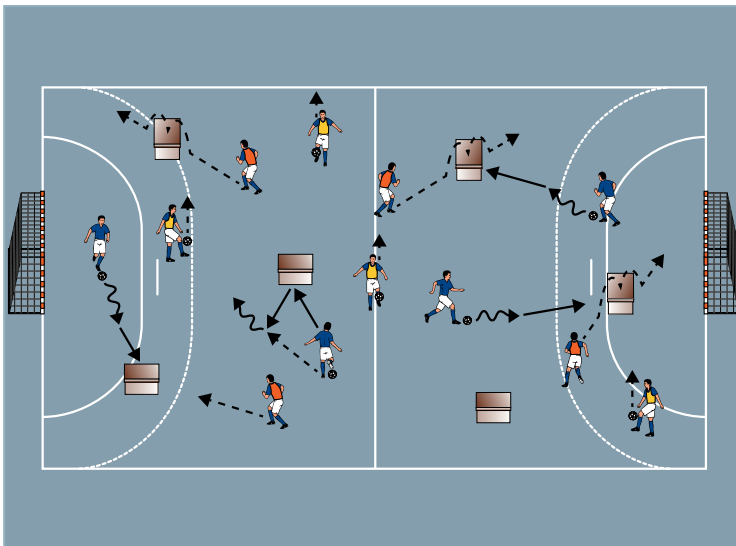


AUFWÄRMEN 1: Kasten-Mix

von Michael Feichtenbeiner (29.11.2016)



Organisation

- Ein Feld markieren
- Mehrere kleine Kästen im Feld verteilen
- 3 gleich große Gruppen bilden

Ablauf

- Die Spieler bewegen sich mit verschiedenen Bewegungsaufgaben durch das Feld.
 - Gruppe 1: Die Spieler haben je 1 Ball, dribbeln durch das Feld und müssen gegen möglichst viele Kästen passen.
 - Gruppe 2: Die Spieler jonglieren je 1 Ball von Kästen zu Kästen. Dabei müssen sie versuchen, den Ball auf den Kästen aufspringen zu lassen und anschließend weiter zu jonglieren.
 - Gruppe 3: Die Spieler laufen mit verschiedenen Bewegungsaufgaben durch das Feld und springen dabei auf die Kästen. Nach jedem Kasten die Lauftechnik wechseln.

Variationen

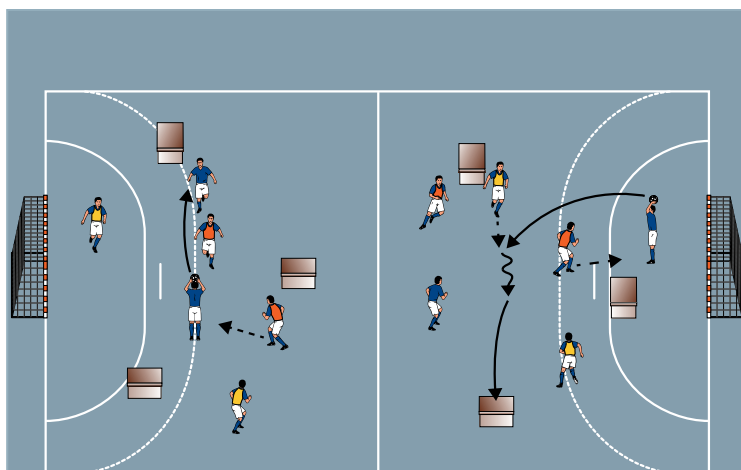
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler passt gegen die meisten Kästen? Welcher Spieler schafft es von Kasten zu Kasten, ohne dass der Ball auf den Boden fällt? Welcher Spieler überquert die meisten Kästen?

Tipps und Korrekturen

- Nach jeweils 1 Minute die Aufgaben wechseln.
- Kein Kasten darf 2-mal nacheinander angesteuert werden.

