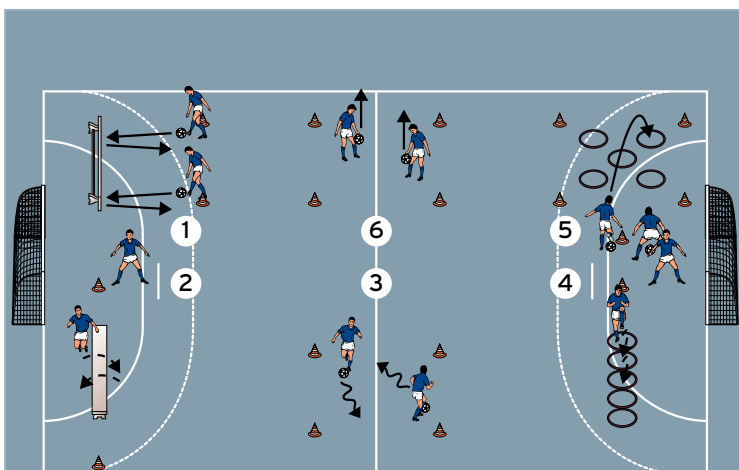


# AUFWÄRMEN 1: Stationstraining I

von Frank Engel (12.01.2016)



## Organisation

- Die gesamte Halle nutzen und verschiedene Stationen aufbauen
- Station 1: 1 Langbank auf die Seite legen
- Station 2: 1 Langbank aufstellen
- Station 3 und 6: Jeweils 1 Hütchenfeld errichten
- Station 4: 1 Reifenparcours errichten
- Station 5: Reifen in einem Feld verteilen

## Ablauf

- Die Spieler auf die Stationen verteilen und unterschiedliche Aufgaben für jeweils 60 Sekunden vorgeben:
- Station 1: Mit jeweils 2 Kontakten gegen die Bank passen.
- Station 2: Die Spieler absolvieren möglichst viele Sprünge über die Bank.
- Station 3: Frei im Feld dribbeln.
- Station 4: Den Reifenparcours mit jeweils 2 Kontakten pro Reifen durchlaufen.
- Station 5: Die Spieler versuchen, die Reifen per Volley zu treffen und holen danach den Ball.
- Station 6: Frei im Feld jonglieren.

## Variationen

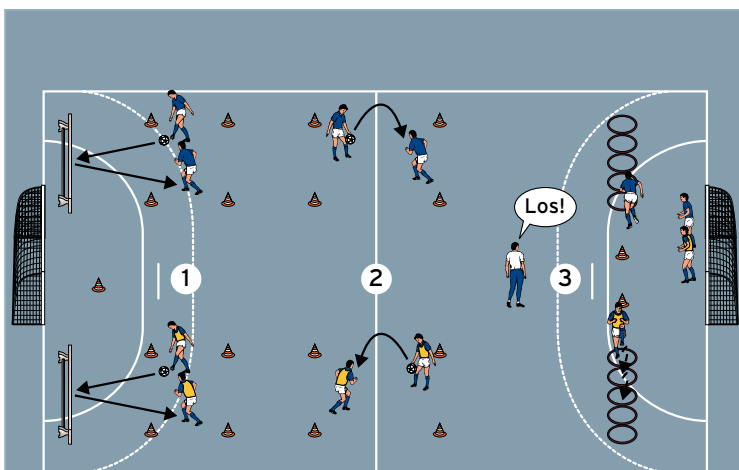
- Wettkampf: Die Sieger an den Stationen erhalten je 1 Punkt. Wer hat nach einem kompletten Durchlauf die meisten Punkte gesammelt?

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sind für die gesamte Aktionsdauer in Bewegung.
- Jede Station mindestens einmal durchlaufen.
- Auf Beidfüßigkeit achten.

