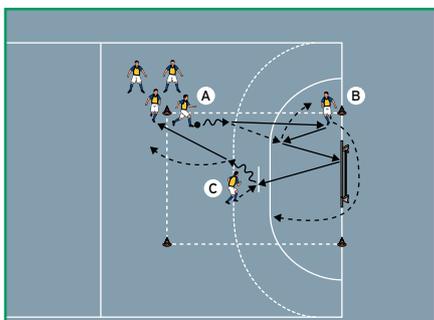
von Christian Wück (13.12.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- 2 Felder mit Positionshütchen und je einer auf die Seite gelegten Langbank markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- A passt zu B, der das Zuspiel kontrolliert und nach einem kurzen Dribbling flach gegen die Bank passt.
- Den zurückprallenden Ball übernimmt C, der nach einer Drehung und einem kurzen Dribbling zurück zu A passt.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

Feld 2

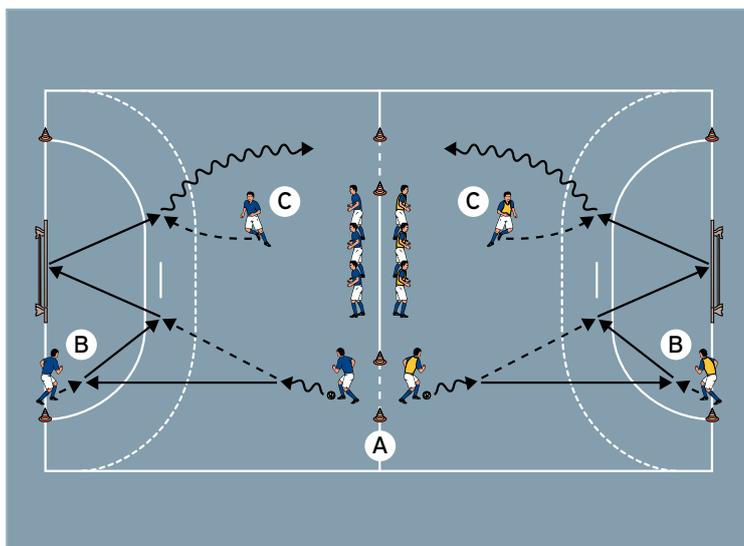
- A dribbelt ins Feld und passt zu B, der zurückprallen lässt.
- Jetzt passt A so gegen die Bank, dass der Ball zu C abprallt.
- C kontrolliert das Zuspiel, dreht sich und passt zurück zur Startposition.
- Anschließend rücken alle Spieler eine Position weiter.

Tipps und Korrekturen

- In beiden Feldern nach einigen Durchgängen die Seiten tauschen.
- Gerade beim Spiel auf ebenem Hallenboden lassen sich Schwächen im Passspiel leicht erkennen: Bälle, die unsauber gegen die Langbank gepasst werden, springen unkontrolliert zurück und sind schwer zu verarbeiten.
- Die Spieler zum beidfüßigen Passen motivieren!

AUFWÄRMEN 2: Flotte Pass-Staffel

von Christian Wück (13.12.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die Positionshütchen entfernen
- Auf der Mittellinie 2 Hütchentore markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen (siehe Abbildung)

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die beiden Spieler A ins Feld und passen zu B, der zurückprallen lässt.
- Anschließend passt A so gegen die Bank, dass der Ball auf C abprallt.
- C kontrolliert das Zuspiel und dribbelt über die Ziellinie.
- Welcher Spieler erreicht die Hütchenlinie zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

Variationen

- B spielt direkt zu C, der gegen die Bank passt und den zurückspringenden Ball über die Hütchenlinie an- und mitnimmt.
- Bei der Passkombination mit höchstens 2 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

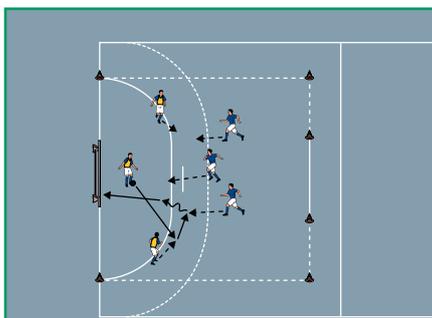
- Da die beiden Spieler C von verschiedenen Seiten über die Hütchenlinie dribbeln, müssen sie aufpassen, dass sie nicht zusammenstoßen.
- Die Breite der Hütchenlinien dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

HAUPTTEIL 1: Spiele-Mix

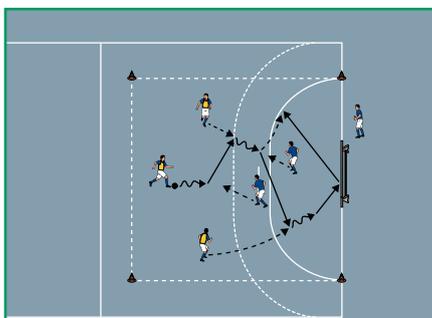
von Christian Wück (13.12.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: Ein Feld mit einer auf die Seite gelegten Langbank und einer Hütchenlinie markieren
- Feld 2: Ein Feld mit einer auf die Seite gelegten Langbank errichten
- Die Gruppen beibehalten und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 2 Mannschaften bilden.
- 3 gegen 3.
- Blau versucht, gegen die Langbank zu passen. Gelb muss über die Hütchenlinie dribbeln.
- Nach jeweils 2 Minuten die Seiten und Aufgaben wechseln.

