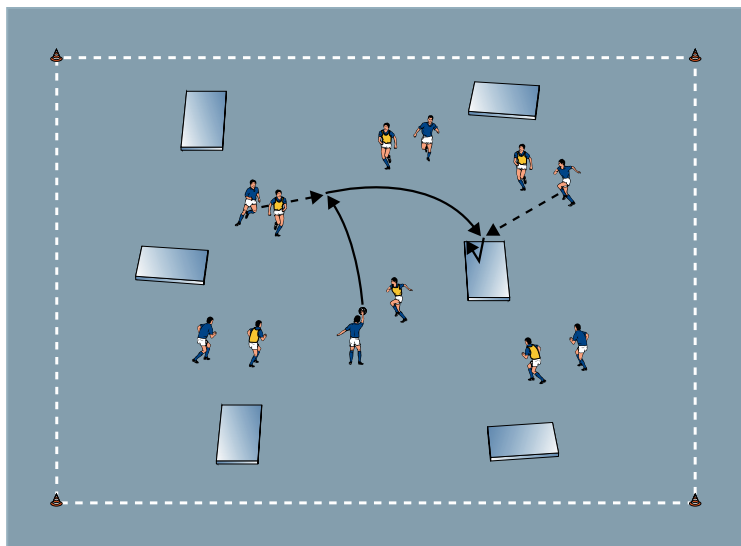


# AUFWÄRMEN 1: Mattenball

von Ralf Peter (01.12.2015)



## Organisation

- Ein Feld markieren
- Mehrere Turnmatten darin auslegen
- 2 Mannschaften bilden

## Ablauf

- Die beiden Mannschaften treten im 'Handball' gegeneinander an und versuchen, den Ball auf eine der Matten zu prellen.
- Die Spieler dürfen mit dem Ball in der Hand maximal 3 Schritte machen.
- Außerdem dürfen sie den Ball nicht auf den Boden prellen und nur 3 Sekunden in der Hand halten.
- Fällt ein Ball zu Boden, so wechselt sofort das Angriffsrecht.

## Variationen

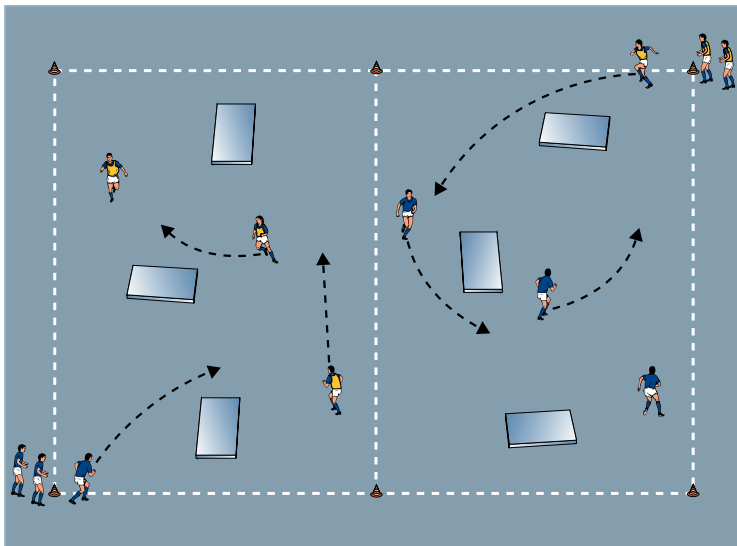
- Die Spieler müssen mit dem Ball in der Hand auf eine Matte laufen, um einen Punkt zu erzielen.
- Die Spieler müssen das Zuspiel auf der Matte fangen, um einen Punkt zu erzielen.

## Tipps und Korrekturen

- Das Hallentraining bietet häufig die Möglichkeit, andere Sportarten in das Training - insbesondere ins Aufwärmen - zu integrieren.
- Im vorgestellten Spiel stehen das Freilaufen und das Zusammenspiel im Mittelpunkt.
- Zweikämpfe zu Beginn des Trainings möglichst vollständig vermeiden.

