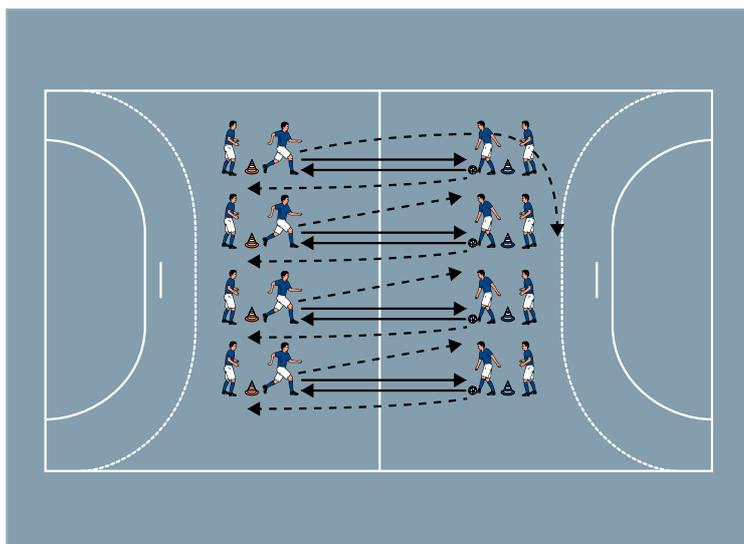


# AUFWÄRMEN 1: Pass-Schlange

von Christian Wück (24.01.2017)



## Organisation

- 4 Hütchen in einem Abstand von 5 Metern nebeneinander und 10 Meter vor jedes Hütchen ein weiteres aufstellen
- An jedes Hütchen 2 Spieler postieren
- Die ersten Spieler an den Hütchen einer Seite haben Bälle

## Ablauf

- Die Ballbesitzer passen zum Spieler gegenüber und laufen nach.
- Die Passempfänger spielen wieder zum Hütchen gegenüber, laufen aber diagonal zum nächsten Hütchen.
- Die Spieler am letzten Hütchen laufen nach dem Pass zum ersten Hütchen.

## Variationen

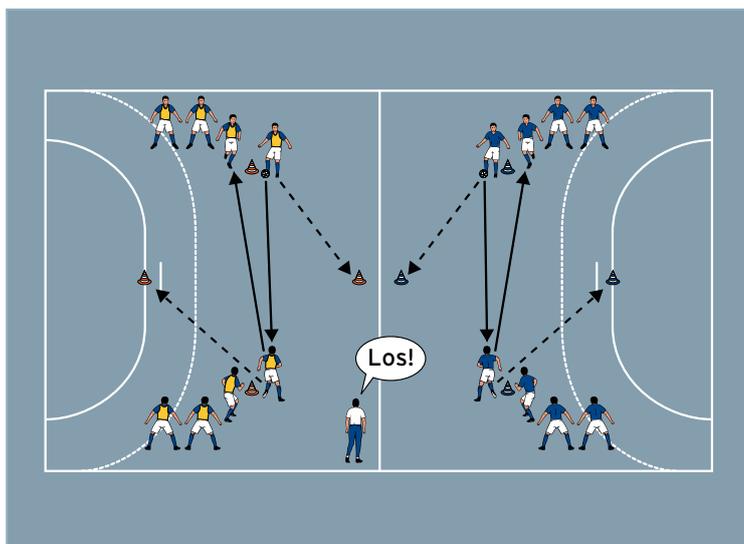
- Mit 2 Ballkontakten spielen.
- Nur direkt spielen.
- Jeweils an den zweiten und vierten Hütchen den Ball in der Hand halten und zuwerfen.
- An den zweiten und vierten Hütchen den Ball in der Hand halten und per Volleyschuss aus der Hand zuspielen.

## Tipps und Korrekturen

- Die jeweiligen Bälle bleiben stets zwischen den gleichen beiden Hütchen und nur die Spieler wechseln die Positionen.
- Nur zuspielen, wenn das jeweilige Hütchen mit einem Spieler besetzt ist und Blickkontakt zum Mitspieler besteht.
- Nach dem letzten Pass außen herum um die Hütchen zum ersten laufen, um die anderen Spieler nicht zu behindern.
- Als Trainer einige Ersatzbälle bereithalten, um verspielte Bälle sofort ersetzen zu können.

# AUFWÄRMEN 2: Pass-Raute

von Christian Wück (24.01.2017)



## Organisation

- Mit jeweils 4 Hütchen zwei 15 Meter breite Rauten nebeneinander markieren
- 2 Teams einteilen
- Jedes Team an 2 Hütchen einer Raute gegenüber postieren, wobei ein erster Spieler 1 Ball hat

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die jeweils ersten Spieler nacheinander zum Mitspieler gegenüber und laufen zum linken Hütchen der Raute.
- Der letzte Spieler passt immer zum linken Hütchen der Raute und läuft seinem Abspiel nach.
- Welches Team absolviert zuerst eine komplette Runde in der Raute?

