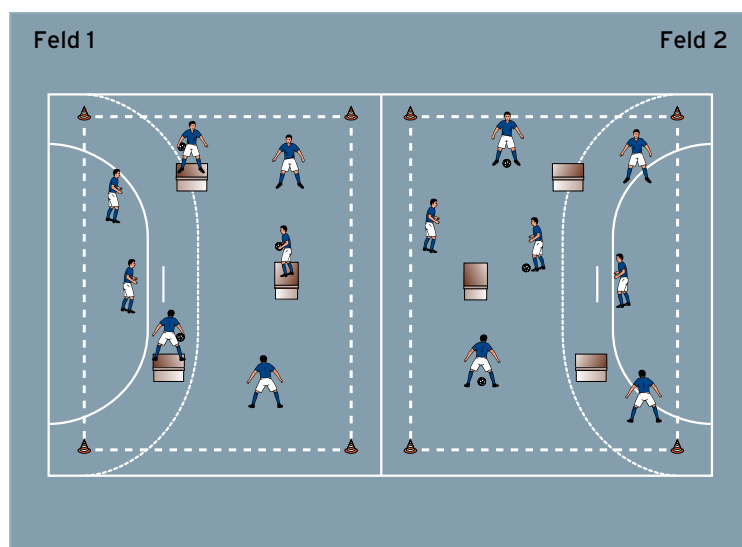
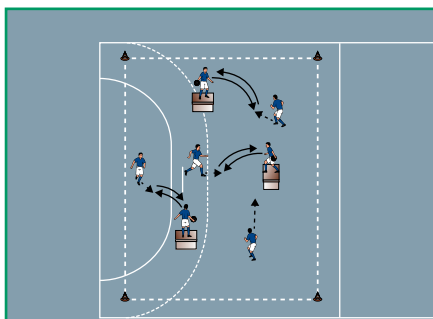


# AUFWÄRMEN 1: Kasten-Anspieler

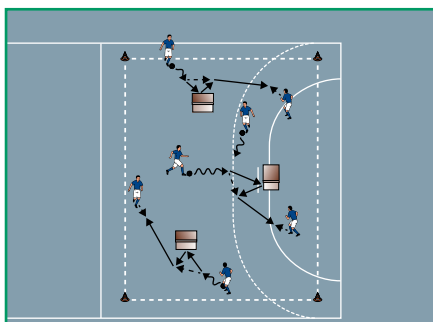
von Guido Streichsbier (27.12.2016)



**Feld 1**



**Feld 2**



## Organisation

- 2 Felder mit je 3 kleinen Kästen errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

## Ablauf

### Feld 1

- 3 Anspieler mit Ball auf den kleinen Kästen postieren.
- Die restlichen Spieler bewegen sich ohne Ball im Feld und bieten sich zum Zuspiel an.
- Den zugeworfenen Ball passen die Spieler möglichst volley zu den Anspielern zurück.
- Nach jeweils 1 bis 2 Minuten die Anspieler wechseln.

### Feld 2

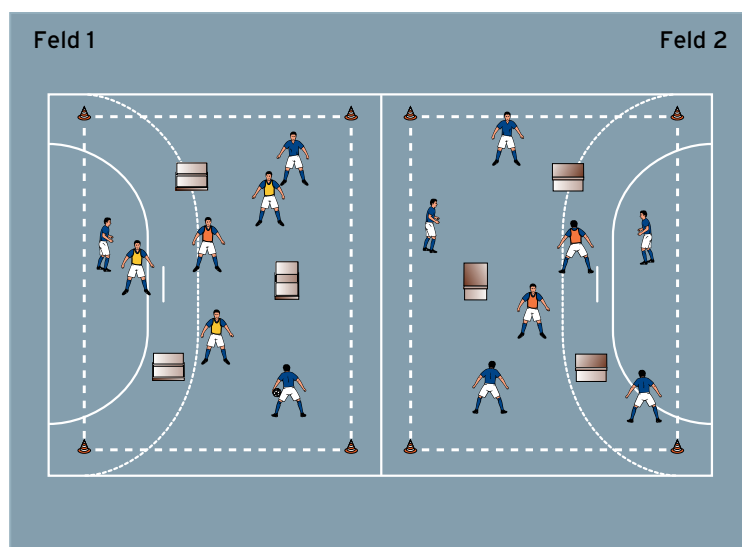
- Die Spieler verteilen sich im Feld. 3 Spieler haben je 1 Ball.
- Die Ballbesitzer passen aus dem Dribbling heraus gegen einen Kasten, kontrollieren den zurückprallenden Ball und spielen anschließend zu einem Spieler ohne Ball.
- Diese nehmen an und mit und passen ebenfalls gegen einen Kasten usw.