# AUFWÄRMEN 2: Mattenfangen

von Ralf Peter (01.12.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- Das Feld in 2 Hälften teilen
- Pro Mannschaft 3 Fänger und 3 Läufer bestimmen und jeweils den Feldhälften zuweisen
- Die Läufer stellen sich im Feld auf, die Fänger postieren sich jeweils an einem Eckhütchen

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Fänger ins Feld und versuchen, je 1 Läufer abzuschlagen.
- Anschließend laufen sie zurück zum Eckhütchen und schlagen ihre jeweils nächsten Mitspieler ab, die ebenfalls ins Feld starten usw.
- Die Matten dürfen nicht berührt oder überlaufen werden.
- Die Fängergruppe, die zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt.

## Variationen

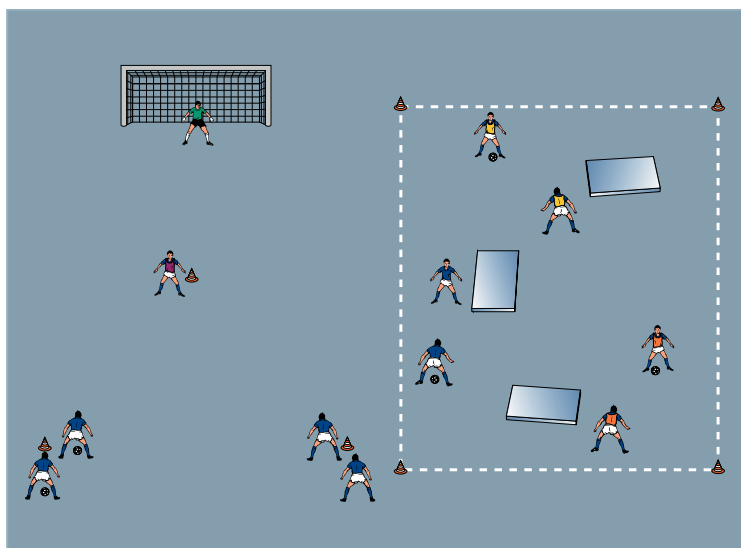
- Die Läufer dürfen die Matten als Freiinseln benutzen.
- Alle Fänger starten gleichzeitig ins Feld.

## Tipps und Korrekturen

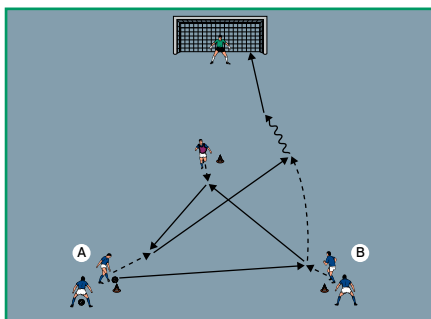
- Das Feld so eng abstecken, dass zahlreiche Ausweichmanöver auf engem Raum garantiert sind.
- Nach jedem Durchgang tauschen die Fänger und Läufer die Aufgaben.
- Nach jeweils 2 Durchgängen die Gruppen gegebenenfalls neu zusammenstellen.

# HAUPTTEIL 1: Hallenkombination I

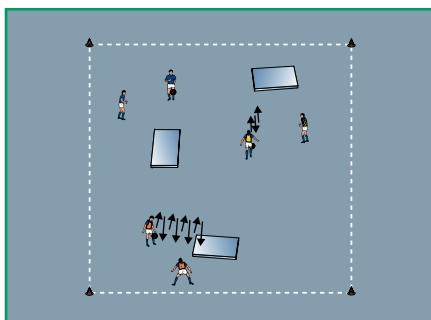
von Ralf Peter (01.12.2015)



## Feld 1



## Feld 2



## Organisation

- Feld 1: 1 kleines Tor mit Torhüter und Positionshütchen errichten
- Feld 2: 1 Feld markieren und mehrere Turnmatten darin verteilen
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen

## Ablauf

### Feld 1

- 1 Anspieler benennen.
- Alle übrigen Spieler besetzen vorgegebene Positionen.
- A passt zu B, der direkt zum Anspieler weiterleitet.
- Dieser lässt das Zuspiel auf A prallen, der anschließend in den Lauf von B ablegt.
- B dribbelt in Richtung Tor und schießt ab.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter.

