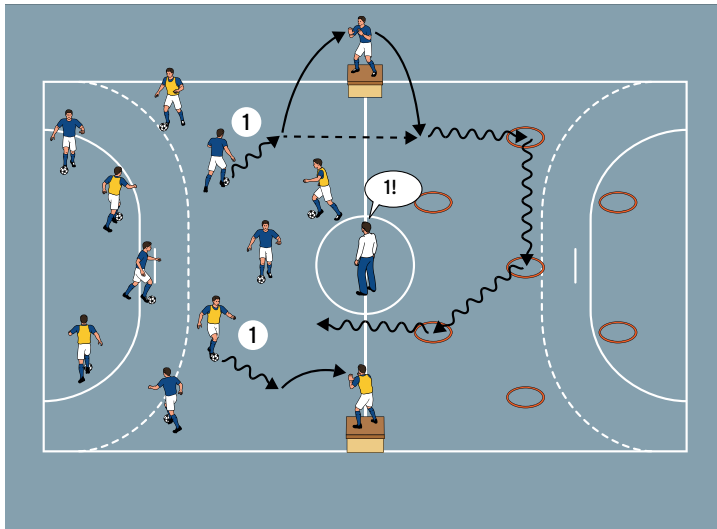


## THEMA: KREATIVES TECHNIKTRAINING IN DER HALLE



### AUFWÄRMEN 1:

#### REIFEN-TREFFER I

##### ORGANISATION

- ▶ Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen.
- ▶ Die Hallenhälften als je 1 Feld markieren.
- ▶ In einer Hälfte Reifen frei verteilt auslegen.
- ▶ Auf der Mittellinie seitlich je 1 kleinen Kasten aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und durchnummerieren.
- ▶ Jede Mannschaft stellt 1 Anspieler auf einen Kasten.
- ▶ Die restlichen Spieler verteilen sich mit je 1 Ball in der freien Hälfte.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die aufgerufenen Spieler zum eigenen Anspieler und lupfen in seine Arme.
- ▶ Dieser passt zurück und die Passempfänger pressen ins andere Feld.
- ▶ Hier müssen sie in 3 unterschiedliche Reifen pressen.
- ▶ Anschließend zurück ins Ausgangsfeld laufen.
- ▶ Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

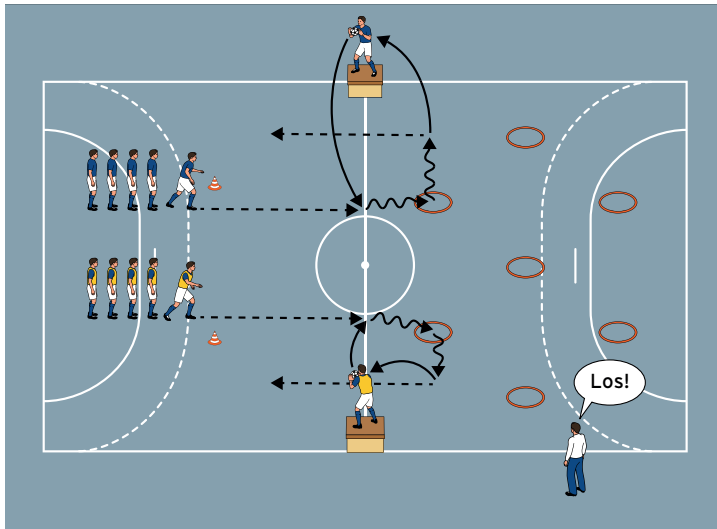
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler pressen in jeweils 1 Reifen aus jeder Reihe.
- ▶ Nach einigen Durchgängen läuft die Aktion als Wettkampf ab: Der Spieler, der zuerst ins Ausgangsfeld zurückkehrt, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Diese Aufwärmform ist eine kleine Geschicklichkeitsübung, in der verschiedene Bewegungen vorkommen.
- ▶ Insbesondere das Hallentraining kann sehr vielseitig gestaltet werden.

THEMA: KREATIVES TECHNIKTRAINING IN DER HALLE



**AUFWÄRMEN 2:**

**REIFEN-TREFFER II**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Im freien Feld 2 Starthütchen nebeneinander markieren.
- ▶ Die Teams ohne Ball an je 1 Starthütchen aufstellen.
- ▶ Die Anspieler auf den kleinen Kästen haben je 1 Ball.

