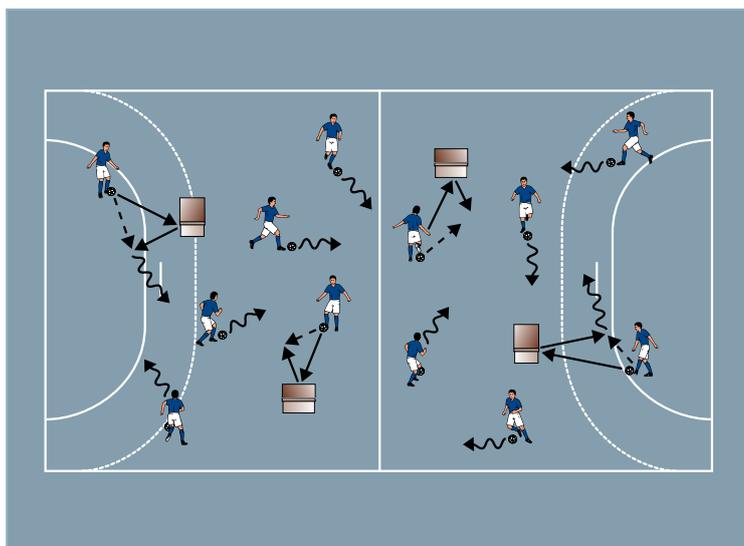


AUFWÄRMEN 1: Kleinkasten-Passen

von Paul Schomann (29.11.2016)



Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- 4 Kleinkästen frei verteilt in der Halle aufstellen
- Die Spieler mit Ball in der Halle verteilen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in der Halle und spielen Doppelpässe an den Kleinkästen.
- Nach jedem Doppelpass dribbeln sie sofort zu einem anderen Kleinkasten weiter.

Variationen

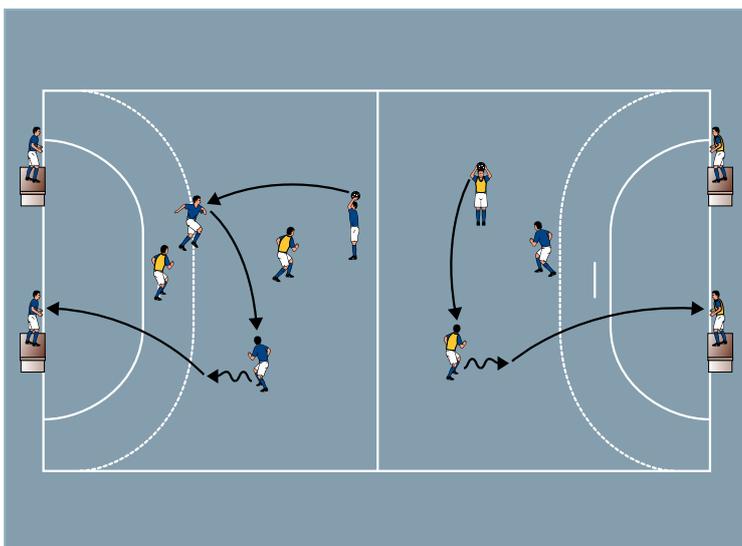
- Nur mit rechts/links passen.
- Jeweils 2 oder 3 Pässe an den Kleinkästen spielen.
- Mit einem Partner agieren und sich mit einem Pass an die Kleinkästen zuspieren.
- Wettkampf I: Welcher Spieler spielt in 1 Minute die meisten Pässe an die Kleinkästen?
- Wettkampf II: Welcher Spieler spielt zuerst 10 Pässe an die Kleinkästen?

Tipps und Korrekturen

- Die Kleinkästen so aufstellen, dass die Spieler von jeder Seite an die Kleinkästen passen können.
- Stets eine freie Passfläche an einem Kleinkasten suchen und mit dem Ball im Feld nicht stehen bleiben.
- Mit vielen Richtungswechseln agieren und nicht nur im Kreis zum jeweils nächsten Kleinkasten dribbeln.
- Die Spieler auf das Prinzip 'Einfalls- gleich Ausfallswinkel' hinweisen.

AUFWÄRMEN 2: Kleinkasten-Spiel

von Paul Schomann (29.11.2016)



Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- Auf jeder Grundlinie 2 Kleinkästen aufstellen
- 2 Teams einteilen und 2 Spieler jedes Teams auf den Kleinkästen auf einer Grundlinie postieren
- Die anderen Spieler jedes Teams mit einem Ball im Feld postieren

Ablauf

- Die Teams spielen gegeneinander, werfen sich den Ball zu und versuchen einem Mitspieler auf einem Kleinkasten zuzuwerfen.
- Gelingt ein Zuwurf, wechselt der Zuwerfer mit dem Spieler auf dem Kleinkasten Position sowie Aufgabe und das Team erhält 1 Punkt.
- Welches Team gewinnt zuerst 5 Punkte?

