

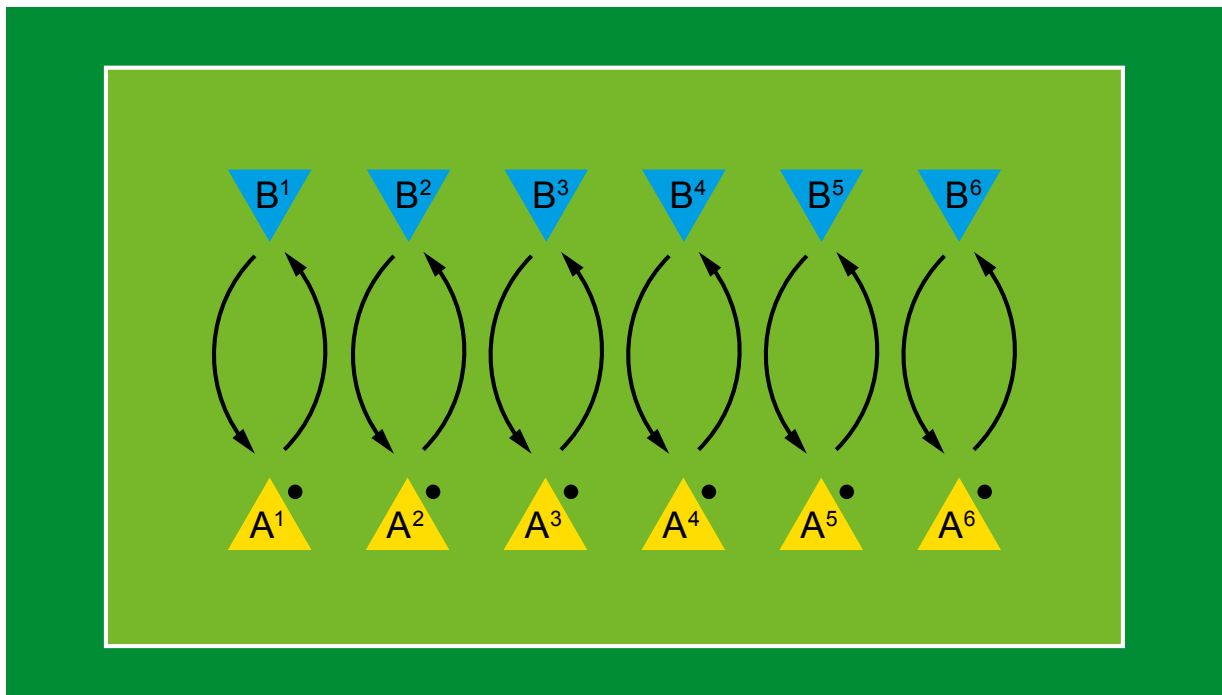
# FUSSBALL – HALLENFUSSBALL

## Lektion 3

Aufwärmen

15'

### AUFWÄRMEN ZU ZWEIT MIT BALL



#### Aufstellung

- 2er Teams bilden
- Jedes Team stellt sich vis à vis auf
- Jedes Team erhält einen Softball/Volleyball

#### Ausführung

Eine Person wirft den Ball mit beiden Händen dem Mitspielenden zu. Die andere Person führt folgende Übungen (ungefähr 10 Wiederholungen pro Übung) durch.

Ball direkt in die Hände der zuwerfenden Person zurückspielen...

- mit der Fussinnenseite
- mit dem Vollspann

- mit 2 Kontakten (d. h. Ball annehmen, Ball zurückspielen)
- mit dem Kopf zurück köpfeln
- mit dem Kopf mit 2 Kontakten (d. h. Ball annehmen, Ball zurückköpfeln)
- direkt mit dem Kopf zwischen den beiden Personen hin und her köpfeln

#### Varianten

- Distanzen verkleinern oder vergrößern

#### Coaching

- Ball stets unter Kontrolle halten

#### Material

- 1 Softball/Volleyball pro Team

# FUSSBALL – HALLENFUSSBALL

## Lektion 3

### Aufwärmen

5'

#### KRAFT

##### Aufstellung

Alle Teilnehmenden verteilen sich auf dem Spielfeld.