# AUFWÄRMEN 2: Stationstraining II

von Frank Engel (12.01.2016)



## Organisation

- Die ganze Fläche nutzen und verschiedene Stationen aufbauen
- Station 1: 2 Langbänke auf die Seite legen und dahinter 2 Felder markieren
- Station 2: 2 Hütchenfelder errichten
- Station 3: 2 Reifenparcours errichten
- Spielerpaare bilden und den Stationen zuweisen

## Ablauf

- Die Spieler treten paarweise gegeneinander an.
- Station 1: 60 Sekunden abwechselnd aus dem Feld gegen die Bank passen und die Pässe zählen.
- Station 2: Die Spieler jonglieren 1 Ball und passen sich diesen in der Luft zu, wobei für jeden Pass 1 Punkt vergeben wird.
- Station 3: Auf Kommando des Trainers den Reifenparcours durchlaufen: Der Spieler, der zuerst die Linie überquert, erzielt 1 Punkt für das Paar.

## Variationen

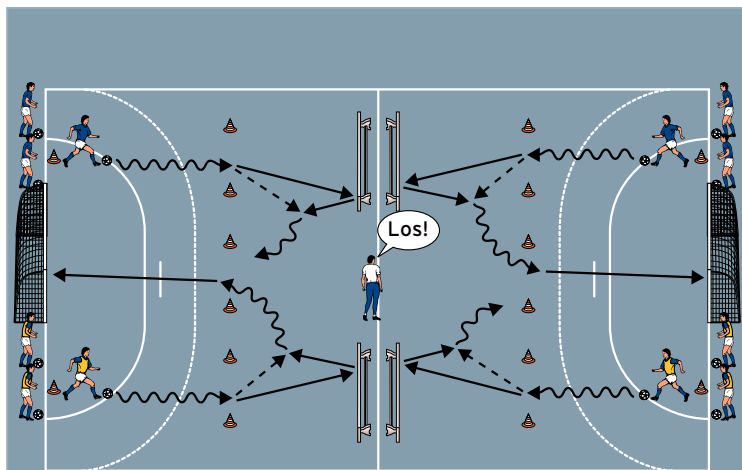
- Nur mit links/rechts passen und jonglieren.
- Jeden Durchgang 2 Minuten laufen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Paare wechseln die Stationen so, dass es in jedem Durchgang zu neuen Duellen kommt.
- Für jedes gewonnene Duell erhält das Paar 3 Punkte.

# HAUPTTEIL 1: Doppeltes Banktreffer-Duell

von Frank Engel (12.01.2016)



## Organisation

- Auf 2 Grundlinien gegenüber je 1 Tor aufstellen
- Vor jedem Tor 3 Hütchentore errichten und 2 Bänke auf die Seite legen
- 4 Mannschaften zu je 3 Spielern bilden und die Spieler mit Ball an den Grundlinien aufstellen

## Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die jeweilige Aktion.
- Die Spieler dribbeln zum ersten Hütchentor und passen gegen die Bank.
- Den Abpraller in die Bewegung mitnehmen und von dem zweiten Hütchentor aus ins leere Tor schießen.
- Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.

## Variationen

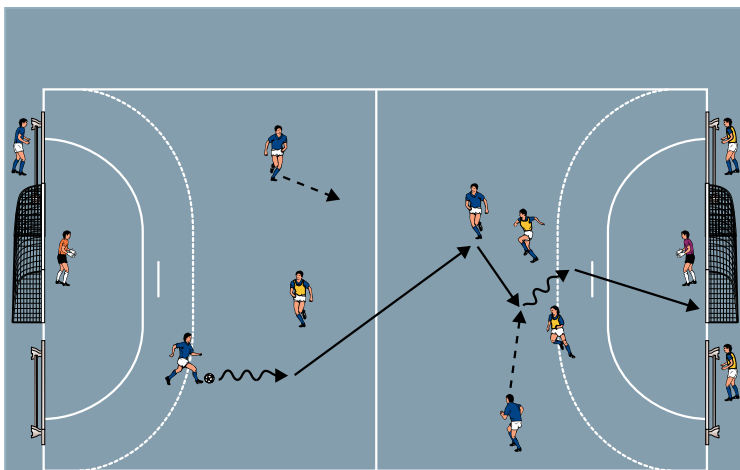
- Per Flugball ins Tor schießen.
- Nur mit rechts/links passen und schießen.
- Einen doppelten Doppelpass an der Bank spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Hütchentore durchlaufen, bevor gegen die Bank gepasst wird.
- Nach 3 Aktionen die Positionen tauschen, so dass jede Mannschaft einmal gegen jede antritt.

