Bewegliche Ziele treffen

ÜBUNG 1

Pezziball abwerfen

Geräte/Materialien

- Pezzibälle, Squeezys (später Handbälle)

Ablauf

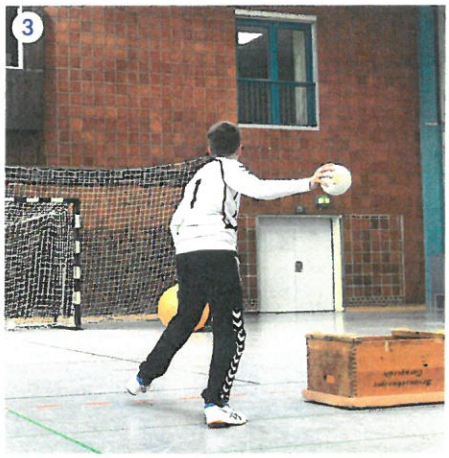
- TW1 steht mit dem Rücken zum Tor an einer Ballkiste vor der 9-Meter-Linie (Bild 1). TW2 und TW3 rollen sich im Torraum fortlaufend einen Pezziball zu.
- Auf Zeichen des Trainers absolviert TW1 eine Vorübung: Er geht in die Bauchlage, dreht sich auf den Rücken, führt Hände und Füße zusammen (Bild 2), dreht sich zurück auf den Bauch, hockt an, nimmt einen Ball aus dem Kasten und versucht, den rollenden Pezziball zu treffen (Bild 3). Dann begibt er sich wieder in die Ausgangsposition usw.
- TW2 und TW3 verändern fortwährend ihre Positionen im Tiefen- und Breitenraum, sodass TW1 sich auf immer neue Wurfdistanzen einstellen muss.
- Nach sechs bis acht Druchgängen wechseln die Torhüter.

Variationen

- TW2 und TW3 rollen zwei verschiedenfarbige Pezzibälle zwischen sich hin und her. Nach der Vorübung muss TW1 den Pezziball treffen, dessen Farbe der Trainer ruft.
- Wie zuvor; TW2 und TW3 spielen Bodenpässe (Bild 4).
- TW2 und TW3 halten je einen Pezziball über Kopf und laufen frei durch den 6-Meter-Raum (Bild 5). Auf Zeichen des Trainers legen beide ihren Ball ab und der Trainer nennt die Farbe des Balls, den TW1 (nach der Vorbelastung) zuerst treffen muss. Dann nimmt TW1 einen zweiten Ball und versucht, den zweiten Pezziball zu treffen.
- Wie zuvor; ruft der Trainer eine Farbe, prellt der entsprechende Torwart seinen Pezziball kräftig auf und TW1 versucht, ihn zu treffen.
- Wie zuvor; TW2 und TW3 bleiben auf Zeichen des Trainers stehen und halten ihren Ball weiter über Kopf. TW1 versucht, einen Pezziball zu treffen. Körpertreffer können TW2 und TW3 durch Ausweichen verhindern oder mit dem Pezziball abwehren (Bilder 6 und 7).

1

2


3

4

5

6

7

Orientierung und Pass zum (freien) Mitspieler

ÜBUNG 2

Fangen und passen

Geräte/Materialien

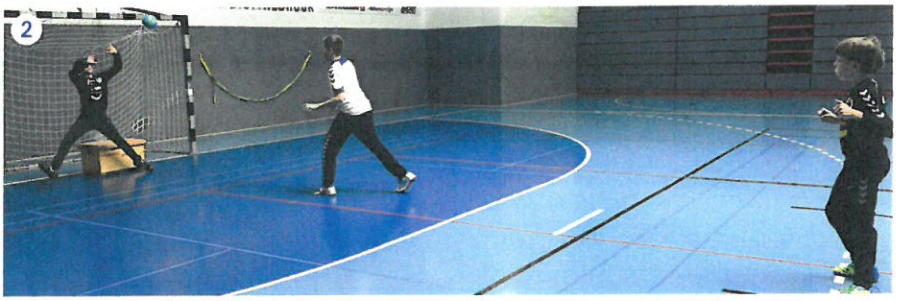
- Handbälle, kleiner Kasten

Ablauf

- TW1 sitzt mittig im Tor auf einem kleinen Kasten. TW2 wirft etwa von der 4-Meter-Markierung abwechselnd so nach links- und rechts-oben, dass TW1 die Bälle jeweils einhändig mit der entsprechenden (ballnahen) Hand fangen kann.
- TW1 passt den gefangenen Ball direkt zu TW3, der sich per Seitsteps entlang der Freiwurflinie bewegt und dabei die Richtung beliebig wechseln darf (Bilder 1 bis 3).
- TW3 passt den gefangenen Ball wieder zu TW2 usw.