##### Ausführung

**01** Position halten.

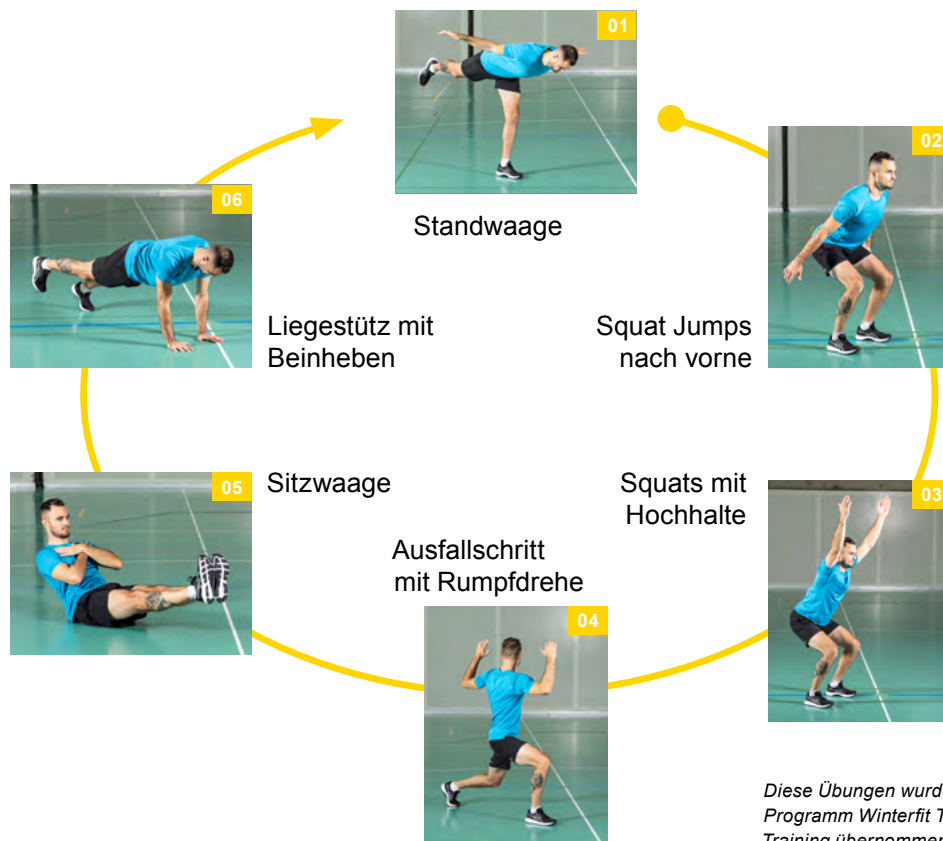
**02** Aktives dynamisches Abspringen nach der Kniebeuge nach vorne. Mit den Armen leicht ausholen und beliebig weit nach vorne springen.

**03** Die Knie langsam beugen und das Gesäss nach hinten unten führen. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

**04** Abwechselnd den Rumpf nach links und rechts rotieren.

**05** Position halten.

**06** Abwechselnd ein Bein leicht vom Boden anheben und senken.



*Diese Übungen wurden aus dem Programm Winterfit Training, Functional Training übernommen.*