Variationen

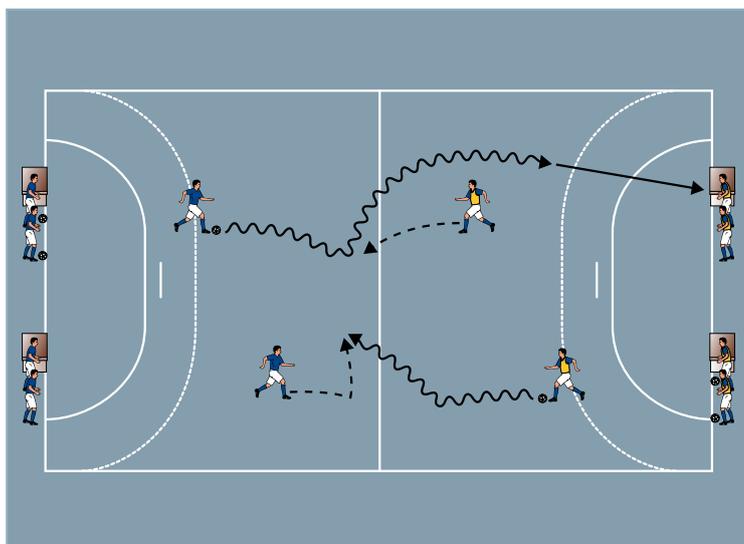
- Nur mit 1 Ball spielen.
- Mit insgesamt 4 Bällen spielen.
- Per Volleyschuss aus der Hand zuspielen.
- Die Mitspieler jedes Teams auf den Kleinkästen diagonal gegenüber postieren.

Tipps und Korrekturen

- Mit dem Ball in der Hand dürfen die Spieler nur drei Schritte laufen und müssen dann abspielen.
- Die Bälle dürfen in der Luft abgefangen, dem Spieler aber nicht aus der Hand geschlagen werden.
- Der Mitspieler muss den Ball auf dem Kasten fangen können.
- Schon vor dem Ballbesitz orientieren und so schnell weiterspielen können.

HAUPTTEIL 1: Doppeltes 1 gegen 1

von Paul Schomann (29.11.2016)



Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- Auf jeder Grundlinie 2 Kleinkästen aufstellen
- 2 Teams einteilen
- Die Spieler jedes Teams hinter den Kleinkästen auf einer Grundlinie postieren, wobei die Spieler hinter einem Kleinkasten jeweils Bälle haben

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler hinter jedem Kleinkasten starten gleichzeitig ins Feld und spielen 1 gegen 1 auf die jeweiligen Kleinkästen gegenüber.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Die erzielten Treffer mitzählen. Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?
- Positions- und Aufgabenwechsel innerhalb der Teams nach jedem Durchgang.

Variationen

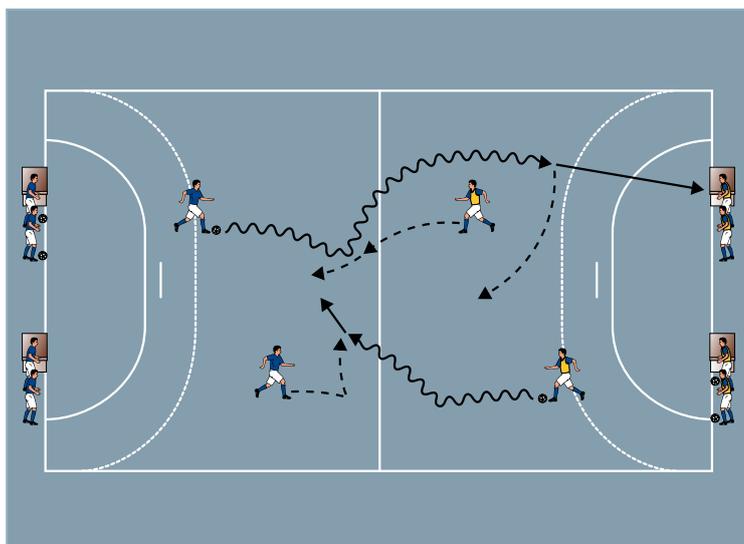
- Die Angreifer umdribbeln zunächst die Kleinkästen.
- Die Verteidiger umlaufen zunächst die Kleinkästen.
- Die Angreifer umdribbeln und die Verteidiger umlaufen zunächst die Kleinkästen.
- 1 gegen 1 auf alle 4 Kleinkästen spielen.

