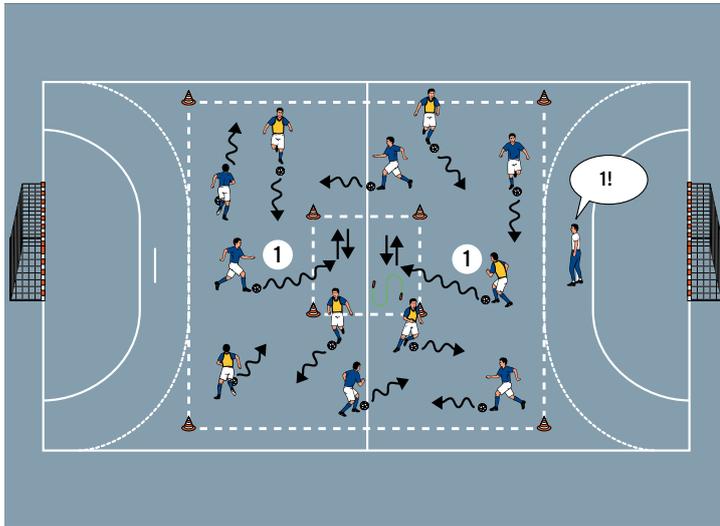


THEMA: IN DER HALLE SCHNELL UMSCHALTEN!



AUFWÄRMEN 1:

JONGLIERDUELL

ORGANISATION

- ▶ 1 kleines und 1 großes Hütchenquadrat errichten
- ▶ Zusätzlich 1 Springseil bereitlegen
- ▶ 2 gleich große Mannschaften bilden und jedem Spieler 1 Nummer zuweisen

ABLAUF

- ▶ Die beiden Mannschaften postieren sich rund um das kleine Hütchenquadrat und dribbeln frei im Raum.
- ▶ Auf Kommando des Trainers müssen die aufgerufenen Spieler in das Quadrat dribbeln und 15-mal jonglieren.
- ▶ Der Spieler, der zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt.
- ▶ Der andere Spieler muss 10 Sprünge mit dem Seil absolvieren.
- ▶ Welcher Spieler sammelt die meisten Punkte?

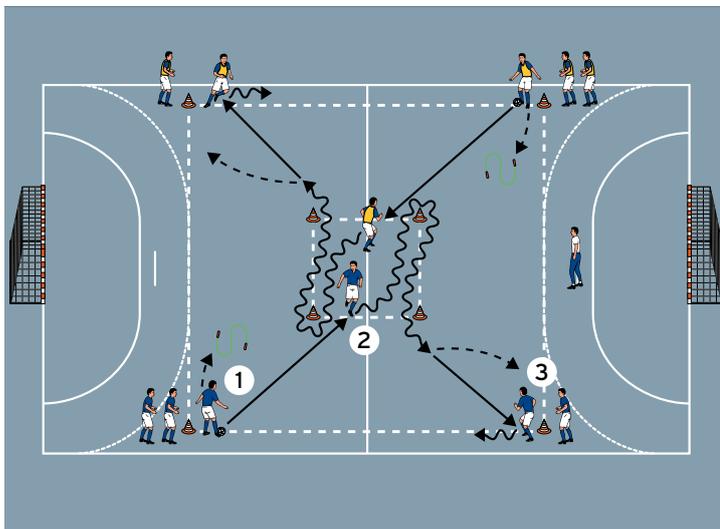
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt konkrete Jongliervorgaben vor (nur mit rechts, nur mit links, abwechselnd mit Fuß und Oberschenkel).
- ▶ 2 Nummern gleichzeitig aufrufen.
- ▶ So lange wie möglich jonglieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Alle Spieler in Bewegung halten. Anweisung des Trainers: Keiner steht!
- ▶ Möglichst gleich starke Paare einteilen und jedes Paar gleich oft aufrufen.
- ▶ Kleine Zusatzaufgaben (Seilspringen) erhöhen die Motivation.

THEMA: IN DER HALLE SCHNELL UMSCHALTEN!



AUFWÄRMEN 2:

HEISSE MITTE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmern 1 beibehalten
- ▶ Zusätzlich 2 Sprungseile bereitlegen
- ▶ 2 gleich große Mannschaften einteilen und vorgegebenen Positionen zuweisen (siehe Abbildung)

ABLAUF

- ▶ Auf Kommando des Trainers passt 1 zu 2, der das Zuspiel nach hinten an- und mitnimmt und die beiden seitlichen Hütchen im Slalom umdribbelt.
- ▶ Anschließend passt 2 zu 3, der auf Position 1 dribbelt.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter, wobei 1 auf dem Weg ins kleine Hütchenquadrat 10 Seilsprünge absolviert.
- ▶ Welche Mannschaft schafft mehr fehlerfreie Durchgänge?