### Feld 2

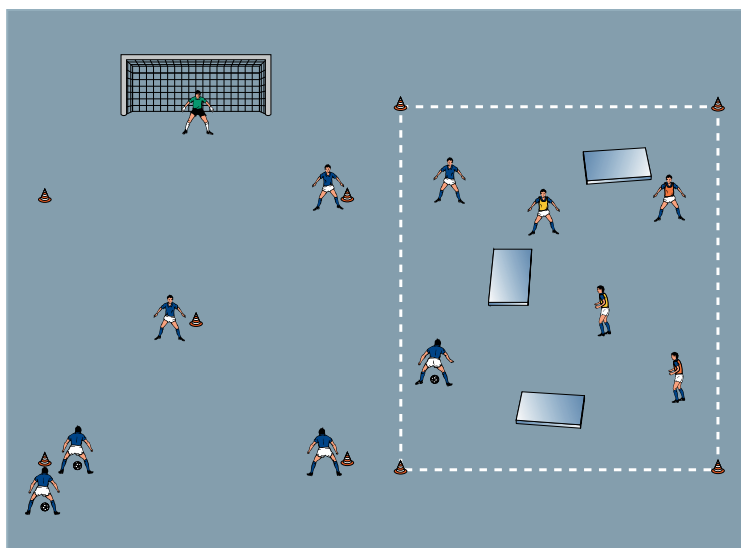
- 3 Spielerpaare benennen.
- Jedes Paar erhält 1 Ball.
- Auf ein Trainerkommando versuchen die Paare, den Ball im Wechsel auf möglichst viele Matten zu jonglieren, ohne dass er herunterfällt (= 1 Punkt).
- Gelingt es dem Ballbesitzer, die Matte zu erreichen oder fällt der Ball zuvor herunter, so passt er sofort zu seinem Mitspieler, der ebenfalls startet usw.
- Welches Spielerpaar erzielt die meisten Punkte?

## Tipps und Korrekturen

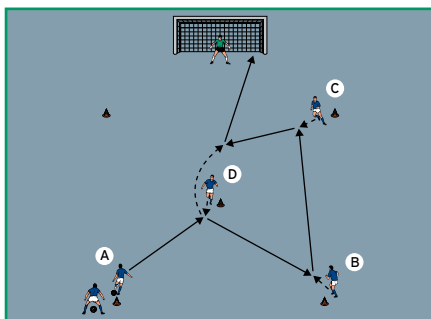
- Den Anspieler in Feld 1 nach jeweils 2 Minuten wechseln.
- Nach einigen Durchgängen von der jeweils anderen Seite starten.
- Die vorgestellte Passform beinhaltet eine mögliche Kombination im Hallenspiel.
- Möglichst direkt spielen! Allerdings steht die Genauigkeit der Zuspiele immer im Vordergrund.
- In Feld 2 den Schwierigkeitsgrad dem Leistungsstand der Spieler anpassen (z. B. einmaliges Herunterfallen des Balles erlauben).
- Keine Matte darf 2-mal nacheinander angesteuert werden.