Variation

- Wie zuvor, TW2 wirft wahlweise nach links- oder rechts-oben.



ÜBUNG 3

Welcher Mitspieler steht frei?

Geräte/Materialien

- Handbälle, Pylonen

Ablauf

- TW1 startet im Tor. TW2 und TW3 agieren als „Umschaltspieler", TW4 als Werfer. TW4 prellt von der Mitte aus Richtung Tor und wirft den Ball so, dass TW1 ihn abwehren oder fangen kann (Bilder 1 und 2; Ersatzbälle neben dem Tor platzieren).
- TW2 und TW3 starten mit dem Wurf von TW4 aus dem Einbeinkniestand in den Gegenstoß. TW4 schaltet nach dem Wurf sofort um auf Abwehr und orientiert sich zu TW2 oder TW3. Dies muss TW1 erkennen und den Ball zum freien Torwart passen (Bilder 3 und 4). Nach sechs Gegenstoßpässen tauschen die Torhüter ihre Positionen.

Variation

- Startposition der Umschaltspieler variieren, z. B. Sitz (Bild 5), Bauchlage (Bild 6).

ÜBUNG 4

Passen aus unterschiedlichen Positionen

Geräte/Materialien

- Handbälle

Ablauf

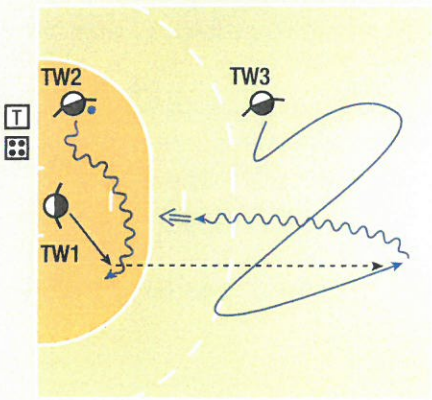
- TW1 steht mittig im Tor, der Trainer mit einer Ballkiste neben dem Tor. TW2 und TW3 bewegen sich in der Spielfeldhälfte.
- Der Trainer rollt einen Ball so nach rechts oder links, dass TW1 ihn innerhalb des Torraums erlaufen kann. Mit dem Wegrollen des Balls ruft der Trainer „TW2" oder „TW3". Der aufgerufene Torwart muss Annahmebereitschaft signalisieren, erhält von TW1 den Pass (Bilder 1 und 2) und legt den Ball an der Mittellinie ab.
- Nach vier bis sechs Wiederholungen die Aufgaben wechseln.

Variationen

- TW1 startet aus unterschiedlichen Positionen:
  - aus dem Kniestand (beid- oder einbeinig; Bild 3)
  - aus dem Schneidersitz
  - aus dem Liege-/Seitstütz
  - aus Sprungvariationen, z. B. Grätsch-Schlusssprünge, Hampelmann (Bild 4), Schrittwechselsprünge (Bilder 5 und 6)
  - aus der Rückenlage
  - aus dem Schwebesitz mit angehobenen, gebeugten Beinen
  - nach einer ganzen Drehung im Stand
  - nach einer Drehung um die Körperlängsachse (am Boden)
  - aus Seitsteps
- Wie zuvor; der Torwart, der den Pass erhält, spielt den Ball weiter zum dritten, der mit Torwurf gegen TW1 abschließt.

Erweiterung

- TW2 prellt im Torraum. Auf visuelles Zeichen vom Trainer (Bild 7) lässt er den Ball fallen. TW1 bringt ihn schnell unter Kontrolle und passt zum sich anbietenden TW3, der aus dem Prellen mit Torwurf abschließt (s. Abb.). TW2 nimmt einen neuen Ball aus der Kiste usw. Aufgabenwechsel erfolgt nach vier bis sechs Abläufen.



Orientierung und Pass zum (freien) Mitspieler (Fortsetzung)

ÜBUNG 5

Wen spiele ich wo an?

