

Kreatives Hallentraining - Fun-Rope



Organisation:

- In den Abläufen schwingen immer zwei Spieler das Seil. Eventuell kann diese Aufgabe auch vom Trainer, Co-Trainer und/oder Eltern übernommen werden, denn so einfach ist das nicht, es erfordert etwas Übung. Besser sind noch zwei Seile, so kommt es nicht zu langen Wartezeiten.
- Wartezeiten lassen sich auch durch Erweiterungen der Übungen vermeiden. Lese dazu den Artikel „Fußballtrainer-Praxistipp: Pass, Schuss - und dann?“
- Die Übungsfeld-Organisation entnehme bitte der Grafik. Die Entfernung zum Tor darf nicht zu knapp bemessen werden.
- Ziel ist es, immer auf die andere Seite des Seils zu kommen. Das Seil wird ständig geschwungen.

Ablauf:

- Die Grafik und die Varianten zur Trainingsübung stehen am Ende der Übungsbeschreibung zum PDF-Download zur Verfügung.
- Die Spieler laufen durch das schwingende Seil. Erst ohne Ball, dann mit Ball. Einzelheiten entnehme bitte den Varianten.

Varianten:

- Erst wird das Seil langsam geschwungen, später schneller.

Mit Ball, Tor und eventuell Torwart:

Ein Spieler läuft ins Seil:

- Die Spieler laufen durch das schwingende Seil und halten dabei einen Ball in den Händen/der Hand. Ist das Seil durchlaufen, wird der Ball vorgelegt und aufs Tor geschossen.
-
- Ball wird beim Anlauf ins Seil in den Händen gehalten. Der Torschuss erfolgt als Volleyschuss.
-
- Ball wird beim Anlauf ins Seil in den Händen gehalten. Der Torschuss erfolgt als Dropkick.
-
- Ball wird beim Anlauf ins Seil in den Händen gehalten. Im Seil werden eine vom Trainer bestimmte Anzahl von Sprüngen durchgeführt (beidbeinig, auf dem linken/rechten Bein, Drehsprünge). Anschließend wird das Seil verlassen, der Ball wird vorgelegt und es folgt der Torschuss (verschiedene Schusstechniken, siehe oben).
-
- Die Spieler durchqueren das Seil im Dribbling. Sehr schwer, aber lustig.

Zwei Spieler laufen ins Seil:

- Abläufe wie unter „Ein Spieler läuft ins Seil“, nur starten zwei Spieler gleichzeitig. Hier ist auch ein Wettkampf zwischen zwei Teams möglich.
-
- Zwei Spieler laufen ins Seil, ein Spieler hat einen Ball:
-
- Die Spieler laufen durchs schwingende Seil. Auf der anderen Seite angekommen, wirft/rollt der Spieler mit Ball seinem Partner dem Ball zum Torschuss vor.
-
- Wie eben, jetzt zuwerfen/zurollen und zusätzlich erfolgt vom Ballempfänger ein Pass auf den Partner. Dann wieder Torschuss.
-
- Wie die vorherigen Abläufe, jetzt verweilen die Spieler im Seil und werfen sich dabei den Ball zu. Erst auf Trainerkommando darf das Seil verlassen werden.

Exkurs: Ohne Ball und ohne Tor:

- Jeder Spieler muss einzeln und nacheinander auf die andere Seite.
-
- Jeweils ein Pärchen läuft gleichzeitig auf die andere Seite.
-
- Die Hälfte der Gruppe läuft gleichzeitig auf die andere Seite.
-
- Die ganze Gruppe läuft gleichzeitig auf die andere Seite.
-
- Abläufe wie oben, aber:
- Die Spieler laufen nicht sofort auf die andere Seite, sondern springen, je nach Vorgabe 2,3 oder 4mal im Seil auf und ab.
-
- Die Spieler führen im Seil folgende Anweisungen aus bzw. antworten laut:

Dreh dich um!
Mach dich krumm!
Zeig deinen Fuß!
Mach einen Gruß!
Zeig deinen Schuh!
Wie alt bist du?

Trainertipps:

- Schwerer wird es, wenn du statt Memory ein „Vier gewinnt“-Spiel ausstellst.
- Lasse das Spiel einfach laufen und beobachte die Kommunikation genau.