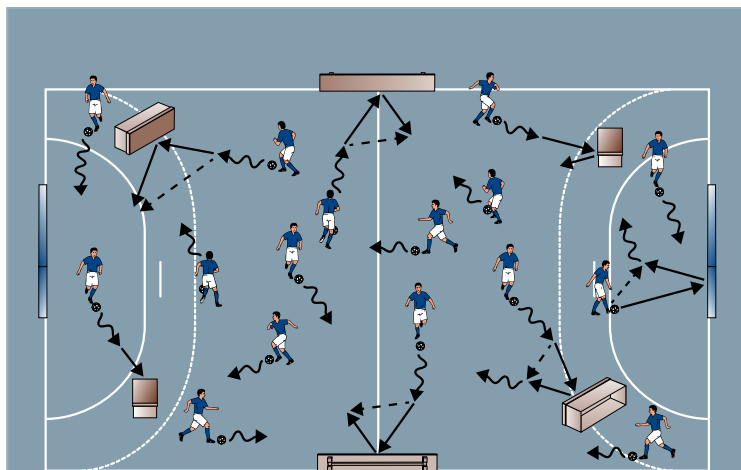


# AUFWÄRMEN 1: Geräte-Passen

von Paul Schomann (10.01.2017)



## Organisation

- 2 Turnmatten und 2 Langbänke in der Halle gegenüber aufstellen
- Zusätzlich in den Ecken der Halle 2 Kleinkästen und 2 Kastenoberteile diagonal gegenüber aufstellen
- Die Spieler mit Bällen im Feld zwischen den Hallengeräten verteilen

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in der Halle und passen gegen die Geräte.
- Nach jedem Pass nehmen die Spieler den Ball zu einem anderen Hallengerät an und mit.

## Variationen

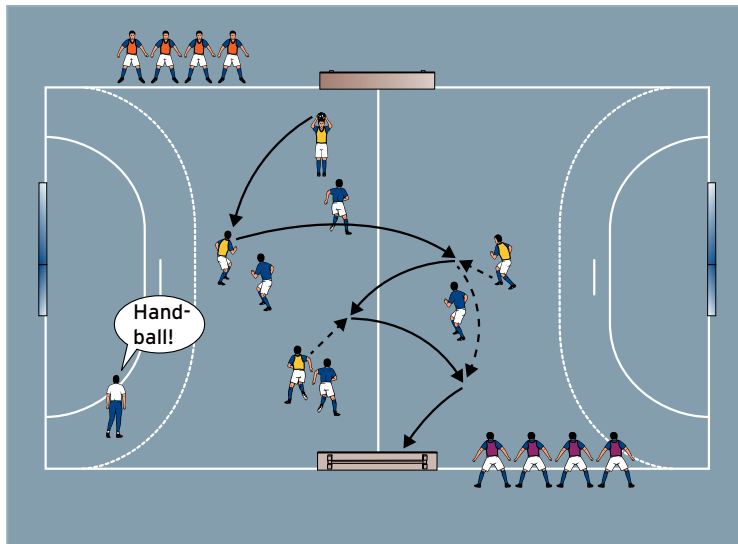
- Einen Wettkampf durchführen: Welchem Spieler gelingen in 2 Minuten die meisten Pässe?
- Nur mit rechts/links passen.
- Nur mit der Innen-/Außenseite bzw. dem Vollspann passen.
- 3-mal nacheinander gegen jedes Gerät passen.
- Vor der An- und Mitnahme zum nächsten Gerät eine Körpertäuschung ausführen.
- Den vom Hallengerät zurückprallenden Ball durch die Beine rollen lassen und dann mit einer Temposteigerung zum nächsten Gerät mitnehmen.

## Tipps und Korrekturen

- Stets in der Halle orientieren, um Zusammenstöße mit Mitspielern vermeiden und freie Hallengeräte für das Passspiel suchen zu können.
- An jedem Hallengerät dürfen maximal 2 Spieler gleichzeitig passen.
- Stets sicher dribbeln und den Ball jederzeit mit der Fußsohle stoppen können!