Feld 2

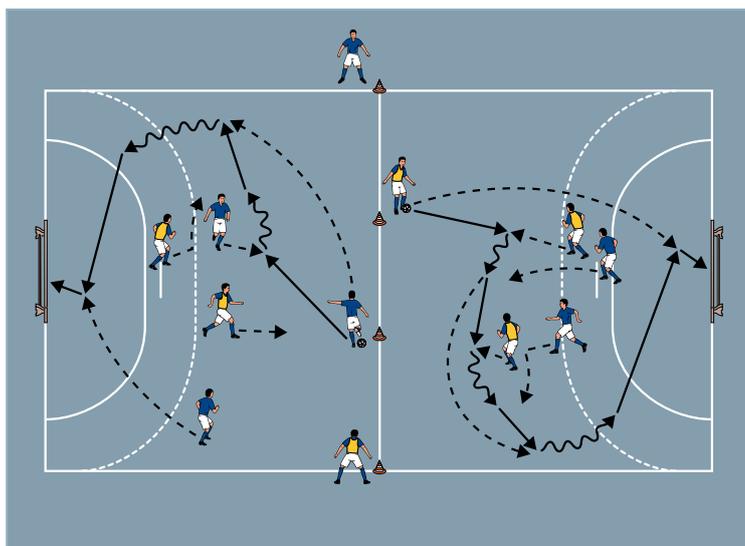
- 2 Mannschaften bilden.
- Gelb erhält für 2 Minuten das Angriffsrecht und muss versuchen, in dieser Zeit im 3 gegen 2 so häufig wie möglich gegen die Langbank zu passen.
- Ein Spieler von Blau pausiert.
- Anschließend Aufgabenwechsel.
- Welcher Mannschaft gelingen die meisten Pässe gegen die Bank?

Tipps und Korrekturen

- Die Langbank eignet sich sehr gut als Torersatz.
- Die Spieler aus Sicherheitsgründen dazu auffordern, in unmittelbarer Nähe der Bank keine intensiven Zweikämpfe zu führen.
- In Feld 2 wird jeder Angriff von der Überzahl-Mannschaft eingeleitet.

HAUPTTEIL 2: Bank-Treffer

von Christian Wück (13.12.2016)



Organisation

- Die Felder entfernen
- Auf der Mittellinie 4 Positionshütchen markieren
- 2 Mannschaften einteilen

Ablauf

- Jede Mannschaft stellt 2 Angreifer und 2 Verteidiger, die jeweils in einer Spielfeldhälfte gegeneinander antreten.
- Je 2 weitere Angreifer mit Ball an den Positionshütchen auf der Mittellinie postieren.
- Auf ein Trainerkommando passt je 1 Anspieler von der Mittellinie zu seinen Mitspielern vor die Langbank und rückt nach.
- Welcher Überzahl-Mannschaft gelingt es zuerst, gegen die Bank zu passen?

Variationen

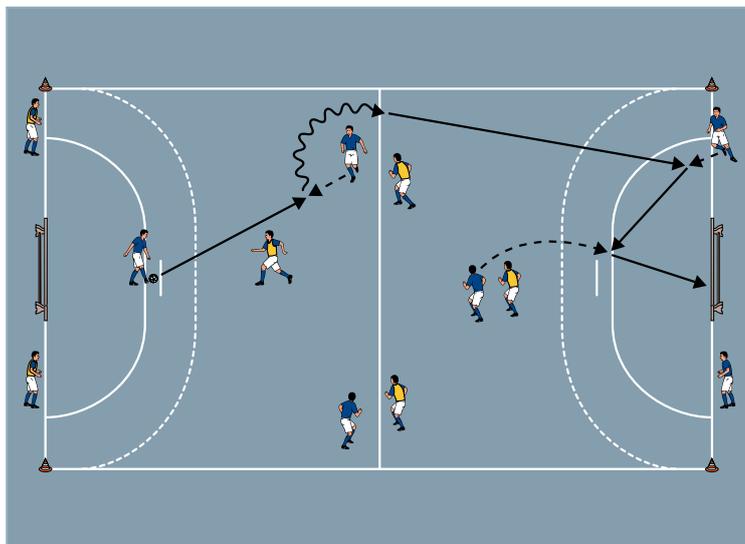
- Auch der jeweils zweite Anspieler darf zum 4 gegen 2 ins Feld nachrücken.
- Die Angreifer dürfen mit höchstens 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Da nur die Mannschaft, die zuerst gegen die Bank passt, 1 Punkt erhält, stehen die Überzahlteams unter Zeitdruck.
- Die Spieler zunächst eigene Lösungsmöglichkeiten entwickeln lassen.
- Die Aufgaben nach einigen Durchgängen wechseln.

SCHLUSSTEIL: Bewegliche Banden

von Christian Wück (13.12.2016)



Organisation

- Das Feld und die Mannschaften beibehalten
- Die Positionshütchen auf der Mittellinie entfernen
- Jede Mannschaft stellt 2 Anspieler, die sich neben den gegnerischen Langbänken postieren

Ablauf

- 4 gegen 4 im Feld.
- Die Spieler müssen versuchen, aus dem Zusammenspiel, in das sie auch die Anspieler einbeziehen können, gegen die gegnerische Bank zu passen.
- Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.

Variationen

- Die Anspieler müssen direkt spielen.
- Banktreffer nach einem Anspieler-Pass zählen doppelt.
- Die Angreifer dürfen in der gegnerischen Hälfte höchstens mit 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Anspieler regelmäßig wechseln.
- Die Anspieler möglichst häufig einbeziehen. Ergibt sich aus dem Spiel jedoch eine gute Gelegenheit für den Pass gegen die Bande, diesen zielstrebig und ohne den Umweg über einen Anspieler durchführen.
- Da die Anspieler seitlich hinter den Langbänken stehen, dienen sie für kommende Spielaufgaben in der Halle als Gewöhnungshilfe für das Spiel mit der Hintertorbande.