**ABLAUF**

- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die jeweils ersten Spieler zur Mittellinie, fangen das Zuspiel des Anspielers und prellen ins andere Feld.
- ▶ Hier schnellstmöglich in einen Reifen prellen und zum Anspieler zurückpassen.
- ▶ Anschließend zurück laufen und den Hintermann abschlagen.
- ▶ Welche Mannschaft schafft zuerst einen kompletten Durchgang?
- ▶ Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.

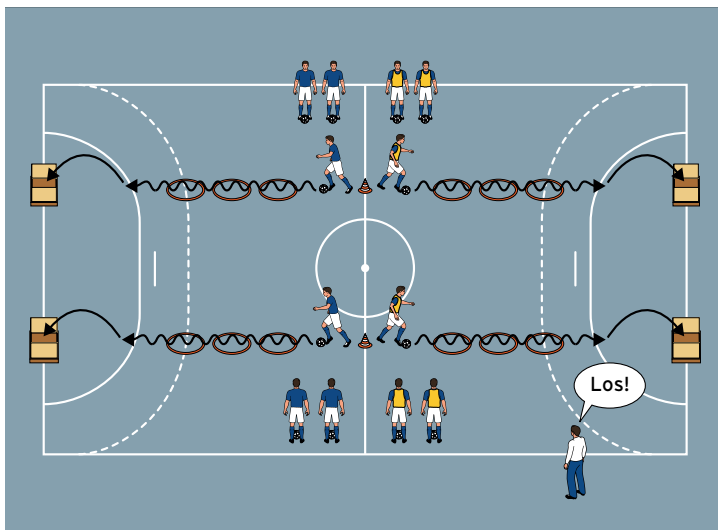
**VARIATIONEN**

- ▶ Die Spieler müssen in 2 Reifen prellen.
- ▶ Die nachfolgenden Spieler nutzen den zweiten Reifen des Vorgängers als ersten Reifen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Jeder Reifen darf von jeder Mannschaft nur 1 mal genutzt werden.
- ▶ Die Spieler dürfen erst ins Feld starten, wenn sie vom Vorgänger abgeschlagen worden sind.

THEMA: KREATIVES TECHNIKTRAINING IN DER HALLE



HAUPTTEIL 1:

**GESCHICKLICHKEITSSTAFFEL**

**ORGANISATION**

- ▶ In jeder Hälfte 2 Dribbel-Parcours mit jeweils 1 kleinen Kasten und 1 Reifenbahn nebeneinander errichten.
- ▶ An der Mittellinie Starthütchen markieren.
- ▶ 4 Mannschaften zu je 3 Spielern mit je 1 Ball bilden und an den Starthütchen aufstellen.

**ABLAUF**

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die Startspieler ins Feld und setzen aus dem Dribbling einen Fuß in jeden Reifen.
- ▶ Anschließend in den kleinen Kasten lupfen.
- ▶ Sobald der Kasten getroffen ist, zurück zur Startposition dribbeln und den Hintermann abschlagen.
- ▶ Welche Mannschaft schafft zuerst einen kompletten Durchgang?

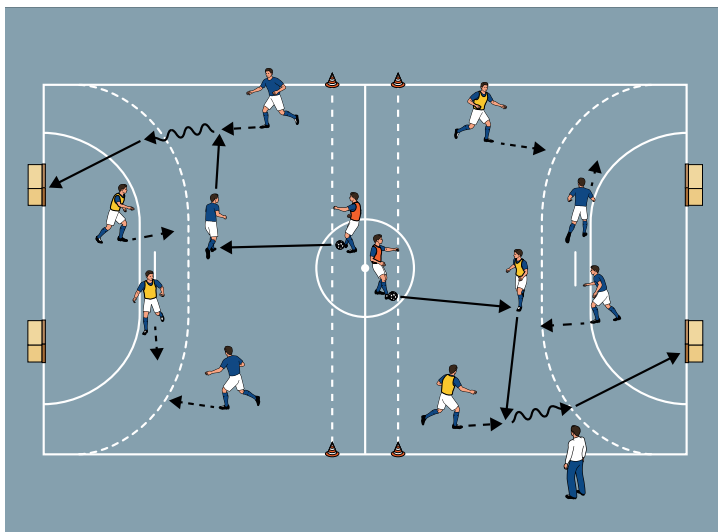
**VARIATIONEN**

- ▶ Prellen statt dribbeln.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln und lupfen.
- ▶ Wettbewerb: Welcher Spieler sammelt in 4 Durchgängen die meisten Punkte für sein Team?