## HAUPTTEIL 2: Hallenkombination II

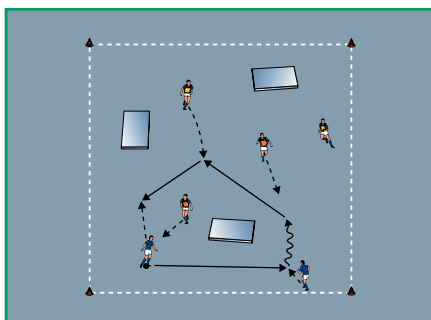
von Ralf Peter (01.12.2015)



### Feld 1



### Feld 2



### Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen aus Hauptteil 1 beibehalten
- In Feld 1 die Anordnung der Positionshütchen variieren

### Ablauf

#### Feld 1

- A passt zu D, der direkt auf B prallen lässt.
- B spielt weiter zu C, der anschließend quer auf D ablegt.
- D schließt möglichst schnell auf das Tor ab.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

#### Feld 2

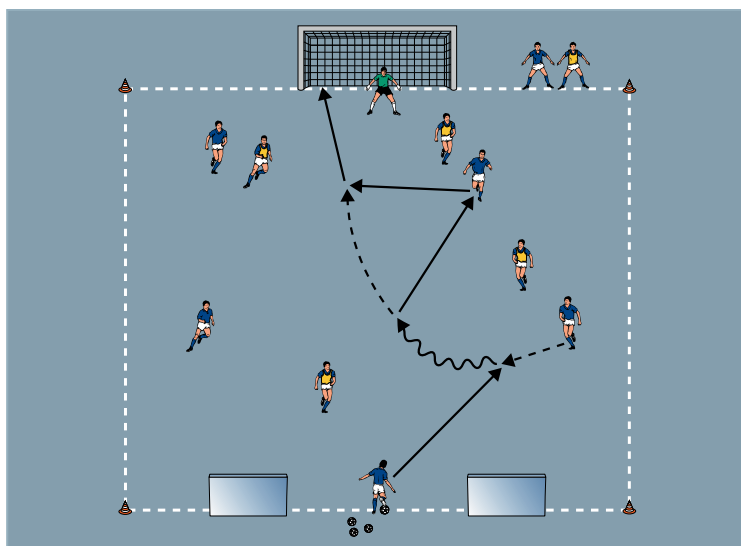
- Die Spielerpaare beibehalten.
- Je 2 Teams spielen für jeweils 1 Minuten zusammen und versuchen, im 4 gegen 2 möglichst viele Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- 5 Pässe in den eigenen Reihen ergeben 1 Punkt.
- Die Matten dürfen dabei weder überspielt noch betreten werden.

### Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 nach einigen Durchgängen die Seiten tauschen.
- Den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- Auf präzise Passkombinationen achten.
- Der Torschuss in der Halle kann oftmals auch mit der Innenseite erfolgen. Das Motto lautet: Genauigkeit vor Kraft!
- In Feld 2 zählt jedes Team seine erzielten Punkte.
- Nach jeweils 3 Durchgängen neue Teams bilden.

# SCHLUSSTEIL: Umschalt-Spiel

von Ralf Peter (01.12.2015)



## Organisation

- 1 Feld mit einem Tor und 2 gegen die Wand gestellten Mattentoren errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Beide Teams bestimmen je 1 Wechselspieler, die sich außerhalb des Feldes postieren
- Blau stellt 1 Anspieler, der sich zwischen den Mattentoren aufstellt

## Ablauf

- Blau greift im 4 gegen 4 auf das Tor an, Gelb kontert auf die beiden Mattentore.
- Jeder Angriff wird vom Anspieler aus gestartet.
- Es wird ohne Ecken und Einrollen gespielt.
- Nach jeweils 3 Minuten die Seiten tauschen.

## Variationen

- Ohne Wechselspieler agieren und im Feld 5 gegen 5 auf das Tor und die Mattentore spielen.
- Der Anspieler darf zum 5 gegen 4 (6 gegen 5) ins Feld nachstarten.

## Tipps und Korrekturen

- Turnmatten können sehr gut als Torersatz genutzt werden, besonders in kleineren Hallen.
- Alternativ können auch Hütchen- oder Kastentore verwendet werden.
- In der Halle ist ein schnelles, effektives Umschalten von großer Bedeutung. In diesem Spiel baut daher eine Mannschaft das Spiel auf, dagegen greift die andere auf die beiden Konterttore an.
- Die Wechselspieler fliegend wechseln.