## Tipps und Korrekturen

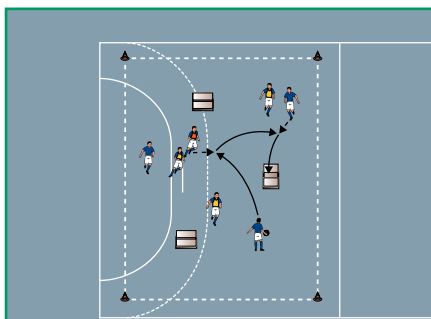
- In Feld 1 können die Spieler auf verschiedene Art und Weise zurückpassen (Innen-seite, Vollspann usw.). Der Ball darf dabei jedoch höchstens einmal aufspringen.
- Alternativ können die Anspieler auf den Kleinkästen die Anzahl der erlaubten Kontakte durch Zuruf vorgeben.
- Die Spieler sollen die Zuspiele stets von wechselnden Anspielern fordern.
- In Feld 2 sollen alle Spieler stets gleichermaßen in Bewegung bleiben.
- Den Zuspielen nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.

# AUFWÄRMEN 2: Kastentreffer

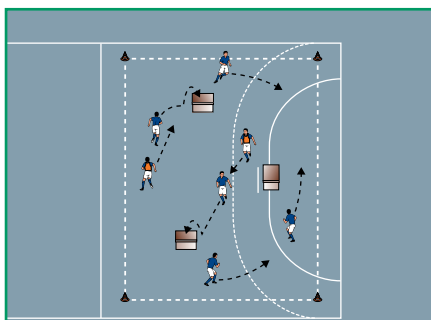
von Guido Streichsbier (27.12.2016)



**Feld 1**



**Feld 2**



## Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die Kästen in Feld 1 umdrehen

## Ablauf

### Feld 1

- 2 gleich große Mannschaften bilden. Zusätzlich 1 neutralen Spieler benennen.
- Die Spieler werfen sich innerhalb ihrer Mannschaft zu und versuchen, in die umgedrehten Kästen zu werfen.
- Die Ballbesitzer dürfen den neutralen Spieler einbeziehen.
- Fällt der Ball zu Boden, wechselt das Angriffsrecht.

### Feld 2

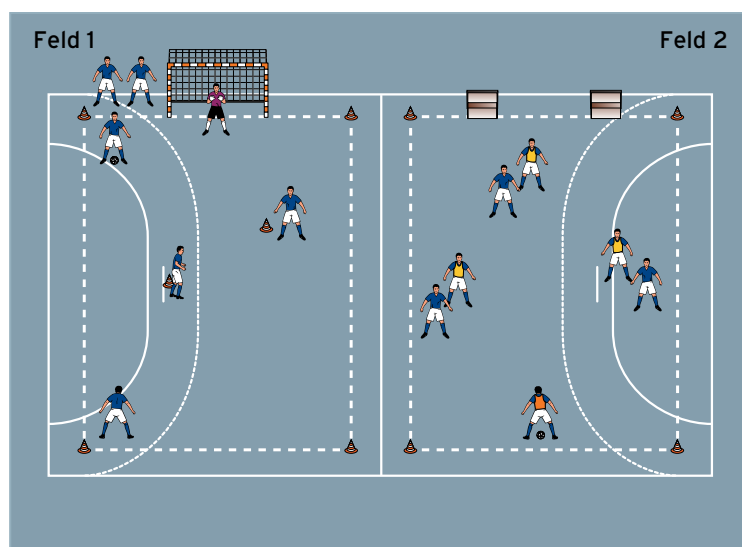
- Vor jedem Durchgang 2 Fänger bestimmen.
- Auf ein Trainerkommando müssen diese innerhalb von 30 Sekunden möglichst viele Spieler abschlagen.
- Die Spieler können die Kästen als 'Freiinseln' nutzen. Dabei darf gleichzeitig nur jeweils 1 Insel besetzt sein.
- Welcher Fänger schlägt die meisten Spieler ab?

