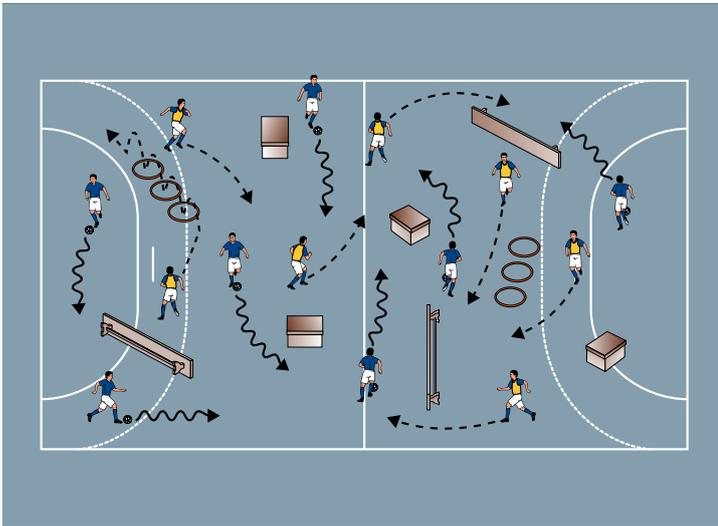


THEMA: MIT SPIEL UND SPASS IN DIE HALLENSAISON



AUFWÄRMEN 1:

AUFWÄRM-MIX

ORGANISATION

- ▶ Auf dem Spielfeld unterschiedliche Geräte und Materialien (mindestens 2 Stück pro Gerät) auslegen
- ▶ Die Hälfte der Spieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln durch das Feld und passen gegen die Geräte.
- ▶ Die übrigen Spieler überqueren die Hindernisse.
- ▶ Aufgabenwechsel nach 3 Minuten.

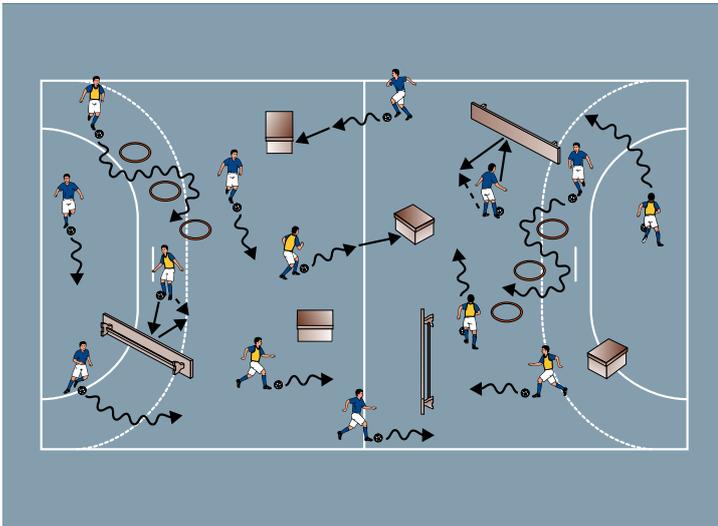
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Die Läufer bauen zwischen den Hindernissen Übungen des Lauf-ABCs ein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler dürfen den Aufbau selbst gestalten.
- ▶ Stets in Bewegung bleiben.

THEMA: MIT SPIEL UND SPASS IN DIE HALLENSAISON



AUFWÄRMEN 2:

AKTIONS-KOPIE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Spielerpaare bilden
- ▶ 1 Ball pro Spieler

ABLAUF

- ▶ Ein Partner dribbelt durch das Feld und bezieht die Hindernisse mit ein.
- ▶ Sein Partner macht die Aktionen nach, jedoch nie an der selben Station.
- ▶ Aufgabenwechsel nach 2 Minuten.