# AUFWÄRMEN 2: Wechsel-Spiel

von Paul Schomann (10.01.2017)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten, jedoch nur die Turnmatten und Langbänke einbeziehen
- 4 Mannschaften einteilen und je 1 Matte bzw. 1 Bank zuweisen

## Ablauf

- Die Spieler von den Langbänken treten im Feld gegeneinander an.
- Der Trainer gibt per Zuruf die Spielform vor:
  - Kommando "Fußball": 4 gegen 4.
  - Kommando "Rollball": Die Spieler rollen den Ball mit den Händen.
  - Kommando "Handball": Die Spieler prellen bzw. werfen sich zu.
  - Kommando "Kickball": Per Volleyschuss aus der Hand zuspülen.
- Spielzeit: jeweils 3 Minuten.
- Anschließend treten die Mannschaften von den Turnmatten gegeneinander an usw.
- Nach jedem Spiel wechseln die Mannschaften im Uhrzeigersinn zu den jeweils nächsten Toren.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

## Variationen

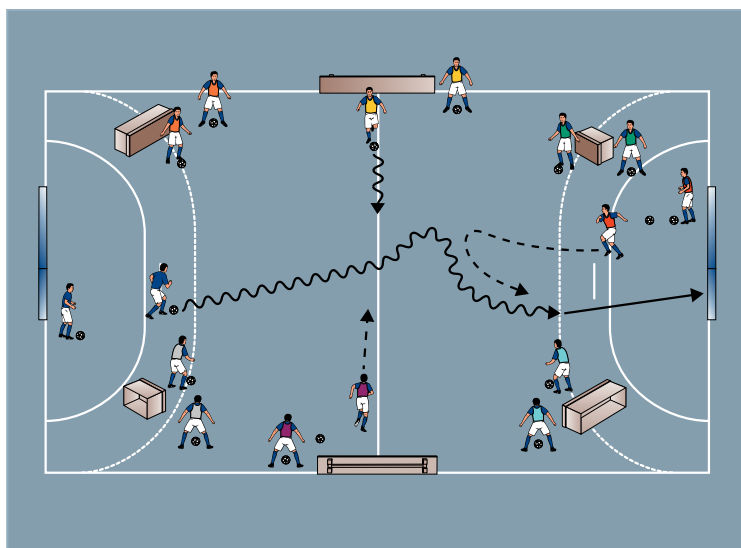
- Das Wechsel-Spiel als Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- Beim Fußball mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Für das Rollball-, Handball- und Kickballspiel eine Höchstzahl an Schritten mit dem Ball in der Hand vorgeben.
- Jede Mannschaft bestimmt 1 Torhüter: 3 gegen 3 plus Torhüter.

## Tipps und Korrekturen

- Auf entsprechende Trainerkommandos die Spielformen pro Spielphase jeweils mehrfach wechseln.
- Als Trainer zum Spielstart jeweils neutral einspielen.
- Die Hallenwände als Banden in das Spielfeld einbeziehen.
- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.

# HAUPTTEIL 1: 1 gegen 1 im Tor-Kreuz

von Paul Schomann (10.01.2017)



## Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- Je 2 Spieler mit Bällen an allen Geräten postieren

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler an den Turnmatten und Langbänken starten gleichzeitig zum 1 gegen 1 ins Feld.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis der Ball aus dem Feld gespielt oder ein Tor erzielt wurde.
- Anschließend starten die jeweils ersten Spieler an den Kleinkästen und Kastenoberteilen usw.
- Welches Zweierteam erzielt die meisten Treffer?

## Variationen

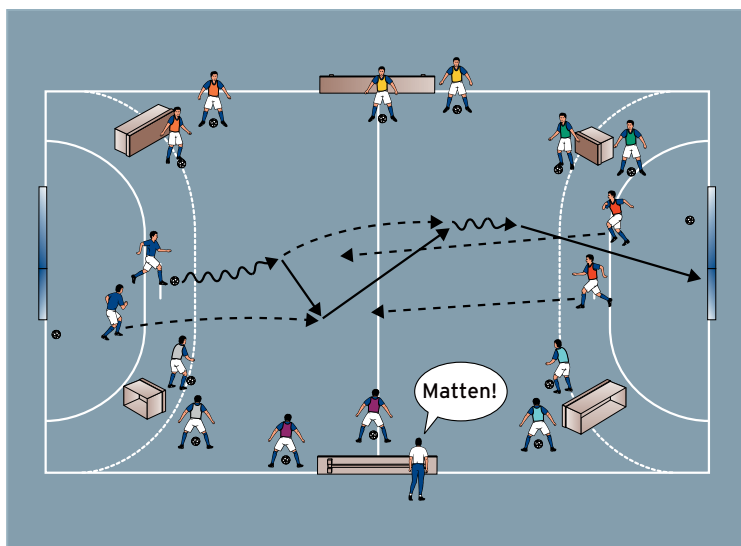
- Die Ballbesitzer passen flach zum Gegner und rücken anschließend zum 1 gegen 1 ins Feld.
- Dem Gegner hoch zuwerfen bzw. per Volleyschuss aus der Hand zuspielen.