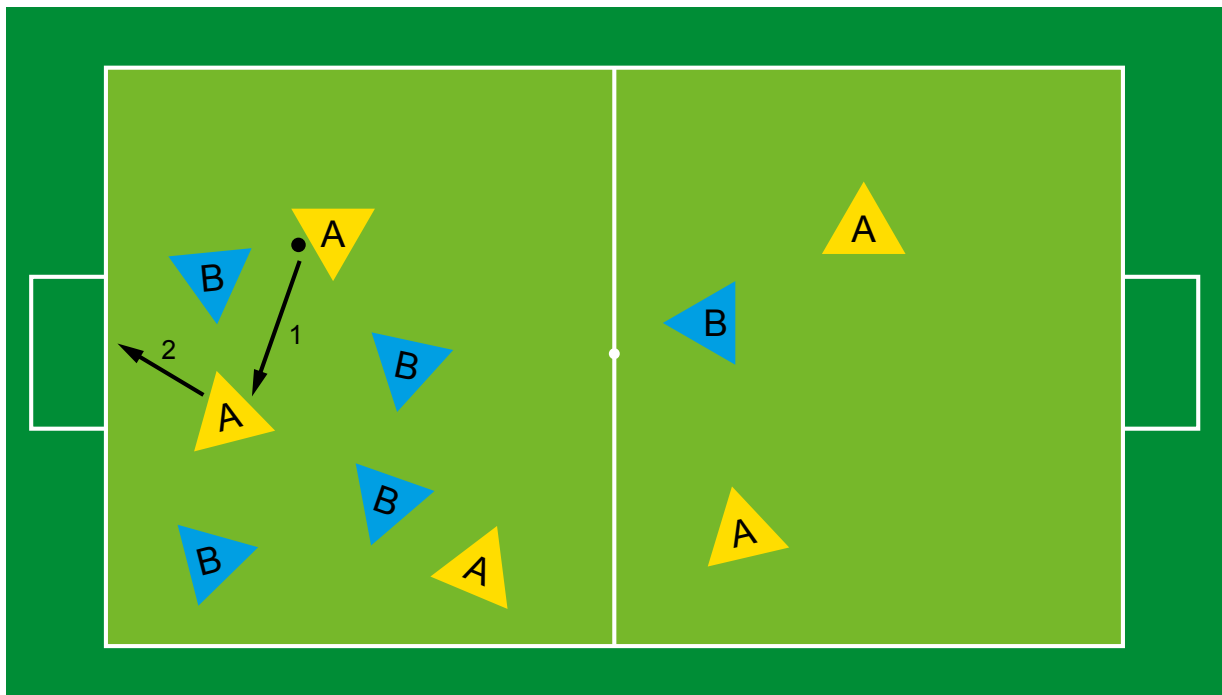
# FUSSBALL – HALLENFUSSBALL

## Lektion 3

Technik

10'

### HANDBALL-KOPFBALL



#### Aufstellung

- 2 Teams bilden

#### Ausführung

Die Teams spielen gegeneinander Schnappball. Der Ball darf mit den Händen zugeworfen und gefangen oder abgewehrt werden. Als Tor zählt, wenn der Ball auf Zuwurf aus dem eigenen Team direkt mit dem Kopf ins gegnerische Tor geköpft werden kann.

#### Varianten

- Wände können mit einbezogen werden. Es gibt kein Aus, selbst wenn der Ball die Wand neben dem Tor berührt.
- Wenn der Ball auf den Boden fällt, kommt das gegnerische Team in den Ballbesitz.

#### Coaching

- Zusammenspiel
- Freilaufen
- Ball möglichst lange anschauen und mit der Stirn treffen
- Nacken bei Kopfball fixieren

#### Material

- 1 Softball (weicher Ball)

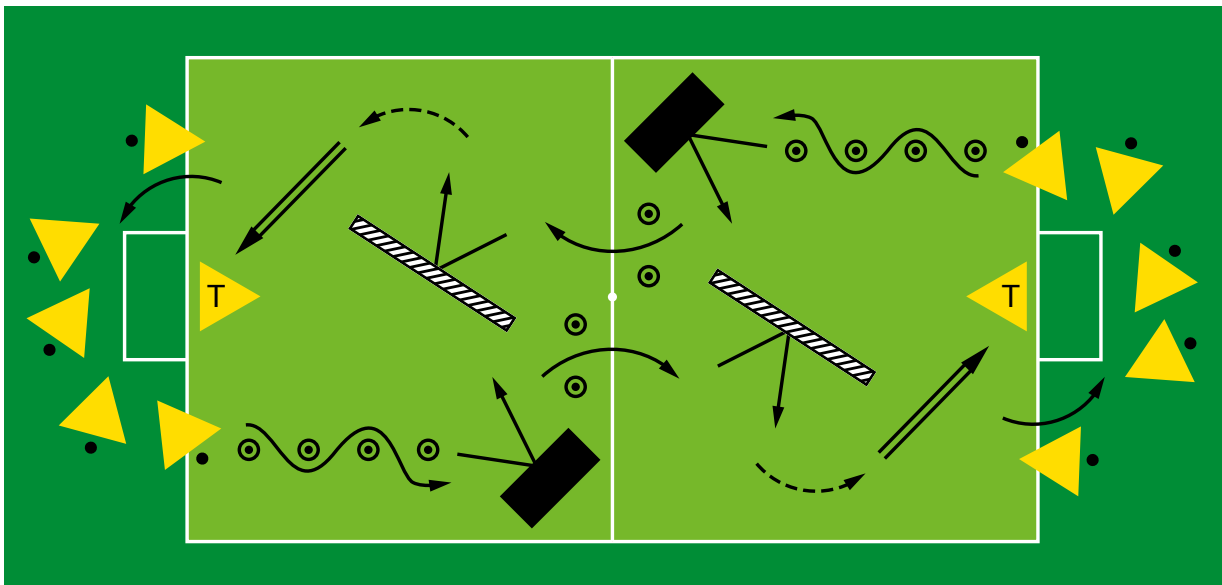
## FUSSBALL – HALLENFUSSBALL

## Lektion 3

Technik

10'