AUFWÄRMEN 2: Kasten-Praller

von Michael Feichtenbeiner (29.11.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

Ablauf

- Eine Mannschaft übernimmt die Verteidigeraufgabe.
- Die beiden anderen Teams haben je 1 Ball und werfen sich in den eigenen Reihen zu.
- Die Teams versuchen, jeweils aus dem Zusammenspiel auf möglichst viele Kästen zu prellen.
- Spielzeit: jeweils 1 Minute.
- Welche Mannschaft erzielt mehr Treffer?

Variationen

- Die Verteidiger dürfen die Kästen blockieren, indem sie sich auf diese stellen. Sie dürfen jedoch nur jeweils 5 Sekunden auf einem Kasten verbleiben.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

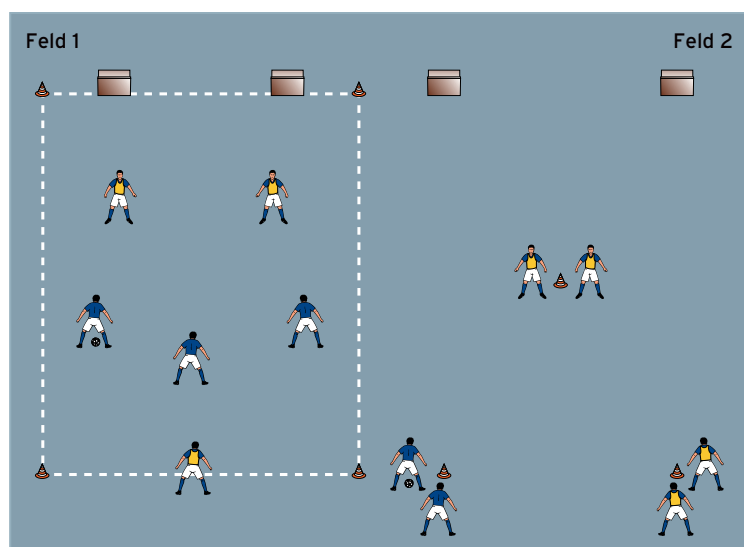
Tipps und Korrekturen

- Die Spieler dürfen maximal 3 Schritte mit dem Ball in der Hand machen.
- Sie dürfen den Ball außerdem maximal 3 Sekunden in der Hand halten.
- Für jeden Ball, der das Feld verlässt, wird 1 Punkt abgezogen.

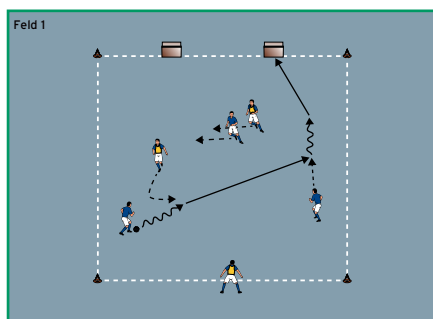
HAUPTTEIL 1:

3 gegen 2 auf Kästen

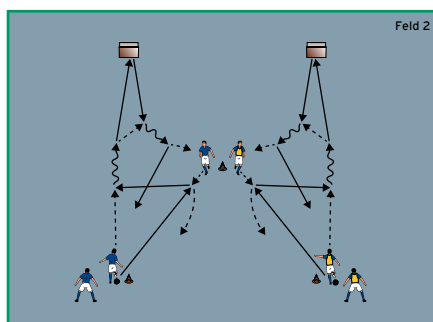
von Michael Feichtenbeiner (29.11.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 1 Spielfeld mit 2 Kasten-Toren errichten
- Feld 2: 1 Parcours mit 2 Kästen und 1 Hütchen markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 2 Mannschaften bilden.
- 1 Team bestimmt 1 Anspieler, der sich gegenüber von den Kasten-Toren aufstellt.
- Die Überzahlmannschaft versucht, im 3 gegen 2 auf die beiden Kästen zu treffen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, ihren Anspieler auf der gegenüberliegenden Seite anzuspielen.
- Nach 2 Minuten die Seiten und Aufgaben tauschen.