Geräte/Materialien

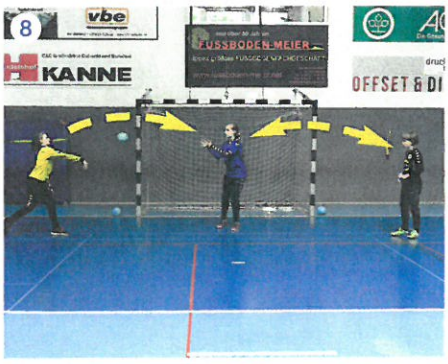
- Handbälle

Ablauf

- TW1 steht mit dem Rücken zum Spielfeld mittig Tor. Neben beiden Pfosten liegen Bälle. TW2 und TW3 sind je drei Zahlen zugeordnet. Sie laufen außerhalb des Torraums quer durch die Hallenhälfte.
- Aus seiner Ausgangsposition nimmt TW1 einen Ball (abwechselnd von der linken und rechten Seite) auf. Mit der Ballaufnahme ruft der Trainer eine Zahl. TW2 und TW3 bleiben kurz stehen, der aufgerufene Torwart hebt die Arme, erhält den Pass von TW1 (Bilder 1 bis 3), prellt Richtung Tor und schließt mit Torwurf ab.
- Nach jeweils sechs bis acht Aktionen tauschen die Torwarte Aufgaben.

Variationen

- Wie zuvor; der aufgerufene Torwart passt nach der Ballannahme zu seinem Partner weiter, der mit Torwurf abschließt.
- TW2 und TW3 stehen einander etwa drei Meter vor dem Tor (im Torraum) gegenüber und rollen sich fortlaufend einen Ball zu. TW1 steht mittig Tor mit Blick zu den Partnern, beobachtet den Ball (Bild 4) und erläuft ihn nach einigen Roll-Pässen, gleichzeitig sprinten TW2 und TW3 Richtung Mittellinie (Bilder 5 bis 7). Der aufgerufene Torwart erhält das Zuspiel von TW1 und agiert wie zuvor.
- Wie zuvor; der nicht aufgerufene Torwart setzt sich hin. Bei Ballerhalt seines Partners richtet er sich schnell auf, wird angespielt und schließt mit Torwurf ab.
- Wie zuvor; TW1 spielt kontinuierlich Doppelpässe mit TW2 und TW3 (Bild 8). Auf Zeichen des Trainers hält TW1 den Ball fest, TW2 und TW3 starten Richtung Mittellinie (Bild 9) und es geht weiter wie zuvor.
- Wie zuvor; TW2 und TW3 starten leicht zeitversetzt. TW1 muss dann nach Vorgabe des Trainers einen kurzen oder langen Pass spielen.



ÜBUNG 6

Merkaufgabe und Pässe

Geräte/Materialien

- Handbälle, Pylonen, Motivkarten (z. B. aus einem Memory-Spiel)

Ablauf

- Im Torraum sechs Pylonen verteilen, unter jeder eine Motivkarte platzieren und daneben jeweils einen Handball ablegen (Bild 1). TW2 und TW3 stehen in unterschiedlicher Entfernung zum Torraum in der entsprechenden Hallenhälfte (einer links, einer rechts vor dem Tor).
- TW1 startet aus der Tormitte, läuft nacheinander alle Pylonen an und spielt die Bälle abwechselnd zu TW2 und TW3 (Bild 2). Nach jedem Pass schaut er unter die entsprechende Pylone (Bild 3), merkt sich das Motiv und kehrt zur Tormitte zurück, bevor er zur nächsten Pylone läuft.
- TW2 und TW3 legen die Bälle jeweils an der Mittellinie ab und verändern nach jedem angenommenen Pass ihre Position im Tiefenraum. Hat TW1 alle sechs Pässe gespielt, versucht er, die gesehenen Motive nacheinander zu nennen und deckt die zugehörige Pylone zur Kontrolle auf. Anschließend wechseln die Torwarte Aufgaben. Wer spielt die meisten erfolgreichen Pässe und merkt sich die meisten Motive?

