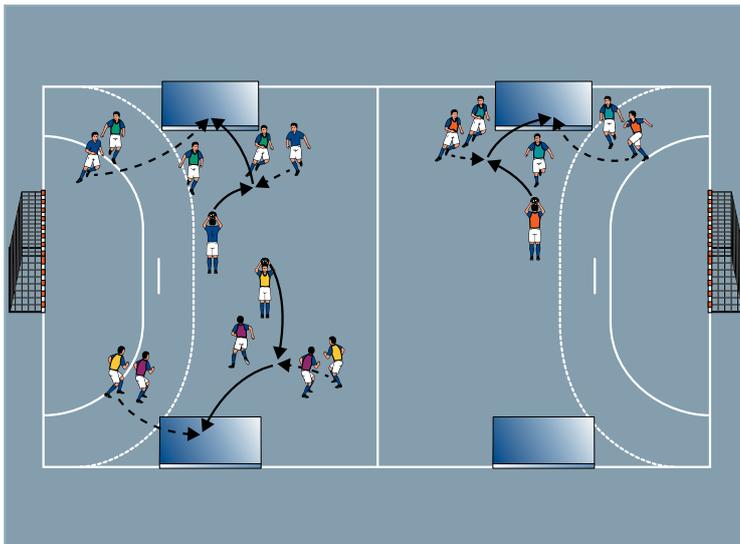


# AUFWÄRMEN 1: Mattenspiel I

von Christian Wück (13.12.2016)



## Organisation

- 6 Teams zu je 3 Spielern bilden
- An den Seitenlinien der Halle 4 Weichbodenmatten auslegen
- Je 2 Mannschaften mit 1 Ball einer Weichbodenmatte zuweisen, 1 Weichbodenmatte bleibt frei

## Ablauf

- Je 2 Teams spielen vor einer Weichbodenmatte 'Handball' im 3 gegen 3.
- Die Ballbesitzer versuchen, einem Mitspieler auf der Weichbodenmatte zuzupassen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- Nur Spieler der Ballbesitzer dürfen die Matte betreten und müssen sie nach spätestens 3 Sekunden wieder verlassen.

## Variationen

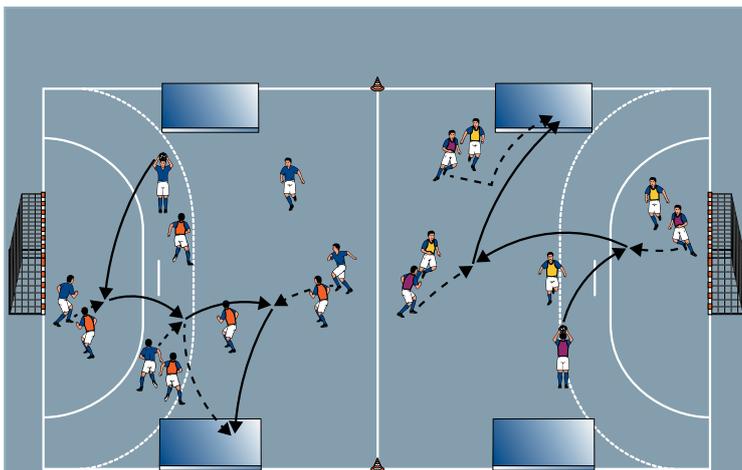
- Nur bis Schulterhöhe zuwerfen.
- Die Spieler dürfen mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte laufen.

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind!
- Kein Spieler darf auf der Matte verweilen!

# AUFWÄRMEN 2: Mattenspiel II

von Christian Wück (13.12.2016)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Teams zu je 5 und 2 Teams zu je 4 Spielern bilden
- Je 2 Mannschaften mit 1 Ball einer Spielfeldhälfte zuweisen

## Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt spielen die Teams im 5 gegen 5 bzw. 4 gegen 4 auf jeweils 2 Weichbodenmatten.
- Die Spieler dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen.