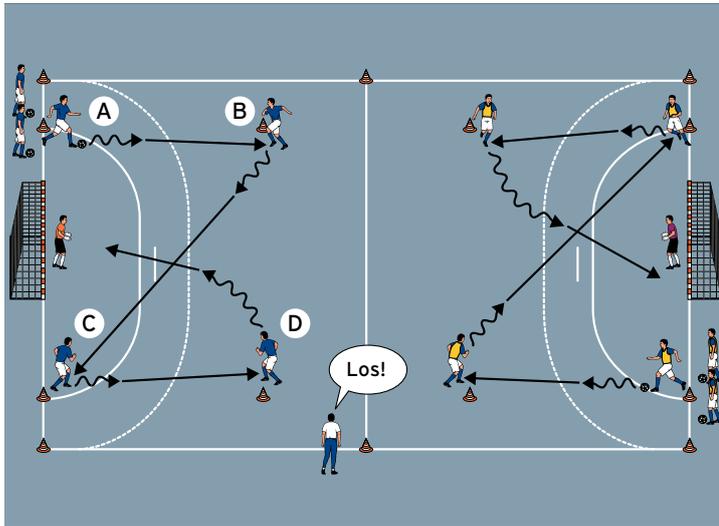
VARIATIONEN

- ▶ Auf ein Trainerkommando für 5 Sekunden im Tempodribbling durch das Feld.
- ▶ 2 Aktionen hintereinander ausführen, die der Partner anschließend kopiert.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Partner müssen stets Kontakt zueinander halten.
- ▶ Eine Aktion beenden, bevor die nächste gestartet wird.
- ▶ Die geforderten Techniken sauber durchführen.

THEMA: MIT SPIEL UND SPASS IN DIE HALLENSAISON



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS-WETTKAMPF I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor errichten
- ▶ Beidseitig der Tore je 1 Positionshütchen stellen
- ▶ 15 Meter vor jedem Positionshütchen ein weiteres Hütchen platzieren
- ▶ 2 Teams bilden und jeweils einem Feld zuweisen
- ▶ Tore mit Torhütern besetzen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbelt A ins Feld und passt zu B.
- ▶ B kontrolliert das Zuspiel und spielt zu C.
- ▶ C nimmt mit und passt zu D.
- ▶ D nimmt mit und schließt auf das Tor ab.
- ▶ Nach jedem Durchgang rücken die Spieler eine Position weiter.

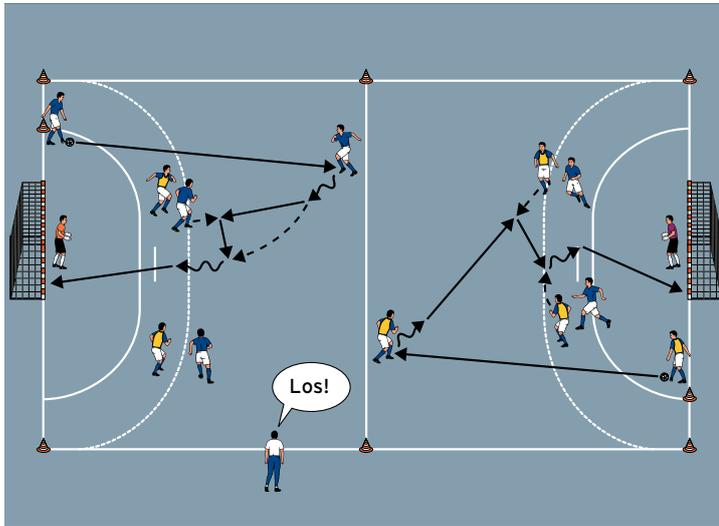
VARIATIONEN

- ▶ Die Mannschaft, die zuerst 1 Treffer erzielt, erhält 1 Punkt. Wer erzielt zuerst 5 Punkte?
- ▶ Mindestens 3 Kontakte an jeder Station.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Eine saubere Ausführung des Passspiels und der Ballan- und Mitnahme ist das Ziel, deshalb ist der Aufbau bewusst einfach gewählt.
- ▶ Auf eine offene Spielstellung des Passempfängers achten.
- ▶ Das Zuspiel erfolgt in den weiten Fuß.
- ▶ Zielstrebig abschließen.

THEMA: MIT SPIEL UND SPASS IN DIE HALLENSAISON



HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSS-WETTKAMPF II

ORGANISATION

- ▶ Die Felder übernehmen, die Hütchen entfernen
- ▶ Neben jedem Tor ein Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und pro Team 2 Verteidiger benennen
- ▶ Neben jedem Tor 1 Anspieler mit Bällen postieren
- ▶ Die übrigen Spieler verteilen sich im Feld

ABLAUF

- ▶ Der Anspieler neben dem Tor passt zum 3 gegen 2 ein.
- ▶ Die Mannschaft, die zuerst 1 Treffer erzielt, erhält 1 Punkt.
- ▶ Wer erzielt zuerst 5 Punkte?
- ▶ Nach jedem Durchgang die Anspieler wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Der Anspieler rückt zum 4 gegen 2 nach.
- ▶ Treffer nach Direktschuss zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger nach 4 Durchgängen wechseln.
- ▶ Die Aktion im Normalfall so lange laufen lassen, bis ein Treffer erzielt ist.
- ▶ Die Verteidiger mit einem Dribbling binden, um neue Anspielstationen zu schaffen.