### TORSCHUSSTRAINING IM RUNDLAUFSYSTEM



#### Aufstellung

- 2 Teams bilden
- 1 Torhüterin/Torhüter
- Die restlichen Spielenden stellen sich rechts neben den beiden Toren in einer Reihe auf

#### Ausführung

Die Spielenden führen den Ball nacheinander durch den Parcours.

- 01 Ball durch den Slalom dribbeln
- 02 Doppelpass via Schwedenkasten
- 03 Ballannahme
- 04 Ball durch das Pfostentor dribbeln
- 05 Doppelpass via Langbank-Sitzfläche
- 06 Ballannahme und Torschuss
- 07 Ball holen und an dem anderen übergeben

#### Varianten

- Der Parcours kann beliebig verändert werden.
- Anstelle eines Doppelpasses mit einer Langbank, kann eine gute Passgeberin/ein guter Passgeber platziert werden.

#### Coaching

- Enge Ballführung beim Dribbling
- Flache, richtig dosierte Pässe
- Guter erster Ballkontakt/gute erste Annahme
- Das Standbein beim Torschuss neben den Ball platzieren und Fuss spannen

#### Material

- Mehrere Bälle pro Team
- Diverse Geräte für den Parcours (Malstäbe, Pylonen, Langbänke, Schwedenkästen usw.)

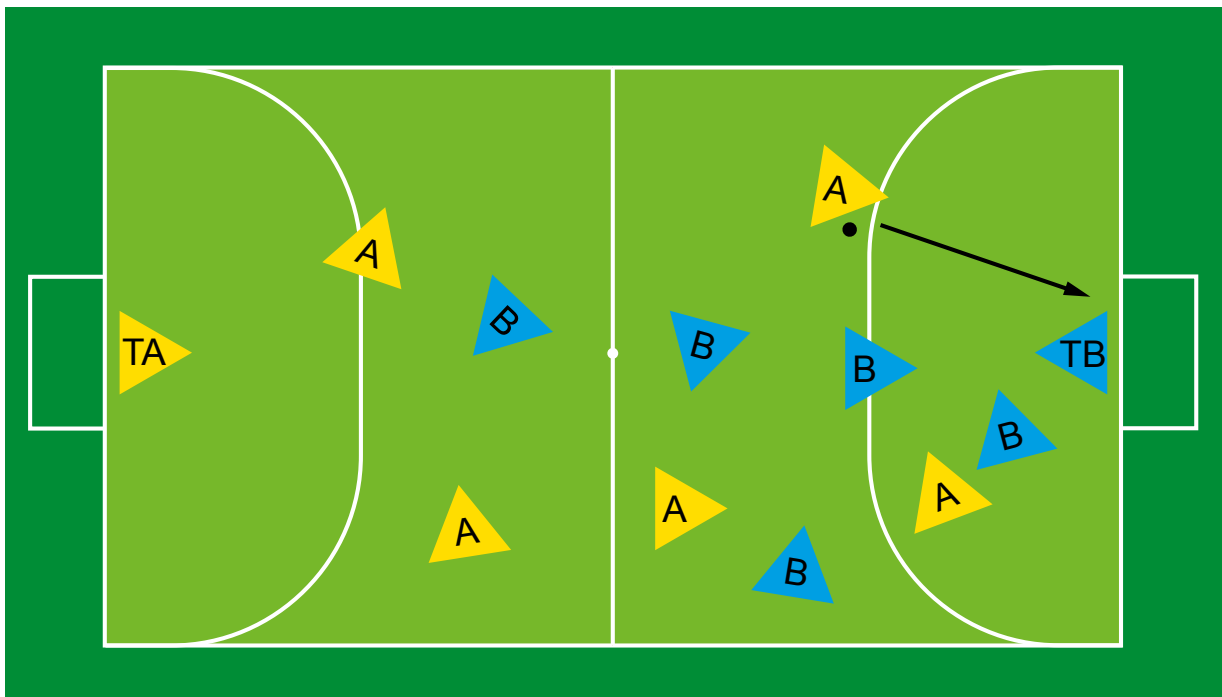
# FUSSBALL – HALLENFUSSBALL

## Lektion 3

Spiel

20'