## Variationen

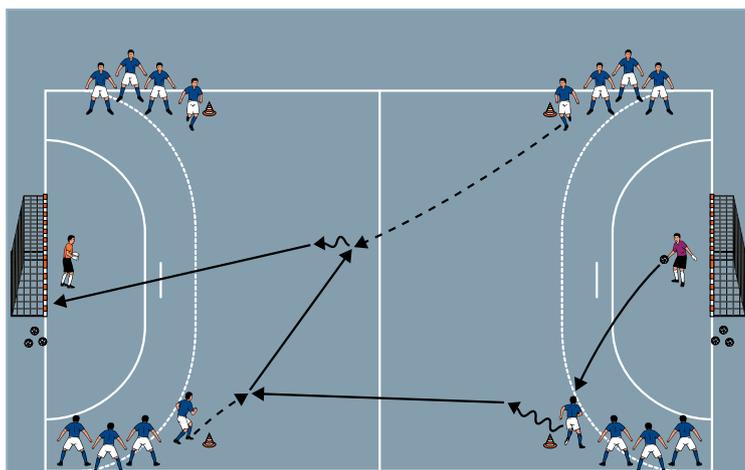
- Bei Ballgewinn müssen die Spieler zunächst die eigene Matte mit dem Ball berühren.
- Eine Grundordnung vorgeben, in der gespielt werden soll.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler gewöhnen sich schon beim Aufwärmen an das schnelle Umschalten nach Ballgewinn/-verlust.
- Da die Spieler mit dem Ball in der Hand nicht laufen dürfen, müssen sie sich schnelle Spielzüge über mehrere Stationen ausdenken und durch Anbieten und Freilaufen eröffnen.
- Auf einen schnellen Tempowechsel nach Ballgewinn achten!
- Die Zielspieler können den Ball auch in der Luft fangen und erst dann auf der Weichbodenmatte landen. Achtung: Hoher Spaßfaktor, aber die Risikobereitschaft der Spieler wegen der Verletzungsgefahr gegebenenfalls bremsen!

# HAUPTTEIL 1: Spielaufbau über den Torhüter I

von Christian Wück (13.12.2016)



## Organisation

- Die Matten entfernen
- Die Tore mit Torhütern besetzen
- Positionshütchen im 2-2-System aufstellen
- Die Spieler an den Positionshütchen verteilen (je 2 Spieler stellen sich auf den Angriffspositionen auf, je 6 Spieler positionieren sich in der eigenen Spielfeldhälfte)

## Ablauf

- Der Torhüter rollt abwechselnd flach zu einem der beiden Verteidiger ab.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt steil auf den entgegenstartenden Angreifer.
- Dieser lässt auf den auf der ballfernen Seite nachrückenden Verteidiger prallen, der auf das Tor abschließt.
- Anschließend startet der Torhüter den nächsten Angriff über die jeweils andere Seite.

## Variationen

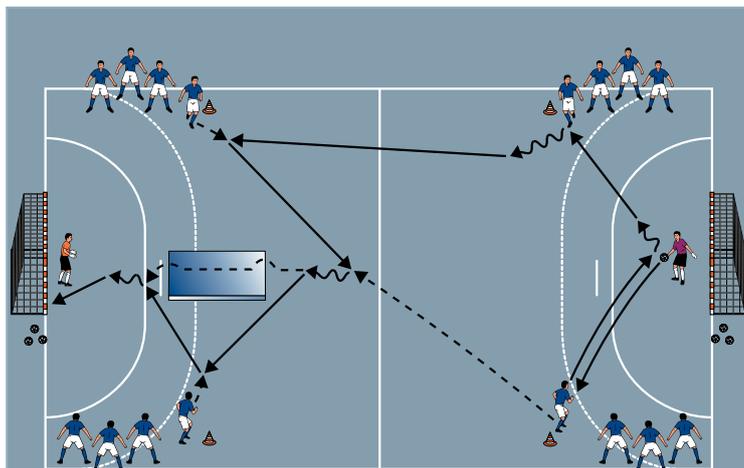
- 2 gegnerische Verteidiger bestimmen, die nach dem Pass in die Spitze im 3 gegen 2 ausgespielt werden müssen.