Feld 2

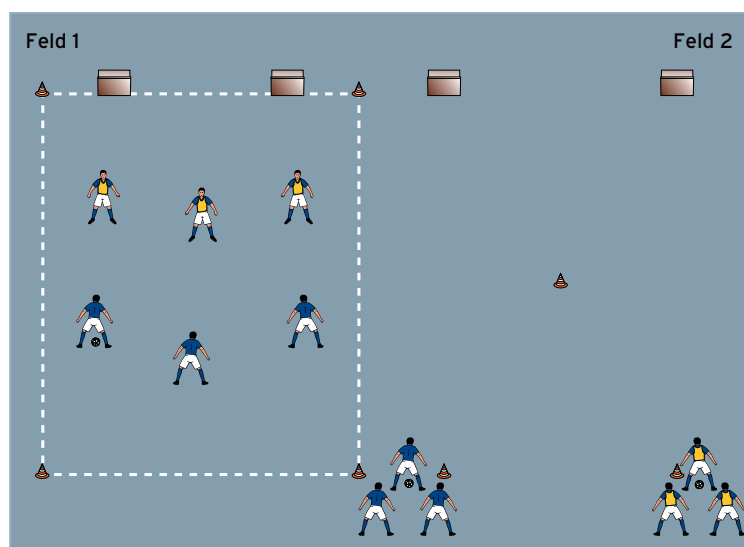
- 2 Mannschaften bilden.
- Die Spieler besetzen vorgegebene Positionen.
- Auf ein Trainerkommando passt A zu B, der direkt in den Lauf von A prallen lässt.
- Anschließend passt A gegen den Kasten, kontrolliert den zurückprallenden Ball und passt zurück zur Startposition.
- Nach seinem Abspiel rückt der Passgeber auf Position B.
- Welche Mannschaft ist zuerst fertig?

Tipps und Korrekturen

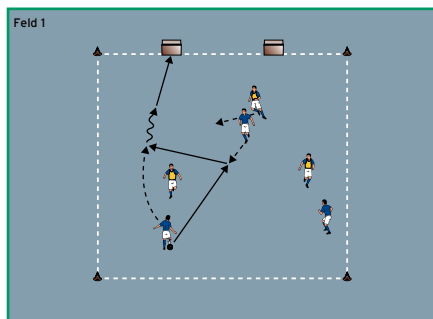
- In Feld 1 Einwüfe durch Eindribbeln ersetzen.
- Gelingt es den Verteidigern, zum Anspieler zu passen, so starten die Angreifer die jeweils nächste Aktion erneut von der Grundlinie.
- Für 3 Zuspiele zum Anspieler erhalten die Verteidiger 1 Punkt.
- Die Passempfänger in Feld 2 sollten möglichst offen stehen, um direkt in den Lauf von A ablegen zu können.
- Nach jedem Durchgang die Seiten wechseln.

HAUPTTEIL 2: 3 gegen 3 auf Kästen

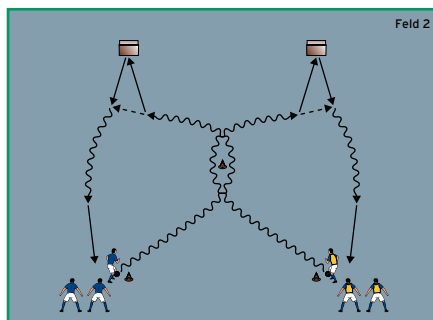
von Michael Feichtenbeiner (29.11.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen aus Hauptteil 1 beibehalten
- In Feld 2 ein zusätzliches Kastentor auf der gegenüberliegenden Grundlinie errichten

Ablauf

Feld 1

- Die Mannschaften beibehalten.
- 3 gegen 3 auf 2 bzw. 1 Kasten-Tor.
- Die Mannschaft, die auf die beiden Kasten-Tore spielt, startet jede Aktion von der eigenen Grundlinie.
- Nach 2 Minuten die Seiten wechseln.