### HALLENFUSSBALL



#### Aufstellung

- 3 Teams (3:3, 4:4 oder 5:5) bilden
- 1 Torhüterin/Torhüter
- Die restlichen Spielenden verteilen sich auf dem Spielfeld

#### Ausführung

Jedes Team, bestehend aus 3 bis 5 Spielenden plus einer Torhüterin/einem Torhüter, versucht durch geschicktes Passspiel, Dribbling oder Freilaufen in eine günstige Abschlussposition zu kommen und ein Tor zu erzielen. Die Torhüterin/der Torhüter darf den Ball in dem eigenen Strafraum (Handballkreislinie oder ähnliches) in die Hände nehmen. Sämtliche Wände dürfen ins Spiel mit einbezogen werden (Pässe via Wand erlaubt). Erzielt ein Team 2 Tore, darf es im Feld bleiben. Die Verlierer haben Pause und ein neues Team betritt das Feld.

#### Varianten

- Tore können nur aus einem Zuspiel aus den eigenen Reihen innerhalb der gegnerischen Platzhälfte erzielt werden (Passspiel wird noch mehr gefordert).
- Die Torhüterin/der Torhüter darf den Ball nicht im Flug über die Mittellinie werfen. Der Ball muss zuerst den Boden oder eine spielende Person berühren.
- Berührt der Ball die Wand hinter dem Tor, so gibt es Torhüter-Abstoss (Gegner hatte den letzten Ballkontakt) oder Eckball für den Gegner (eigenes Team hatte den letzten Ballkontakt).

#### Coaching

- Zusammenspiel
- Passqualität

#### Material

- 1 Ball
- Überzieher für die Gruppen

# FUSSBALL – HALLENFUSSBALL

## Lektion 3

Ausklang

5'

### AUSLAUFEN

#### Aufstellung

Alle Teilnehmenden verteilen sich auf dem Spielfeld.

#### Ausführung

- 01 Handtuch gestreckt über dem Kopf halten und abwechselnd den Oberkörper zur Seite neigen.
- 02 Handtuch gestreckt über dem Kopf halten und langsam Wirbel für Wirbel ein- und wieder aufrollen.
- 03 Handtuch quer vor die Füße auf den Boden legen, Füße breit positionieren und am Handtuch entlang nach links und rechts entlangfahren.

- 04 Einen Fuss in die Handtuch-Schleufe legen und den Fuss langsam nach hinten oben zum Gesäss ziehen.
- 05 Im Sitz ein Bein strecken und das Handtuch mit einer Schlaufe um die Fusssohle legen. Den Oberkörper möglichst gestreckt nach vorne beugen und Position halten.
- 06 In der Rückenlage das Handtuch mit einer Schlaufe um die Kniekehlen legen. Die Beine und den Oberkörper abwechselnd zusammenziehen und wieder lösen.

#### Coaching

Ruhige Bewegungsausführung, evtl. mit passender Musik im Hintergrund.








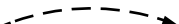






*Diese Übungen wurden aus dem Programm Winterfit Vitality, Cool Down übernommen.*

# FUSSBALL – HALLENFUSSBALL

## Lektion 3

### Legende

|   |   |
|---|---|
| (+)   | Leichte Erschwerung der Übung           |
| (++)  | Stärkere Erschwerung der Übung          |
| (-)   | Leichte Vereinfachung der Übung         |
| (--)  | Stärkere Vereinfachung der Übung        |
|    | Spielende mit Ball                      |
|    | Spielende ohne Ball                     |
|    | Spielende der gleichen Gruppe mit Ball  |
|    | Spielende der gleichen Gruppe ohne Ball |
|  | Ballweg (schnell gespielter Ball)       |
|  | Ballweg (normal gespielter Ball)        |
|  | Laufweg (schnelle Verschiebung)         |
|  | Laufweg (normale Verschiebung)          |
| 1, 2, 3   | Reihenfolge der Lauf- bzw. Ballwege     |
|  | Langbank                                |
|  | Malstab                                 |
|  | Pylone                                  |
|  | Schwedenkasten                          |