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Übung stellt einen fließenden Übergang zum Aufwärmen dar, was im Hallentraining problemlos möglich ist.
- ▶ Erst zur Startposition zurückdribbeln, wenn der Ball im Kasten liegengeblieben ist.
- ▶ Mit möglichst wenig Kontakten dribbeln.
- ▶ Die Teams zählen ihre Punkte jeweils laut mit.

## THEMA: KREATIVES TECHNIKTRAINING IN DER HALLE



### HAUPTTEIL 2:

## 2-TORE-SPIEL

### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren und dazwischen eine 4 Meter lange Gasse lassen.
- ▶ Auf den Grundlinien je 2 auf die Seite gelegte Kästen aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 5 Spielern bilden und 2 neutrale Anspieler benennen.
- ▶ Jede Mannschaft verteilt 3 Angreifer und 2 Verteidiger in den Feldern.

### ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom neutralen Anspieler gestartet.
- ▶ Die Angreifer versuchen, im 3 gegen 2 gegen einen Kasten zu passen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie mit einem Pass zum Anspieler.
- ▶ Welches Angriffsteam erzielt in 3 Minuten mehr Treffer?
- ▶ Nach jedem Durchgang die Anspieler wechseln.

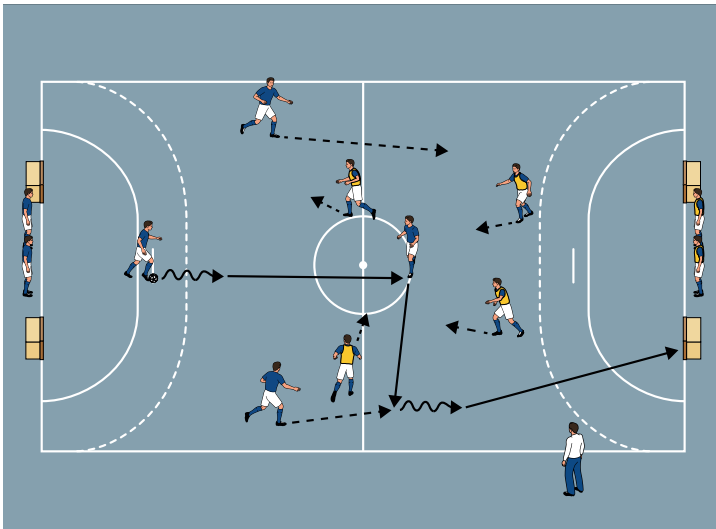
### VARIATIONEN

- ▶ Für 2 Pässe der Verteidiger zum Anspieler wird dem Angriffsteam 1 Punkt abgezogen.
- ▶ Überzahl spielt mit maximal 3 Kontakten.
- ▶ Der Anspieler darf erneut angespielt werden, muss aber mit dem ersten Kontakt wieder zurück ins Feld spielen.
- ▶ Der Anspieler darf ins Feld nachgehen und sich in den Angriff einschalten.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Kästen so weit auseinander stellen, dass Spielverlagerungen möglich sind.
- ▶ Nach jedem Durchgang tauschen die Teams intern die Aufgaben.

## THEMA: KREATIVES TECHNIKTRAINING IN DER HALLE



### SCHLUSSTEIL:

## 4-TORE-SPIEL

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Die Gasse entfernen.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden.
- ▶ Jeweils 4 Spieler im Feld aufstellen.
- ▶ Die restlichen Spieler pausieren außerhalb.

### ABLAUF

- ▶ Die Mannschaften treten im 4 gegen 4 gegeneinander an.
- ▶ Aus dem Zusammenspiel gegen einen der gegnerischen Kästen passen.
- ▶ Geht eine Mannschaft in Führung, so muss 1 Spieler das Feld verlassen und die Mannschaft spielt so lange in Unterzahl, bis der Ausgleich erzielt wird.
- ▶ Die Mannschaften wechseln fliegend.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

### VARIATIONEN

- ▶ Ohne "Unterzahlregel" für das führende Team spielen.
- ▶ Bei einem Treffer bleibt das erfolgreiche Team in Ballbesitz und die Spielrichtung wechselt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Hallenspiel kommt es häufiger zu Zeitstrafen auf dem Feld.
- ▶ Entsprechend diese Situationen ins Training einbauen.
- ▶ Die Überzahlmannschaft muss versuchen, aus dem Kombinationsspiel den geeigneten Zeitpunkt zum Torabschluss zu finden.
- ▶ Als Überzahlmannschaft zurückziehen und die Räume vor den Toren eng machen.
- ▶ Stets auf Fehler spekulieren und auch in Unterzahl nach Ballgewinn schnell umschalten.