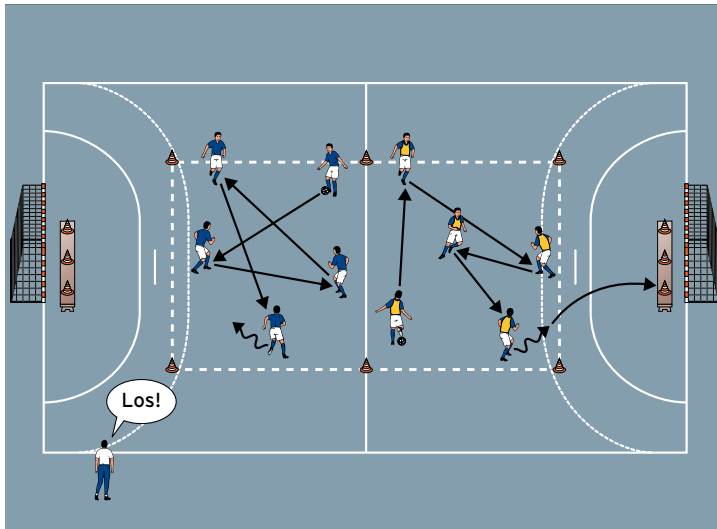


THEMA: IN DER HALLE SCHNELL UMSCHALTEN



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHEN-TREFFER

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen 2 Felder markieren
- ▶ Vor jedem Feld eine Bank aufstellen
- ▶ Auf jeder Bank 3 Hütchen postieren
- ▶ 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler müssen 4 Pässe in der Gruppe spielen.
- ▶ Der Empfänger des vierten Passes kann versuchen, aus dem Feld heraus ein Hütchen zu treffen.
- ▶ Anschließend startet die nächste Aktion.
- ▶ Es gewinnt die Mannschaft, die zuerst alle Hütchen abgeschossen hat.

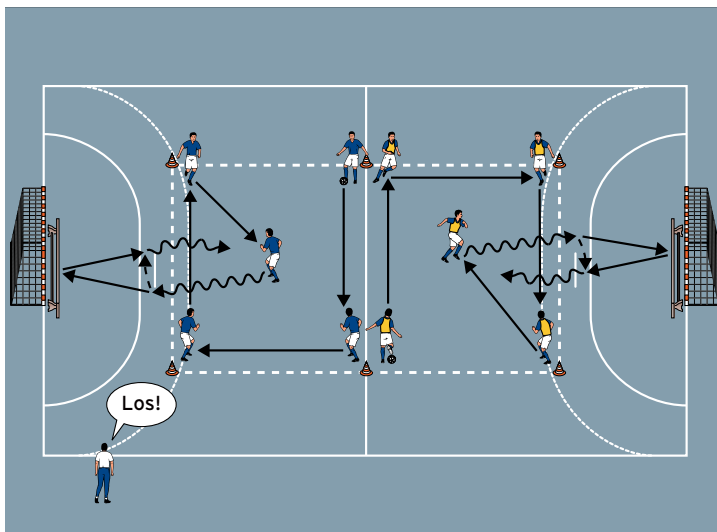
VARIATIONEN

- ▶ 4 Hütchen platzieren.
- ▶ Die Anzahl der Pässe erhöhen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Kein Spieler ist zweimal hintereinander mit Schießen dran.
- ▶ Am Seitenrand werden Ersatzbälle bereitgelegt, damit es schnell weitergehen kann.

THEMA: IN DER HALLE SCHNELL UMSCHALTEN



AUFWÄRMEN 2:

SCHNELLER MITTELMANN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ Die Hütchen auf den Bänken entfernen und die Bänke seitlich legen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.
- ▶ Alle äußeren Spieler des Feldes müssen einmal im Ballbesitz gewesen sein.
- ▶ Der Empfänger des letzten Passes passt zum Mittelspieler.
- ▶ Dieser dribbelt aus dem Feld und passt gegen die Bank.
- ▶ Den Abpraller nimmt er an und mit und dribbelt ins Feld zurück.
- ▶ Die Mannschaft, deren Spieler zuerst wieder im Feld ist, erhält einen Punkt.

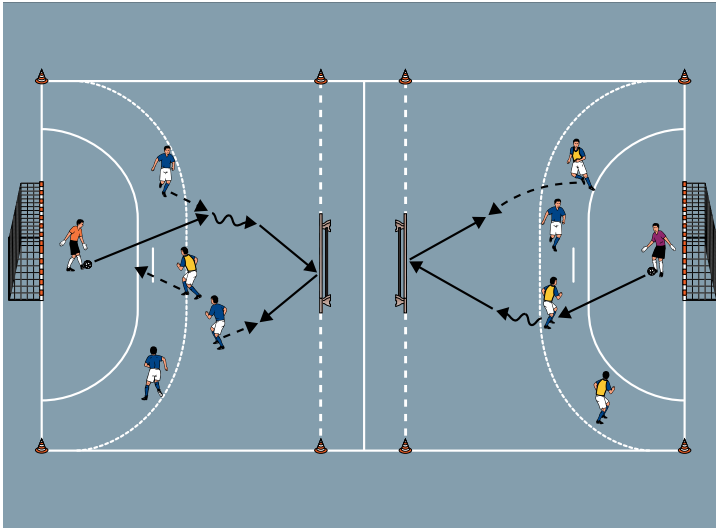
VARIATIONEN

- ▶ Alle Außenspieler müssen zweimal am Ball sein.
- ▶ Der Mittelspieler passt zweimal gegen die Bank.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Passreihenfolge kann frei gewählt werden.
- ▶ Der Mittelspieler wird nach jeder Aktion ausgetauscht.

