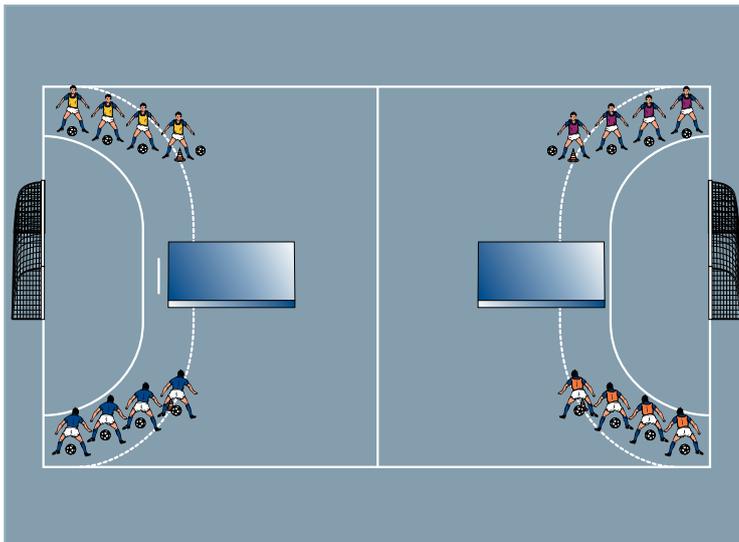
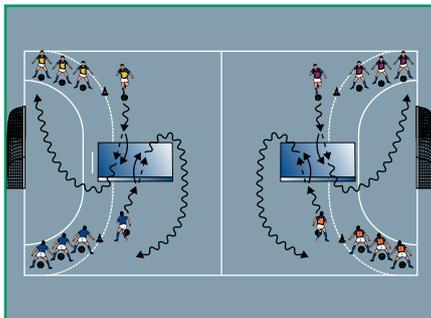


AUFWÄRMEN 1: Koordinationsrennen I

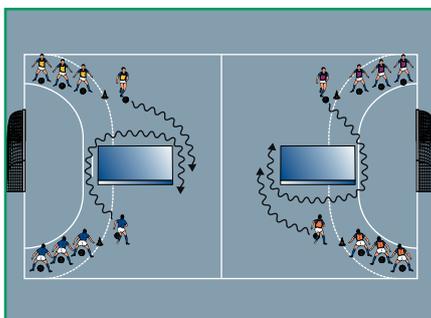
von Paul Schomann (09.02.2016)



Übung 1



Übung 2



Organisation

- 2 Weichbodenmatten in ausreichendem Abstand nebeneinander legen
- 5 Meter vor und hinter jeder Weichbodenmatte 1 Starthütchen aufstellen
- Die Spieler mit Ball gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Auf ein Trainerkommando startet der erste Spieler jeder Gruppe ins Dribbling, umdribbelt die Weichbodenmatte im Uhrzeigersinn und schlägt den nächsten Spieler ab.
- Welche Gruppe erreicht zuerst wieder ihre Ausgangsstellung?

Übung 2

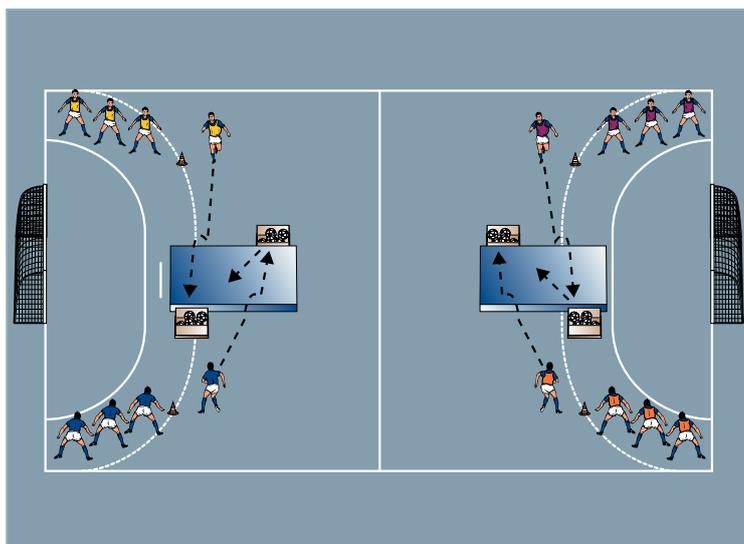
- Grundablauf wie in Übung 1.
- Jetzt lupfen die Spieler auf die Weichbodenmatte, überdribbeln diese zur Gegenseite und dribbeln außenherum zum Starthütchen zurück.