Tipps und Korrekturen

- Zur besseren Orientierung zwischen den Kleinkästen eine Linie mit kleinen Hütchen markieren.
- Im 1 gegen 1 spielen die Spieler nur gegen den jeweiligen Gegenspieler gegenüber und können nicht in den anderen Zweikampf eingreifen.
- Im Feld orientieren, anderen Spielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.

HAUPTTEIL 2: 1 gegen 1 wird 2 gegen 2

von Paul Schomann (29.11.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler hinter jedem Kleinkasten starten gleichzeitig ins Feld und spielen 1 gegen 1 auf die jeweiligen Kleinkästen gegenüber.
- Sobald bei einem 1 gegen 1 ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, spielen die Spieler mit dem Ball aus dem anderen Zweikampf im 2 gegen 2 weiter.
- Jedes 2 gegen 2 dauert so lange bis der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Die erzielten Treffer mitzählen. Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?
- Positions- und Aufgabenwechsel innerhalb der Teams nach jedem Durchgang.

Variationen

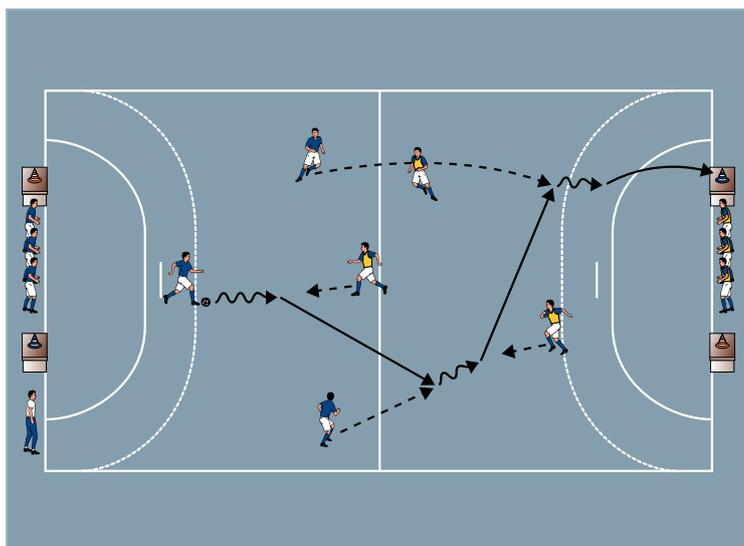
- Die Angreifer umdribbeln die Kleinkästen zunächst.
- Die Verteidiger umlaufen die Kleinkästen zunächst.
- Die Angreifer umdribbeln und die Verteidiger umlaufen die Kleinkästen zunächst.

Tipps und Korrekturen

- Werden beide Bälle im 1 gegen 1 gleichzeitig oder der Ball im 2 gegen 2 zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren einspielen.
- Im 1 gegen 1 spielen die Spieler nur gegen den jeweiligen Gegenspieler gegenüber und können nicht in den anderen Zweikampf eingreifen.
- Im Feld orientieren, anderen Spielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.

SCHLUSSTEIL: Tor-Wechsel-Spiel

von Paul Schomann (29.11.2016)



Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- Auf jeder Grundlinie 2 Kleinkästen aufstellen und mit Hütchen von 2 verschiedenen Farben markieren
- 2 Teams einteilen
- 3 Spieler jedes Teams im Feld und die anderen zwischen den Kleinkästen auf einer Grundlinie postieren

Ablauf

- Spiel 3 gegen 3.
- Jedes Team greift auf die Kleinkästen mit den Hütchen einer Farbe an und verteidigt die Kleinkästen mit den Hütchen der anderen Farbe.
- Während des laufenden Spiels die Hütchen auf den Kleinkästen immer wieder wechseln, so dass sich die Angriffsrichtung verändert.
- Nach jeweils 3 Minuten Spielzeit wechseln die Teams mit den wartenden Spielern.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Auf jedem Kleinkasten ein andersfarbiges Hütchen aufstellen und jedes Team auf die Hütchen mit 2 Farben angreifen und die anderen beiden Hütchen verteidigen lassen.
- Die Spieler beider Teams nach jedem Treffer wechseln.
- 4 Teams einteilen und ein Turnier nach dem Modus 'Jeder gegen jeden' spielen.

Tipps und Korrekturen

- Hütchen mit beiden Farben an jedem Kleinkasten bereithalten, um die Farben schnell wechseln zu können.
- Den Wechsel der Hütchen bei den Kleinkästen nicht ansagen, sondern die Spieler die geänderte Angriffsrichtung selbst erkennen lassen.
- Das Tor-Wechsel-Spiel verbessert die Kommunikation der Spieler untereinander.
- Mit Hallenlinien vor dem Tor eine Torschuss-Zone markieren, aus der die Spieler gültige Treffer erzielen können.