Feld 2

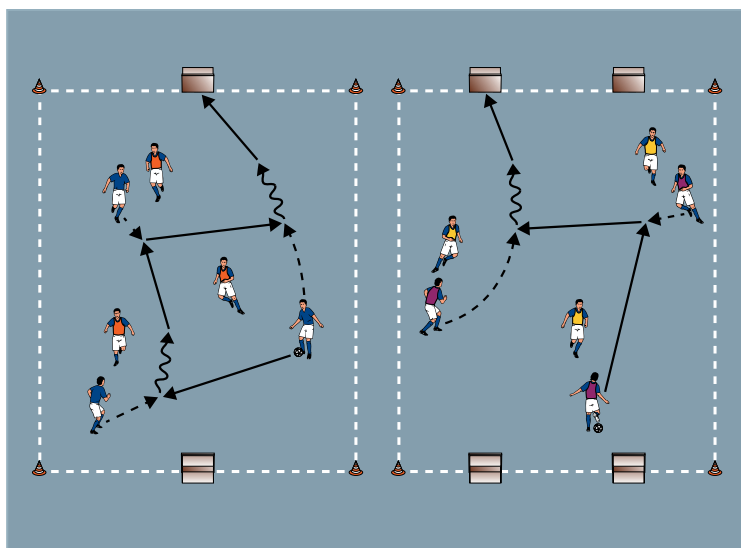
- Die Mannschaften beibehalten.
- Auf ein Trainerkommando dribbeln die Startspieler um das zentrale Hütchen und passen jeweils gegen den gegenüberliegenden Kasten.
- Anschließend kontrollieren sie den zurückprallenden Ball und passen zurück zur Startposition.
- Welche Mannschaft ist zuerst fertig?

Tipps und Korrekturen

- Da die Spielform in Feld 1 sehr belastungsintensiv ist, nach jeweils 2 Minuten eine kurze Pause einlegen.
- Der Trainer sollte darauf achten, dass sich kein Verteidiger zu nah am Tor postiert.
- Die Angreifer spielen auf die beiden Kasten-Tore und müssen demnach versuchen, die komplette Breite des Feldes zu nutzen. Die Verteidiger kontern hingegen zielstrebig auf das zentrale Kasten-Tor gegenüber.
- Nach jedem Durchgang die Seiten tauschen.
- Die Kästen in Feld 2 bestenfalls vor einer Wand aufstellen, damit sie durch die Pässe nicht verrutschen.
- Gelingt es einem Spieler nicht, den Kasten zu treffen, so muss er zunächst 3-mal jonglieren, ehe er zum Starthütchen zurückpassen darf.

SCHLUSSTEIL: 3-gegen-3-Turnier

von Michael Feichtenbeiner (29.11.2016)



Organisation

- 2 Spielfelder nebeneinander markieren
- Auf den Grundlinien in Feld 1 je 1 Kasten-Tor und in Feld 2 je 2 Kasten-Tore errichten
- 4 Teams zu je 3 Spielern bilden

Ablauf

- 3 gegen 3 in beiden Feldern auf die Kasten-Tore.
- Nach jeweils 2 Minuten eine kurze Pause einlegen und die Felder wechseln.
- Der Spielstand des jeweils ersten Durchgangs wird übernommen.
- Nach jeweils 2 Spielhälften neue Partien bilden.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Variationen

- Nach jedem Spiel treten jeweils die Sieger und die Verlierer gegeneinander an. Sieger des Turniers ist die Mannschaft, die in der letzten Spielrunde das Siegerduell für sich entscheidet.

Tipps und Korrekturen

- Einwürfe durch Eindribbeln ersetzen.
- Auf Grund der hohen Belastungsintensität pro Halbzeit nicht länger als 2 Minuten spielen lassen.
- Als Trainer darauf achten, dass sich kein Verteidiger zu nah an den Kästen postiert.