## Tipps und Korrekturen

- Die beiden Torhüter tauschen nach einigen Durchgängen Position und Aufgabe.
- Nach einer Weile die Angreifer wechseln.
- Auf eine schnelle, zielstrebige Durchführung der Übung achten!
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- Mit möglichst wenigen Kontakten agieren.
- Die Passempfänger müssen sich frühzeitig lösen und den Zuspielen aktiv entgegenstarten.

## HAUPTTEIL 2: Spielaufbau über den Torhüter II

von Christian Wück (13.12.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Im Zentrum zwischen den beiden Angreifern zusätzlich 1 Weichbodenmatte auslegen

### Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt passt der Torhüter zu einem Verteidiger, der das Zuspiel direkt prallen lässt.
- Anschließend passt der Torhüter zum Verteidiger auf der anderen Seite weiter, der steil auf den entgegenstartenden Angreifer passt.
- Gleichzeitig rückt der ballferne Verteidiger in die gegnerische Hälfte nach.
- Der Angreifer lässt auf den Verteidiger prallen, der die Weichbodenmatte per Doppelpass mit dem anderen Angreifer umspielt und auf das Tor abschließt.
- Anschließend startet der Torhüter die nächste Aktion über die jeweils andere Seite.

### Variationen

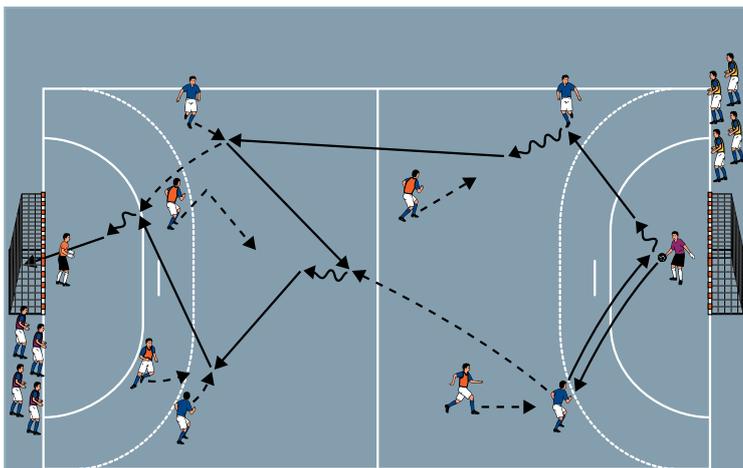
- Die Weichbodenmatte entfernen und 2 bzw. 3 gegnerische Verteidiger benennen, die ausgespielt werden müssen.
- Auf der Mittellinie 2 Hütchentore errichten, über die die Verteidiger bei Ballgewinn dribbeln müssen.

### Tipps und Korrekturen

- Die beiden Torhüter tauschen nach einigen Durchgängen Position und Aufgabe.
- Nach einer Weile die Angreifer wechseln.
- Auf ein korrektes Timing beim Zusammenspiel achten.
- Darauf achten, dass sich die Angreifer in der Tiefe gestaffelt aufstellen, um den Zuspielen aktiv entgegenstarten zu können.
- Mit möglichst wenigen Kontakten agieren.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

# SCHLUSSTEIL: 4-gegen-4-Turnier

von Christian Wück (13.12.2016)



## Organisation

- Das Feld beibehalten
- Die Weichbodenmatte entfernen
- 2 feste Torhüter bestimmen und in den Toren aufstellen
- 4 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen

## Ablauf

- 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Die beiden anderen Teams pausieren.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten.

## Variationen

- Treffer nach einem einstudierten Spielzug (siehe Hauptteil) zählen doppelt.
- Mit maximal 3 Kontakten agieren.

## Tipps und Korrekturen

- Die Mannschaften zunächst im 2-2-System aufstellen. Mit dem Spielstart aber weitgehend frei spielen lassen.
- Darauf achten, dass gefährliche Zweikämpfe an der Hallenwand ausbleiben (Verletzungsgefahr)!