## Tipps und Korrekturen

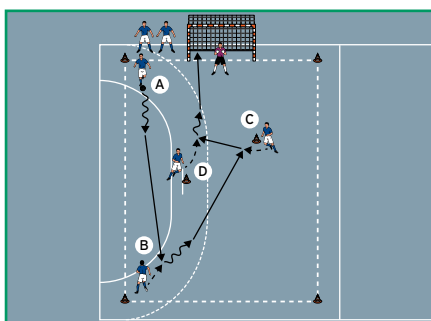
- In Feld 1 sollen sich die Spieler möglichst schnell in den eigenen Reihen zupassen. Dabei dürfen sie mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte laufen. Außerdem ist auch das Prellen des Balles nicht erlaubt.
- Durch den Einsatz eines neutralen Spielers agieren die Angreifer stets in Überzahl.
- Die Kästen möglichst weit voneinander entfernt aufstellen. So können die Angreifer den kompletten Raum ausnutzen und sich mit geschickten Spielverlagerungen Vorteile herauspielen.

# HAUPTTEIL 1: Passfolge I

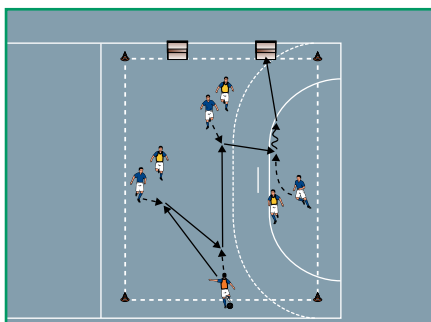
von Guido Streichsbier (27.12.2016)



**Feld 1**



**Feld 2**



## Organisation

- Feld 1: 1 kleines Tor mit Torhüter sowie Positionshütchen aufstellen
- Feld 2: 1 Spielfeld mit 2 auf die Seite gelegten kleinen Kästen markieren
- 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

## Ablauf

### Feld 1

- Die Spieler an den Positionshütchen aufstellen
- A dribbelt los und passt aus der Bewegung zu B.
- Dieser nimmt in Richtung Tor an und mit und passt auf C.
- C leitet auf D weiter, der auf das Tor abschließt.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

### Feld 2

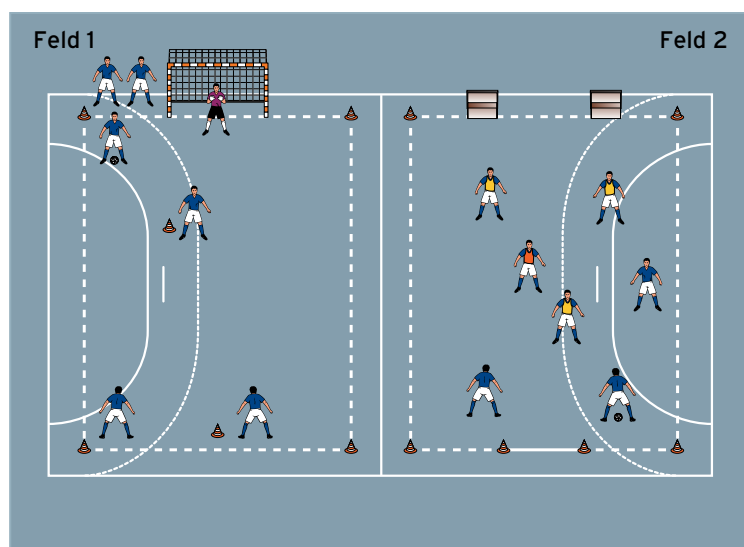
- 2 Mannschaften bilden und zusätzlich 1 neutralen Anspieler bestimmen.
- Der Anspieler postiert sich hinter der Grundlinie.
- Jede Mannschaft erhält für jeweils 2 Minuten das Angriffsrecht.
- Die Angreifer müssen versuchen, möglichst oft in die umgedrehten Kästen zu passen.
- Jede Aktion wird vom Anspieler aus gestartet, der auch jederzeit mit einem Rückpass einbezogen werden kann.

## Tipps und Korrekturen

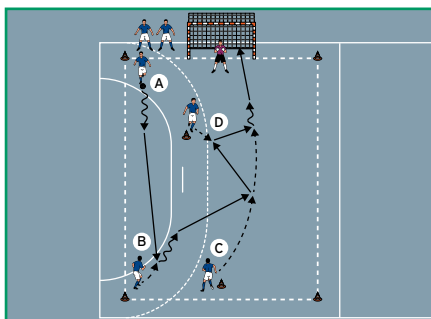
- In Feld 1 wird eine mögliche Passkombination vorgestellt, die im Hallenspiel zum Torabschluss führen kann. Mit dem Pass von A zu B wird ein möglicher Ballgewinn im Mittelfeld simuliert.
- Stets mit größtmöglichem Tempo in Richtung Tor spielen und zielstrebig abschließen.
- Nach einigen Durchgängen die Seiten wechseln.