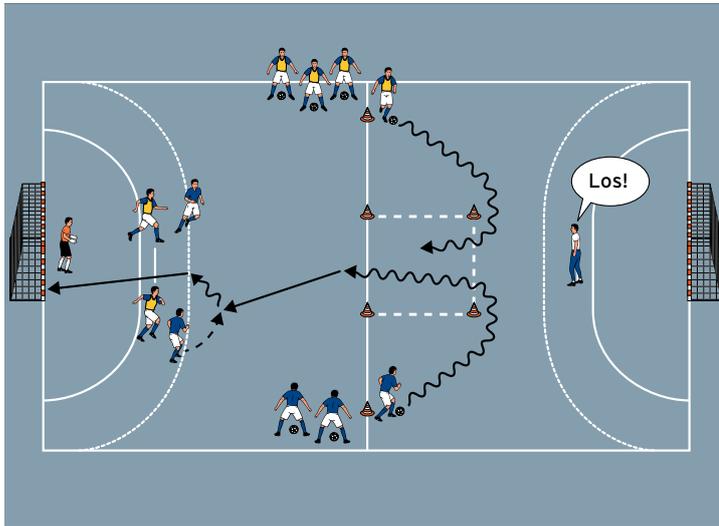
VARIATIONEN

- ▶ Steht kein Sprungseil zur Verfügung, eine andere Zusatzaufgabe vorgeben (seitliche Sprünge über ein Hütchen, Skippings auf einem kleinen Kasten teil).
- ▶ 3 muss auf dem Weg zur Startposition eine beliebige Finte einbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Pass-Genauigkeit vor Pass-Schärfe!
- ▶ Die Ballan- und -mitnahme im kleinen Hütchenquadrat erfordert eine schnelle Orientierung im Raum.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung wechseln.

THEMA: IN DER HALLE SCHNELL UMSCHALTEN!



HAUPTTEIL 1:

DRIBBELDUELL

ORGANISATION

- ▶ Vor einem Tor mit Torhüter ein kleines Hütchenquadrat und 2 Startpositionen markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und den Startpositionen zuweisen
- ▶ Je 2 Spieler einer Mannschaft besetzen den Raum vor dem Tor

ABLAUF

- ▶ Auf Kommando des Trainers treten die Gruppen ersten zu einem Dribbelduell durch das Hütchenquadrat an.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Mittellinie überdribbelt, gewinnt und greift im 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter an.

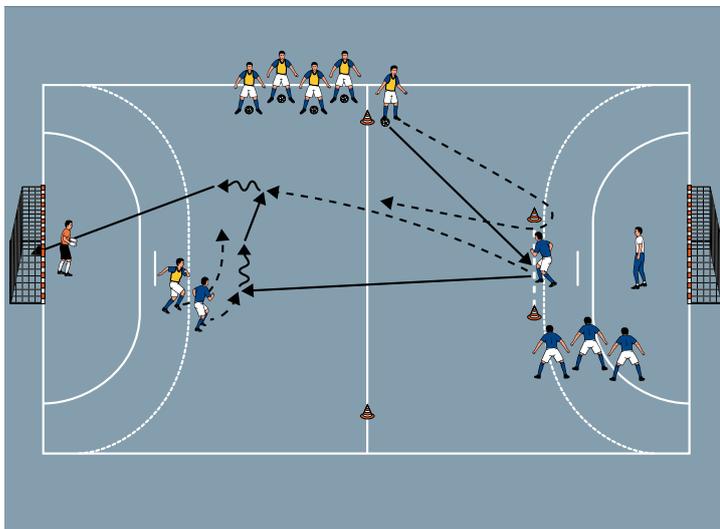
VARIATIONEN

- ▶ Gleicher Ablauf als 2 gegen 1.
- ▶ Der unterlegene Spieler muss seinen Ball zunächst am Starthütchen ablegen und kann dann zum 3 gegen 3 nachstarten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Sieger des Dribbelduells durch ein kurzes Rufen des Namens bestätigen.
- ▶ Die Spieler vor dem Tor müssen schnell auf den Ausgang des Rennens reagieren und ihre Position anpassen.
- ▶ Die Angreifer sollen dabei möglichst schnell Anspielpunkte in der Breite schaffen.