THEMA: IN DER HALLE SCHNELL UMSCHALTEN



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLER MITTELMANN

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder errichten
- ▶ Auf der einen Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen, auf der anderen eine Langbank seitlich legen
- ▶ 2 Mannschaften bilden und auf die Felder verteilen

ABLAUF

- ▶ Jede Mannschaft stellt einen Verteidiger, der sich im gegnerischen Feld postiert.
- ▶ Die Angreifer erhalten vom Torhüter den Ball und müssen zunächst gegen die Bank passen.
- ▶ Gelingt ihnen das, können sie auf das Tor angreifen.

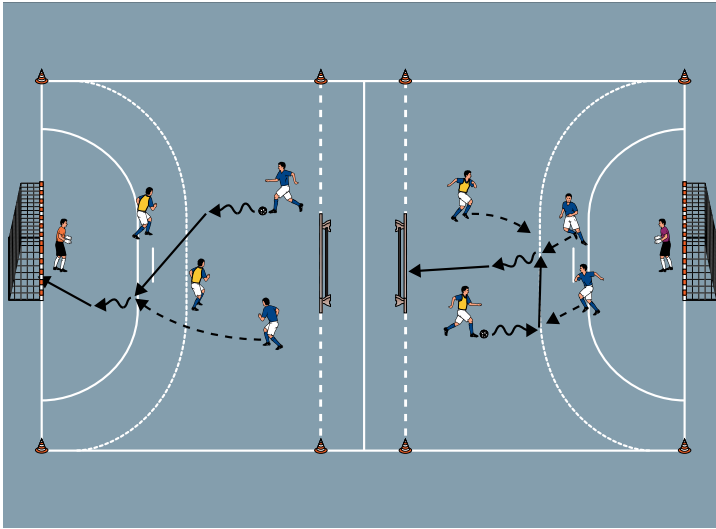
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer spielen mit höchstens 3 Kontakten.
- ▶ Alle Angreifer müssen vor dem Torschuss einmal im Ballbesitz gewesen sein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger nach jedem Durchgang austauschen.
- ▶ Nach dem Pass gegen die Bank schnell reagieren und die Spielrichtung sofort ändern.

THEMA: IN DER HALLE SCHNELL UMSCHALTEN



HAUPTTEIL 2:

2 GEGEN 2 WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

ABLAUF

- ▶ Jede Mannschaft stellt nun 2 Angreifer und 2 Verteidiger.
- ▶ Die Angreifer spielen direkt auf das Tor.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf die Langbank.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils eine Minute.

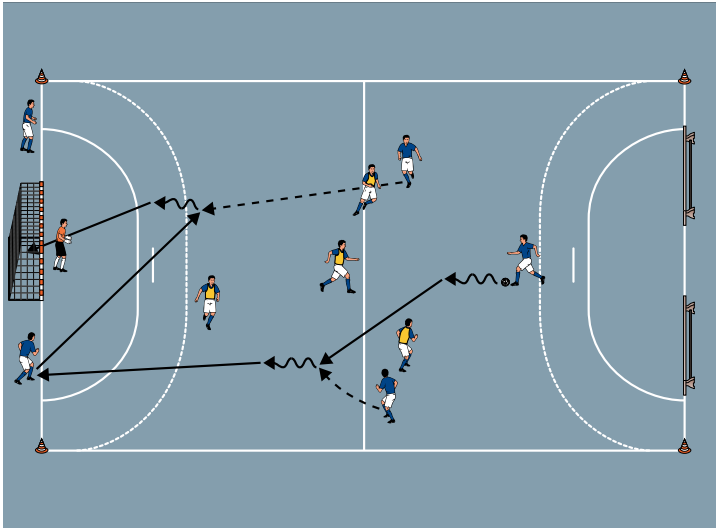
VARIATIONEN

- ▶ Erzielte Tore zählen doppelt.
- ▶ Die Spielrichtung wechselt nach jedem Treffer.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang tauschen die Spieler die Aufgaben.
- ▶ Die Spielform ist sehr intensiv, daher ist es besser, mehrere Durchgänge durchzuführen und die Spielzeit gering zu halten.

THEMA: IN DER HALLE SCHNELL UMSCHALTEN



SCHLUSSTEIL:

3 PLUS 2 GEGEN 4

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit einem Tor und zwei Langbänken errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer spielen im 3 gegen 4 und haben 2 zusätzliche Anspieler neben dem Tor platziert.
- ▶ Die Anspieler können jederzeit mit einbezogen werden.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf die beiden Bänke.
- ▶ Die Spielzeit beträgt pro Durchgang 3 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Kontermannschaft darf mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Wird ein Anspieler angespielt, rückt er ins Feld zum 4 gegen 4 rein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer starten jede Aktion tief aus der eigenen Hälfte.
- ▶ Die Bänke dürfen nur aus der gegnerischen Hälfte angespielt werden.