Tipps und Korrekturen

- Den Ball bei jeder Übung zunächst in der Hand tragen lassen, damit sich die Spieler auf den Übungsablauf konzentrieren können.
- Auf der Weichbodenmatte den Blick vom Ball lösen und dem entgegenkommenden Mitspieler ausweichen.
- Der nächste Spieler muss am Starthütchen warten und darf erst nach dem Abklatschen durch den Mitspieler starten.
- Beim Dribbling auf der Weichbodenmatte auch den schwächeren Fuß nutzen. Gegebenenfalls gelernte Finten einbauen und so die koordinativen Anforderungen weiter steigern.

AUFWÄRMEN 2: Koordinationsrennen II

von Paul Schomann (09.02.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zwischen jedem Starthütchen und der Weichbodenmatte je 1 umgedrehten Kleinkasten mit Bällen aufstellen
- Die Spieler gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Der erste Spieler jeder Gruppe überläuft die Weichbodenmatte, holt einen Ball aus dem Kleinkasten der anderen Gruppe und trägt diesen über die Weichbodenmatte zurück in den eigenen Kleinkasten.
- Anschließend schlägt er den nächsten Spieler ab, der ebenfalls startet usw.
- Welche Gruppe hat nach 3 Minuten die meisten Bälle im eigenen Kleinkasten?

Variationen

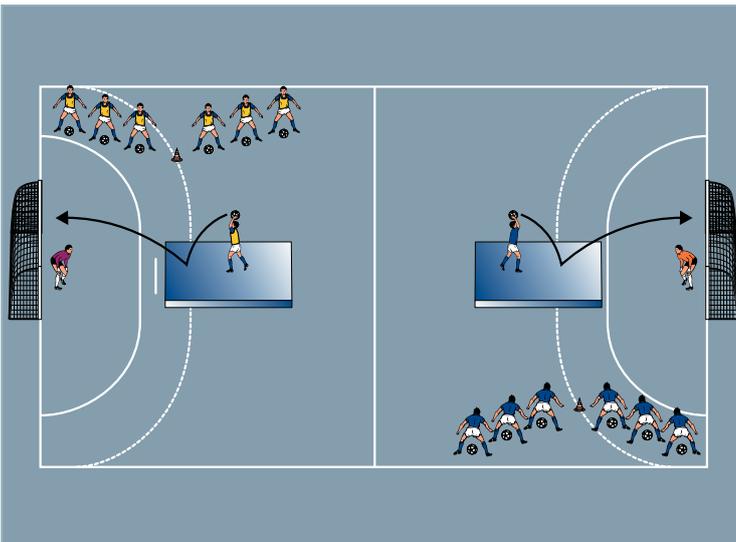
- Rückwärts über die Weichbodenmatte laufen.
- Beim Lauf über die Weichbodenmatte Zusatzaufgaben ausführen (Drehungen, Sprünge, Rollen usw.).
- Den Ball mit den Händen über die Weichbodenmatte rollen (Schulung der Beweglichkeit).
- Über die Weichbodenmatte dribbeln. Dabei vorgegebene Finten einbauen.

Tipps und Korrekturen

- Auf der Weichbodenmatte den Blick vom Ball lösen und dem entgegenkommenden Mitspieler ausweichen.
- Der nächste Spieler muss am Starthütchen warten und darf erst nach dem Abklatschen durch den Mitspieler starten.
- Jeder Spieler darf immer nur 1 Ball aus dem gegnerischen Kleinkasten nehmen.

HAUPTTEIL 1: Traum-Tore I

von Paul Schomann (09.02.2016)



Organisation

- An 2 Hallenwänden gegenüber jeweils 1 Tor mit Torhüter markieren
- 10 Meter vor jedem Tor 1 Weichbodenmatte auslegen
- Seitlich neben jeder Weichbodenmatte 1 Starthütchen errichten
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die ersten Spieler von jedem Starthütchen stellen sich mit Ball in der Hand auf die Weichbodenmatte.
- Sie werfen vor sich in die Luft und schießen volley auf das Tor.
- Sobald der Vordermann geschossen hat, postiert sich der nächste Spieler zum Torschuss auf der Weichbodenmatte.