THEMA: IN DER HALLE SCHNELL UMSCHALTEN!



HAUPTTEIL 2:

VERZÖGERTES 2 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Vor einem Tor mit Torhüter eine Hütchenlinie und 2 Startpositionen markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und vorgegebenen Positionen zuweisen (siehe Abbildung)
- ▶ Je 1 Verteidiger und 1 Angreifer vor dem Tor postieren.

ABLAUF

- ▶ Der erste Verteidiger passt diagonal zum Angreifer, der das Zuspiel direkt zu seinem Mitspieler vor dem Tor weiterleitet und nachstartet.
- ▶ Der Verteidiger umläuft zunächst das hintere Markierungshütchen und rückt anschließend zum verzögerten 2 gegen 2 nach.
- ▶ Die Angreifer sollen den Angriff möglichst zielstrebig ausspielen.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Aufgaben wechseln.
- ▶ Welches Team erzielt mehr Tore?

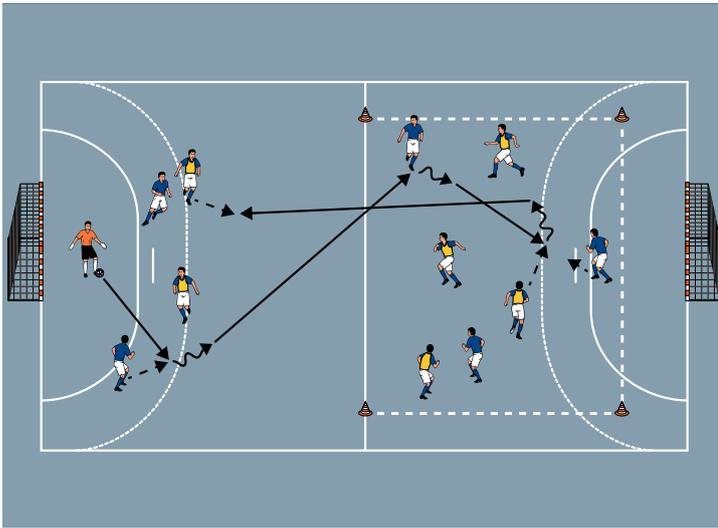
VARIATIONEN

- ▶ Der Angreifer muss nicht direkt zu seinem Mitspieler passen, sondern kann das Zuspiel vor das Tor an- und mitnehmen.
- ▶ Je 2 Angreifer und Verteidiger vor dem Tor postieren.
- ▶ Nach Balleroberung kontern die Verteidiger auf die Hütchenlinie.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Alle Angriffsaktionen möglichst zielstrebig ausspielen.
- ▶ Die Startposition der Verteidiger dem Leistungsstand anpassen: Je kürzer der Abstand, desto schneller kann der Verteidiger nachrücken.
- ▶ Nach einem kompletten Durchlauf die Verteidiger auf der gegenüberliegenden Seite postieren.

THEMA: IN DER HALLE SCHNELL UMSCHALTEN!



SCHLUSSTEIL:

SCHNELLE BALLEROBERUNG

ORGANISATION

- ▶ Vor einem Tor mit Torhüter ein großes Hütchenquadrat errichten
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und dem Hütchenquadrat zuweisen
- ▶ 2 Angreifer und 2 Verteidiger vor dem Tor postieren

ABLAUF

- ▶ Der Torhüter leitet jede Aktion mit einem Anspiel auf einen Verteidiger ein.
- ▶ Dieser nimmt das Zuspiel mit und leitet es ungestört zu einem Mitspieler im Hütchenquadrat weiter.
- ▶ Spiel 3 gegen 4 auf Ballhalten. Erobern die Angreifer den Ball kontern sie mit einem Pass auf die Angreifer vor dem Tor.
- ▶ Der Anspieler darf zum 3 gegen 2 nachstarten.
- ▶ Anschließend startet die nächste Aktion. Nach einigen Durchgängen die Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Mannschaftsgröße im Hütchenquadrat oder vor dem Tor variieren.
- ▶ Aufgabenwechsel nach 5 erfolgreichen Zuspielen der Verteidiger untereinander.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollten sofort Anspielpunkte in der Breite und Tiefe des Feldes schaffen, um sich dann mit einer kurzen Freilaufbewegung anzubieten.
- ▶ Die Angreifer sollten die Passwege zustellen, aggressiv verteidigen und nach Balleroberung sofort auf Angriff umschalten.