## Tipps und Korrekturen

- Nach 3 Durchgängen wechseln die Teams im Uhrzeigersinn zu den jeweils nächsten Toren.
- Nach jedem 1 gegen 1 das Spielfeld sofort verlassen, damit der jeweils nächste Durchgang sofort starten kann.
- Die anderen Tore sowie die Hallenwände stehen als Banden zur Verfügung. Hinter den Toren darf jedoch nicht weitergespielt werden.
- Jedes Zweierteam zählt die erzielten Treffer selbstständig mit.

## HAUPTTEIL 2: 2 gegen 2 im Tor-Kreuz

von Paul Schomann (10.01.2017)



### Organisation

- Den Aufbau und die Zweierteams beibehalten

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando ("Bank", "Matte", "Kleinkasten", "Turnkasten") starten die jeweiligen Spieler zum 2 gegen 2 ins Feld.
- Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Anschließend ruft der Trainer die nächste Paarung auf usw.

### Variationen

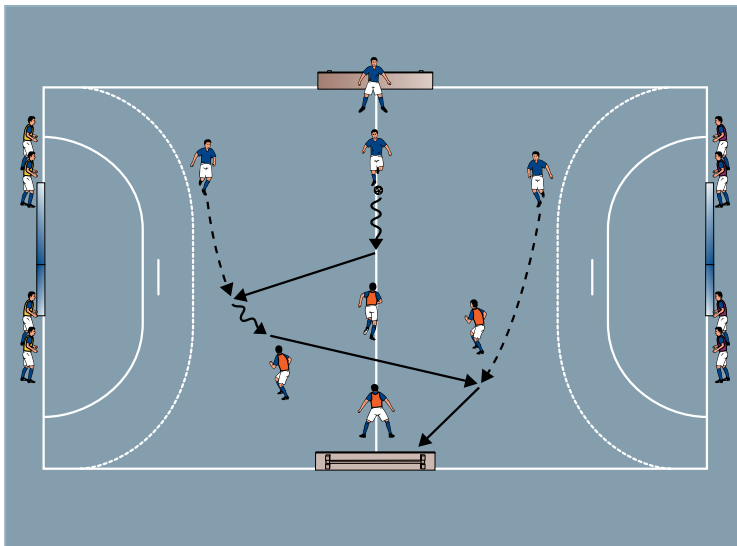
- Die Ballbesitzer passen flach zum Gegner und rücken anschließend zum 2 gegen 2 ins Feld.
- Dem Gegner hoch zuwerfen bzw. per Volleysschuss aus der Hand zuspülen.

### Tipps und Korrekturen

- Den Ballbesitz nach jedem 2 gegen 2 wechseln.
- Nach einer Weile im Uhrzeigersinn zu den jeweils nächsten Toren wechseln.
- Als Trainer beachten, dass alle Teams ungefähr gleich häufig aufgerufen werden.
- Nach jedem 2 gegen 2 das Spielfeld sofort verlassen, damit sofort der nächste Durchgang starten kann.
- Die jeweils anderen Tore sowie die Hallenwände stehen als Banden zur Verfügung. Hinter den Toren darf jedoch nicht weitergespielt werden.

# SCHLUSSTEIL: 4 gegen 4 im Tor-Kreuz

von Paul Schomann (10.01.2017)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Kästen in den Hallenecken entfernen
- 4 Teams zu je 4 Spielern bilden und jeweils 1 Turnmatte bzw. 1 Langbank zuweisen
- Je 1 Torhüter bestimmen

## Ablauf

- 3 gegen 3 plus Torhüter auf die Langbänke bzw. die Turnmatten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' mit Hin- und Rückrunde durchführen.
- Je 2 Teams treten gegeneinander an, die jeweils anderen pausieren.
- Spielzeit: jeweils 3 Minuten

## Variationen

- 4 gegen 4 im Tor-Kreuz ohne Torhüter spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Als Trainer zum Spielstart neutral einspielen.
- Die Hallenwände als Banden in das Spielfeld einbeziehen.
- Die pausierenden Spieler warten neben den eigenen Toren.
- Darauf achten, dass alle Mannschaften einmal auf die Langbänke und einmal auf die Turnmatten gegeneinander antreten.