## HAUPTTEIL 2: Passfolge II

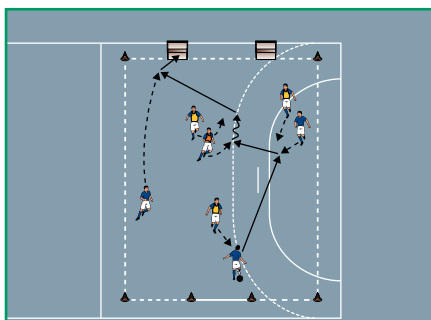
von Guido Streichsbier (27.12.2016)



Feld 1



Feld 2



### Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen aus Hauptteil 1 beibehalten
- In Feld 2 zusätzlich 1 Hütchenlinie markieren

### Ablauf

#### Feld 1

- Die Spieler an den Positionshütchen aufstellen.
- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passt B nach dem Zuspiel von A in den Lauf des von hinten in Richtung Tor startenden C.
- C spielt einen Doppelpass mit D und schließt ab.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

#### Feld 2

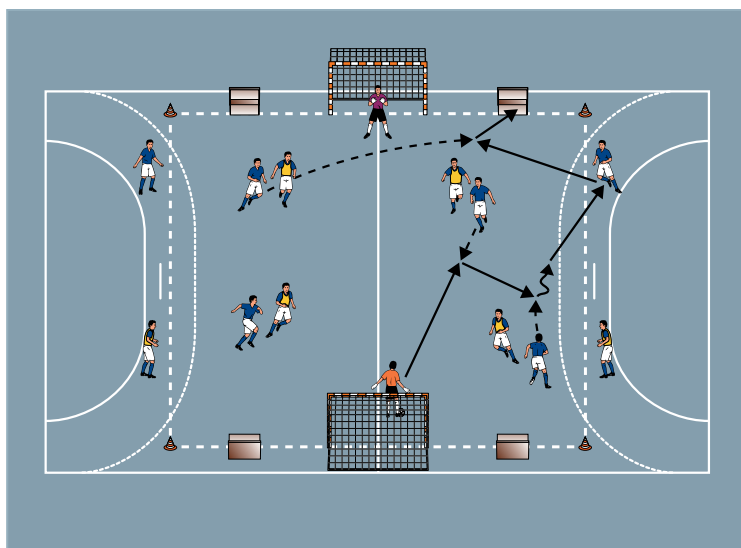
- Den Grundablauf beibehalten.
- Blau greift auf die beiden kleinen Kästen an. Gelb kontert über die Hütchenlinie.
- Beide Mannschaften können den neutralen Spieler in den Spielaufbau einbeziehen.
- Nach jeweils 2 Minuten die Seiten wechseln.

### Tipps und Korrekturen

- In Feld 2 werden verschiedene Spielsituationen in der Halle durchgespielt: Einmal muss das Spiel schnell auf die andere Seite verlagert, ein anderes Mal zielstrebig zum Tor kombiniert werden.
- Das Einrollen bei Ausbällen durch Einpassen ersetzen.

# SCHLUSSTEIL: Endlosspiel

von Guido Streichsbier (27.12.2016)



## Organisation

- Ein Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren
- Zusätzlich auf den Grundlinien je 2 auf die Seite gelegte Kleinkästen aufstellen
- 2 Mannschaften bilden
- Je Team 2 Anspieler benennen und jeweils an den Seitenlinien der gegnerischen Hälfte postieren

## Ablauf

- 4 gegen 4 auf die Tore bzw. die Kleinkästen.
- Beide Mannschaften können ihre Anspieler in den Spielaufbau einbeziehen.

## Variationen

- Die Anspieler dürfen nur direkt spielen.
- Auch die Anspieler dürfen Tore/Kastentreffer erzielen.
- Mit höchstens 4 Kontakten agieren.
- Die Anspieler postieren sich in der eigenen Spielfeldhälfte.
- Die Anspieler dürfen jederzeit fliegend gewechselt werden.

## Tipps und Korrekturen

- Wegen der hohen Belastung sollte nach jeweils 5 Minuten eine kurze Pause eingeplant werden.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln. Gegebenenfalls Wechselintervalle vorgeben (z.B. 1 Minute)!