## Variationen

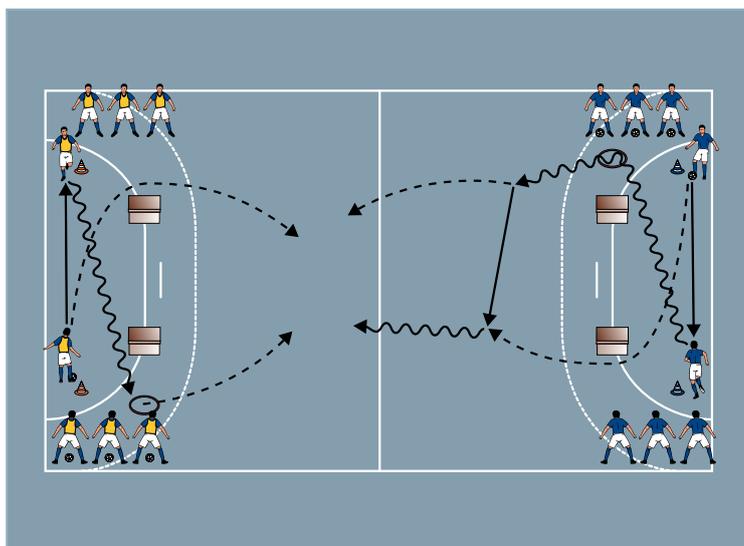
- Mit 2 Ballkontakten spielen.
- Nur direkt spielen.
- Den Ball in der Hand halten und zuwerfen.
- Den Ball in der Hand halten und per Volleyschuss aus der Hand zuspelen.
- Nach jedem Pass zum rechten Hütchen laufen.

## Tipps und Korrekturen

- Als Trainer mittig zwischen den Rauten postieren, beide Abläufe beobachten und den Sieger feststellen.
- Die Passschärfe so wählen, dass der Mitspieler das Zuspiel kontrolliert weiterspielen kann.
- Jedes Team hat einige Ersatzbälle, um verspielte Bälle direkt ersetzen zu können.
- Die Größe der Passrauten variieren.

# HAUPTTEIL 1: Hallen-Kombinationen I

von Christian Wück (24.01.2017)



## Organisation

- Ein Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie 2 Kleinkästen als Tore aufstellen, hinter jedem Kleinkasten ein Starthütchen markieren und neben einen Kleinkasten einen Reifen legen
- 2 Teams einteilen
- Die Spieler jedes Teams an zwei Starthütchen gegenüber postieren, wobei die Spieler an jeweils einem Starthütchen Bälle haben

## Ablauf

- Die jeweils ersten Ballbesitzer passen zum Mitspieler gegenüber und laufen um den entfernten Kleinkasten ins Feld.
- Die Passempfänger nehmen in den Reifen neben dem anderen Kleinkasten an und mit.
- Der Spieler, der den Ball zuerst im Reifen stoppt, dribbelt ins Feld und greift im 2 gegen 1 auf die Kleinkästen gegenüber an.
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, dribbelt der Spieler des anderen Teams aus dem Reifen zum 2 gegen 2 ins Feld.

## Variationen

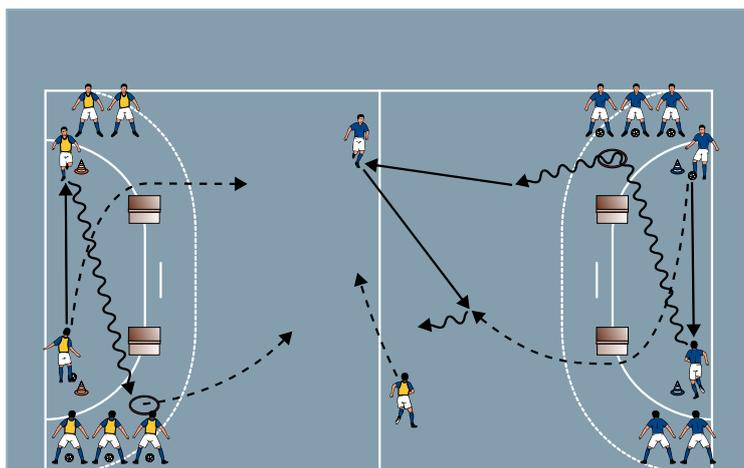
- Zunächst 3 Pässe spielen.
- Eine Mittellinie markieren und gültige Treffer nur in der gegnerischen Spielfeldhälfte zulassen.
- Vor den Kleinkästen eine Schusszone markieren und gültige Treffer nur in der Schusszone zulassen.