## HAUPTTEIL 2: Wechselndes Bankrecht I

von Frank Engel (12.01.2016)



### Organisation

- Die gesamte Fläche nutzen
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Neben den Toren jeweils 2 Bänke auf die Seite legen
- 2 Mannschaften zu je 5 Spielern bilden

### Ablauf

- Überzahl spielt zunächst im 4 gegen 3 und kann Treffer auf das gegenüberliegende Tor erzielen.
- Erobert Unterzahl den Ball, kontern sie auf das andere Tor und die beiden Bänke.
- Nach jeweils 60 Sekunden wechseln die Überzahl und das 'Bankrecht'.

### Variationen

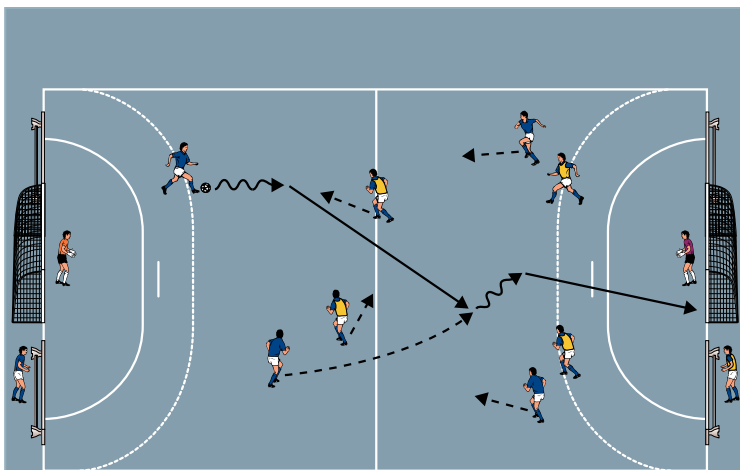
- Die Überzahlmannschaft spielt mit höchstens 3 Kontakten.
- Die Unterzahlmannschaft darf nach Balleroberung auf alle 4 Bänke abschließen.
- Nach Torerfolg die Spielrichtung wechseln. Das erfolgreiche Team bleibt in Ballbesitz.

### Tipps und Korrekturen

- Selbständig wechseln. Sollte dies nicht gelingen, werden die freien Spieler nach jeweils 60 Sekunden ausgetauscht.
- Zielstrebig abschließen.
- Überzahl kombiniert mit möglichst wenig Kontakten.

# SCHLUSSTEIL: Wechselndes Bankrecht II

von Frank Engel (12.01.2016)



## Organisation

- Den Aufbau weiter nutzen

## Ablauf

- Die Mannschaften treten nun im 4 gegen 4 an.
- Blau erhält zunächst das 'Bankrecht' und kann für 60 Sekunden auf das Tor und die beiden Bänke von Gelb angreifen.
- Nach 60 Sekunden wechselt das 'Bankrecht'.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

## Variationen

- Je nach Hallengröße können die Spieler auch im 5 gegen 5 spielen.
- Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Nach einem Ballbesitzwechsel in der gegnerischen Hälfte muss innerhalb von 6 Sekunden abgeschlossen werden.

## Tipps und Korrekturen

- Durch das 'Bankrecht' soll speziell das Umschaltspiel geschult werden: Nach einer Balleroberung können die Spieler durch schnelle Spielverlagerungen 3 Ziele ansteuern.
- Selbstständig wechseln.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.