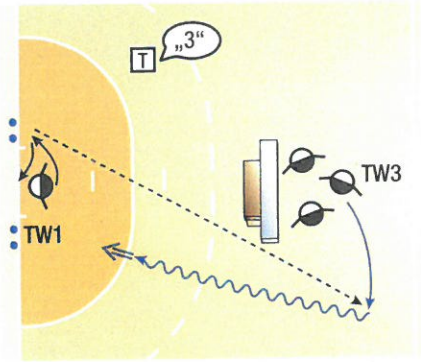
Variationen

- Erschwernis: Unter jeder Pylone (oder einem Teil der Pylonen) zwei unterschiedliche Motivkarten auslegen.
- Paarweise agieren: Zwei Torwarte laufen abwechselnd die Pylonen an (auch als Wettkampf zwischen zwei Torhüterpaaren möglich).
- Die Pylonen werden nummeriert. Der Trainer ruft jeweils die Nummer der Pylone, die angelaufen werden soll
- TW2 und TW3 bewegen sich im tornahen Halbfeld und laufen vor dem Pass Richtung Mittellinie, sodass TW1 die Pässe in den Lauf spielen muss.
- An jeder Pylone liegt ein Ball, aber nur unter der Hälfte der Pylonen eine Motivkarte. TW2 und TW3 bewegen sich in der Spielfeldhälfte und passen sich fortlaufend einen Ball zu. TW1 läuft nacheinander die Pylonen an und spielt jeweils den Partner an, der gerade keinen Ball in der Hand hat. TW2 und TW3 müssen TW1 daher immer im Blick haben. TW1 hebt nach dem Pass wie bisher die Pylone an. Befindet sich darunter eine Karte, merkt er sich das Motiv, andernfalls umrundet er die Pylone einmal per Seitsteps, bevor er ins Tor zurückkehrt.
- Wie zuvor; erhält z. B. TW2 den Pass von TW1, prellt TW3 mit dem anderen Ball nach dem Pass von TW1 direkt Richtung Tor und schließt mit Torwurf ab. TW2 prellt zunächst um eine Markierung an der Mittellinie und schließt dann ebenfalls mit Torwurf gegen TW1 ab. Anschließend läuft TW1 zur nächsten Pylone usw. Der jeweils erste Werfer (hier: TW 3) nimmt seinen Ball nach dem Wurf (für das Passspiel) wieder auf.

Hinweise

- Statt der Memorykarten können auch ausgedruckte Buchstaben oder Zahlen bzw. Spielkarten (mit unterschiedlichen Farben) o. Ä. unter den Pylonen ausgelegt werden.
- Bei den Pässen auf eine gute Schlagwurfausführung und Passpräzision achten.
- TW1 aus dem Sitzen passen lassen (Bilder 4 und 5). Dies ist eine methodische Hilfe, um die Passqualität zu verbessern. Der Torwart holt automatisch besser aus und muss den Armzug schneller ausführen, da der unterstützende Einsatz der Beine nicht möglich ist.

Orientierung und Pass zum (freien) Mitspieler (Fortsetzung)



Zuspiel mit Sichtbehinderung

Geräte/Materialien

- Handbälle, Weichboden, großer Kasten

Ablauf

- Links und rechts neben dem Tor Handbälle bereitlegen und mittig in der Hallenhälfte einen Weichboden an einem großen Kasten aufstellen. TW1 startet im Tor, die Partner stehen für ihn verdeckt hinter dem Weichboden (s. Abb.). Jedem Torwart hinter der Matte wird eine Zahl zugeordnet.
- Auf Signal des Trainers nimmt TW1 einen Ball auf. Danach ruft der Trainer sofort einen Torwart auf, der sich schnell aus dem Sichtschutzbereich heraus zur Ballannahme anbieten muss. Sobald TW1 ihn wahrnimmt, erhält dieser das Zuspiel, prellt Richtung Tor und schließt mit Torwurf ab (Bilder 1 bis 4). Nach sechs Aktionen wechseln die Torhüter.

Variationen

- Die Torwarte hinter der Matte starten aus unterschiedlichen Positionen (z. B. Sitz, Kniestand, Bauchlage, Liegestütz, Rückenlage, Seitstütz).
- Den Torwarten hinter der Weichbodenmatte werden neben den Zahlen zusätzlich Begriffe zugeordnet, die sie sich merken müssen (z. B. TW1 = Motorrad, TW2 = Zug, TW3 = Bus; TW4 = Fahrrad, TW5 = Roller; TW6 = Inliner; ggf. auf einer Karte notieren, um die Übersicht zu behalten und alle Torwarte gleichermaßen einzusetzen).
- Der Trainer steht im 6-Meter Raum (neben einer Ballkiste), prellt mit Blick zu TW1 fortlaufend einen Ball und passt in unregelmäßigen Abständen zu TW1. Mit dem Pass ruft er eine Nummer (oder einen Begriff) auf, der betreffende Torwart läuft aus dem Sichtschatten der Matte zum Gegenstoß, erhält ein Zuspiel von TW1, legt den Ball in einem kleinen Kasten an de Mittellinie ab und läuft zu seiner Gruppe zurück.
- Der Trainer steht hinter dem Tor. Er wirft den Ball so über das Tor, dass TW1 ihn im Torraum unter Kontrolle bringen kann. Gleichzeitig ruft der Trainer eine Zahl oder einen Begriff auf und der Ablauf geht weiter wie zuvor (Bilder 5 bis 8).

Hinweis

- Werden zwei Weichböden nebeneinander aufgestellt, verschieben sich die Pass- und Laufwege weiter auf die Außenpositionen.