## Tipps und Korrekturen

- Als Trainer den Spieler aufrufen, der den Ball zuerst im Reifen gestoppt hat und zum 2 gegen 1 ins Feld dribbeln darf.
- Bei einem Torerfolg im 2 gegen 2 das Spiel fortsetzen.
- Nach jedem Durchgang das Spielfeld schnell verlassen, so dass die nächsten Spieler starten können.
- Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler bei ihrem Team am anderen Starthütchen an.

## HAUPTTEIL 2: Hallen-Kombinationen II

von Christian Wück (24.01.2017)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Mittig im Feld einen weiteren Spieler jedes Teams postieren

### Ablauf

- Die jeweils ersten Ballbesitzer passen zum Mitspieler gegenüber und laufen um den entfernten Kleinkasten ins Feld.
- Die Passempfänger nehmen in den Reifen neben dem anderen Kleinkasten an und mit.
- Der Spieler, der den Ball zuerst im Reifen stoppt, dribbelt ins Feld und greift im 3 gegen 2 auf die Kleinkästen gegenüber an.
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, dribbelt der Spieler des anderen Teams aus dem Reifen zum 3 gegen 3 ins Feld.

### Variationen

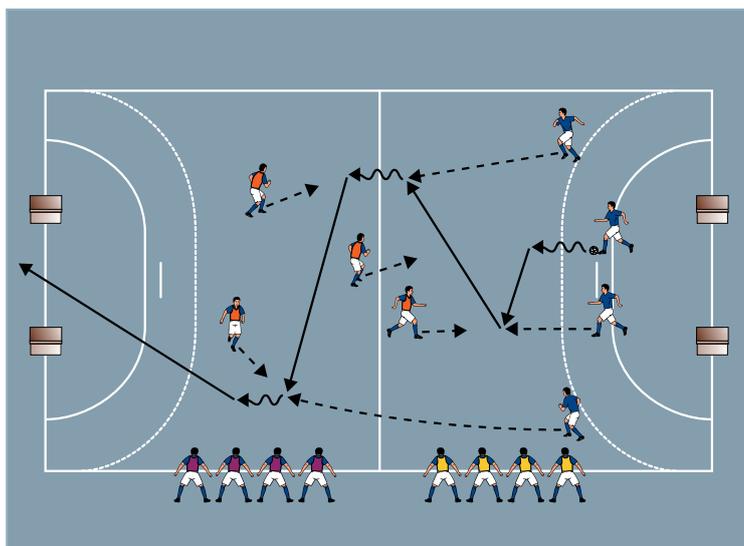
- Zunächst 3 Pässe spielen.
- Eine Mittellinie markieren und gültige Treffer nur in der gegnerischen Spielfeldhälfte zulassen.
- Vor den Kleinkästen eine Schusszone markieren und gültige Treffer nur in der Schusszone zulassen.

### Tipps und Korrekturen

- Als Trainer den Spieler aufrufen, der den Ball zuerst im Reifen gestoppt hat und zum 3 gegen 2 ins Feld dribbeln darf.
- Bei einem Torerfolg im 3 gegen 3 das Spiel fortsetzen.
- In Überzahl den Ball schnell nach vorne zum Mitspieler im Feld passen und so Raum gewinnen.
- Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler bei ihrem Team am anderen Starthütchen an und ein neuer Spieler postiert sich im Feld.

# SCHLUSSTEIL: 4-gegen-4-Rolle

von Christian Wück (24.01.2017)



## Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- Auf jeder Grundlinie 2 Kleinkästen als Tore aufstellen
- 4 Teams einteilen
- Ein Team als Abwehrteam im Feld und die anderen mit jeweils einem Ball als Angriffsteams hintereinander neben den Kleinkästen auf einer Grundlinie postieren

## Ablauf

- Das erste Angriffsteam dribbelt ins Feld und versucht gegen das Abwehrteam im 4 gegen 4 bei den Kleinkästen gegenüber einen Treffer zu erzielen.
- Das Abwehrteam kontert bei Ballgewinn auf die anderen Kleinkästen.
- Sobald der Ball ausgespielt wurde, übernimmt das Angriffsteam die Abwehraufgabe, das Abwehrteam stellt sich als neues Angriffsteam an und das nächste Angriffsteam startet.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

## Variationen

- Eine Mittellinie markieren und gültige Treffer nur in der gegnerischen Spielfeldhälfte zulassen.
- Vor den Kleinkästen eine Schusszone markieren und gültige Treffer nur in der Schusszone zulassen.
- Auf jeder Grundlinie 3 Kleinkästen als Tore aufstellen.

## Tipps und Korrekturen

- Als Trainer einige Ersatzbälle bereithalten. Wird der Ball zu schnell verspielt, einen weiteren einspielen.
- Nach einer Spielzeit von maximal 2 Minuten die Teams wechseln lassen.
- Nach jedem Durchgang das Spielfeld sofort verlassen, so dass das nächste Angriffsteam direkt starten kann.
- Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer laut mitzählt. Am Ende einen Gesamtsieger feststellen.