Variationen

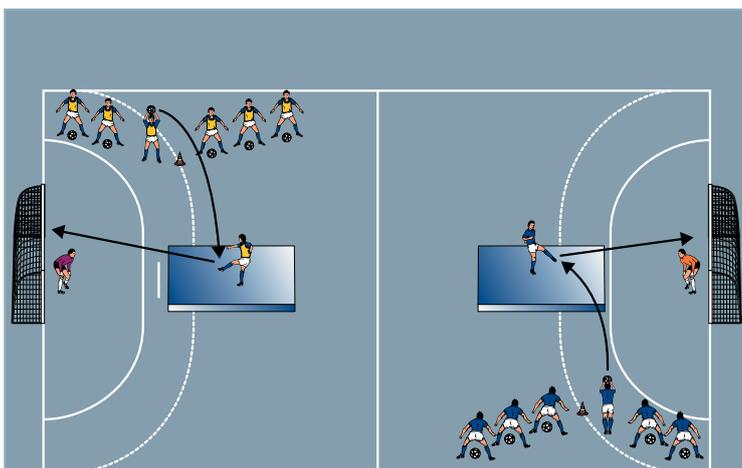
- Per Hüftdrehstoß/Seitfallzieher/Fallrückzieher auf das Tor schießen.
- Den Ball zunächst aus der Hand mit dem Fuß in die Luft spielen und volley abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Die Entfernung der Weichbodenmatten zu den Toren dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Jeder Spieler sollte realistische Chancen auf einen Torerfolg haben.
- Beim Volleyschuss den fallenden Ball genau beobachten und in der Luft treffen.
- Nicht zu hoch, sondern nur bis knapp über Kopfhöhe anwerfen.
- Die Weichbodenmatte fängt den Spieler nach dem Schuss ab, so dass mutige Kunstschüsse einfacher möglich sind.
- Volleyschüsse, Hüftdrehstöße, Seitfallzieher und Fallrückzieher selbst vormachen oder durch einen guten Spieler vormachen lassen.
- Stets auf Beidfüßigkeit achten.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Traum-Tore II

von Paul Schomann (09.02.2016)



Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Der jeweils erste Spieler jeder Gruppe hat keinen Ball

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Die jeweils ersten Spieler postieren sich ohne Ball auf der Weichbodenmatte.
- Die jeweils nächsten Spieler am S tarthütchen werfen zum Volleyschuss zu.

Variationen

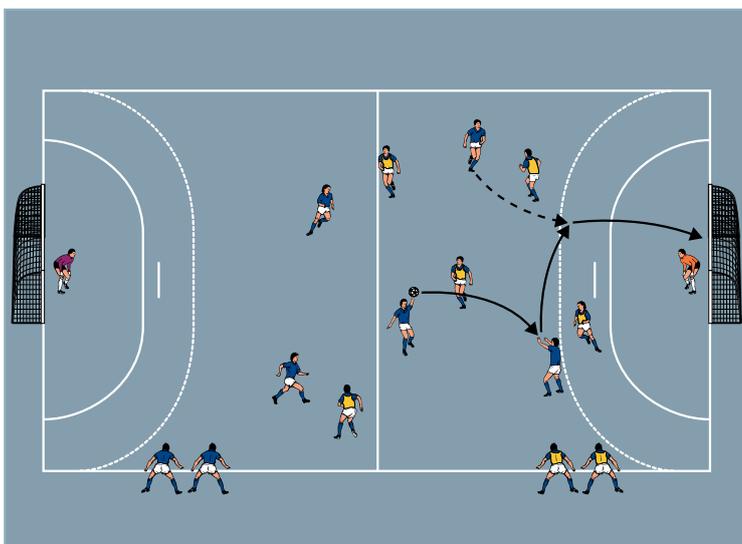
- Per Hüftdrehstoß/Seitfallzieher/Fallrückzieher auf das Tor schießen.
- Per Torwartabschlag aus der Hand zum Torschuss zuspielen.
- Die Zuwurfseite wechseln: Mit dem jeweils anderen Fuß auf die Tore abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Die Entfernung der Weichbodenmatten zu den Toren dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Jeder Spieler sollte realistische Chancen auf einen Torerfolg haben.
- Beim Volleyschuss den fallenden Ball genau beobachten und in der Luft treffen.
- Stets aktionsbereit auf den Fußballen agieren und eine möglichst optimale Stellung zum Ball einnehmen.
- Volleyschüsse, Hüftdrehstöße, Seitfallzieher und Fallrückzieher selbst vormachen oder durch einen guten Spieler vormachen lassen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Traumtor-Spiel

von Paul Schomann (09.02.2016)



Organisation

- Das Hallenspielfeld mit 2 Toren mit Torhütern markieren
- 2 Mannschaften einteilen

Ablauf

- Handball im 5 gegen 5 mit jeweils 2 Auswechslspielern.
- Es dürfen nur maximal 3 Schritte mit dem Ball in der Hand gelaufen werden.
- Treffer können nur per Kopf oder Volleyschuss erzielt werden.
- Für jeden Treffer vergibt der Trainer eine 'Traumtor-Wertung' (1 bis 3 Punkte).
- Welche Mannschaft gewinnt insgesamt die meisten Punkte?

Variationen

- Die Spieler spielen sich per 'Torwartabschlag' aus der Hand volley zu.
- Auf ein Trainerkommando wechseln die Spieler zwischen Handball und Fußball. Im Fußballspiel können die Tore frei erzielt werden.

Tipps und Korrekturen

- Regelmäßig durchwechseln, so dass alle Spieler ungefähr gleichlang zum Einsatz kommen.
- Beim Handballspiel darf der Ball nur in der Luft abgefangen, nicht aber dem Spieler aus der Hand geschlagen werden.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.