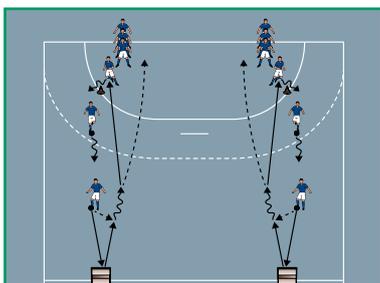


# AUFWÄRMEN 1: Kasten-Pass-Feld

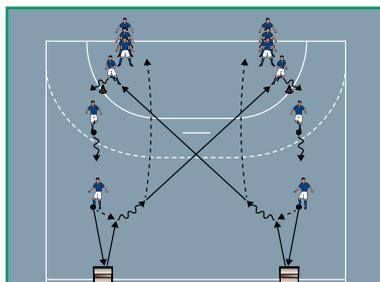
von Jörg Daniel (07.02.2017)



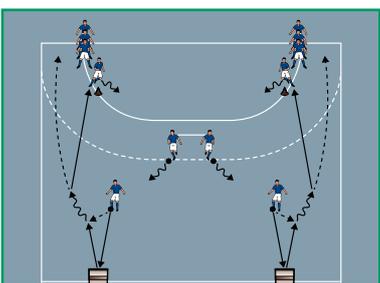
## Übung 1



## Übung 2



## Übung 3



## Organisation

- 2 Kleinkästen nebeneinander aufstellen
- 15 Meter vor jedem Kleinkasten ein Starthütchen markieren
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die ersten beiden Spieler an jedem Starthütchen einen Ball haben

## Ablauf

### Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln gerade zum Kleinkasten, passen dagegen, spielen zum nächsten Spieler am eigenen Starthütchen und laufen zurück.
- Der Passempfänger nimmt direkt wieder ins Dribbling zum Kleinkasten an und mit.

### Übung 2

- Die Spieler dribbeln gerade zum Kleinkasten, spielen nach dem Pass gegen den Kleinkasten diagonal zum nächsten Spieler am anderen Starthütchen und laufen zum eigenen Starthütchen.

### Übung 3

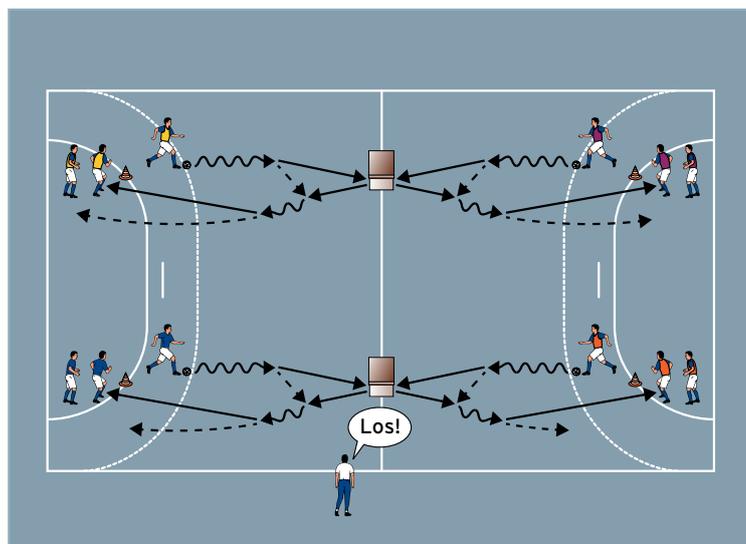
- Die Spieler dribbeln diagonal zum Kleinkasten, spielen nach dem Pass gegen den Kleinkasten gerade zum nächsten Spieler am anderen Starthütchen und laufen zu diesem Starthütchen.

## Tipps und Korrekturen

- Die zweiten Spieler mit Ball starten, sobald sich der Vordermann mittig zwischen Starthütchen und Kleinkasten befindet.
- Stets auf einen freien Passweg achten. Ist der Passweg noch nicht frei, weiter dribbeln.
- An den Starthütchen zur Seite hin freilaufen und anbieten und so dem Mitspieler helfen.
- Variation: Nur mit einem Ball (Erleichterung) oder mit 3 Bällen (Erschwernis) an jedem Starthütchen spielen.

# AUFWÄRMEN 2: Doppelte Kasten-Pass-Staffel

von Jörg Daniel (07.02.2017)



## Organisation

- 2 Kleinkästen nebeneinander aufstellen
- 15 Meter vor und hinter jedem Kleinkasten ein Starthütchen markieren
- 4 Teams einteilen und jedes Team mit einem Ball an einem Starthütchen postieren

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler gerade zum Kleinkasten, passen dagegen, spielen zum nächsten Spieler und laufen zum Starthütchen zurück.
- Der Passempfänger nimmt direkt ins Dribbling zum Kleinkasten an und mit.
- Welches Team absolviert zuerst 3 komplette Durchgänge?

## Variationen

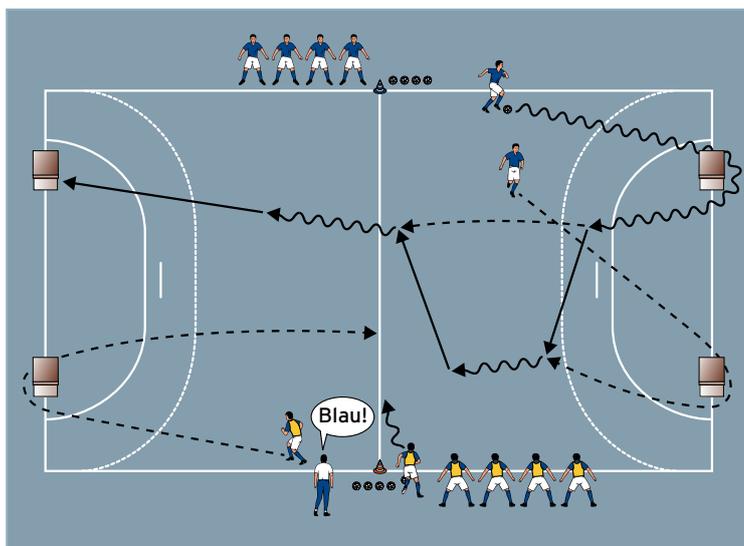
- Die Spieler dribbeln diagonal zum anderen Kleinkasten und passen dann zurück zum nächsten Spieler.
- Die Spieler spielen 3 Pässe gegen den Kleinkasten.
- Jedes Team spielt mit 2 Bällen.

## Tipps und Korrekturen

- Frühes Passen erhöht das Spieltempo.
- An den Starthütchen zur Seite hin freilaufen und anbieten und so dem Mitspieler helfen.
- Die Spieler passen nur mit dem schwächeren Fuß gegen den Kleinkasten.
- Nach allen absolvierten Durchgängen setzen sich die Spieler hin, um einfacher den Sieger feststellen zu können.

# HAUPTTEIL 1: Überzahl-Passen I

von Jörg Daniel (07.02.2017)



## Organisation

- Die Halle als Spielfeld nutzen und auf jeder Grundlinie 2 Kleinkästen als Tore aufstellen
- Mittig auf jeder Seitenlinie ein Starthütchen markieren
- 2 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

## Ablauf

- Der Trainer ruft ein Team auf.
- 2 Spieler des aufgerufenen Teams laufen mit einem Ball um die Kleinkästen auf ihrer Grundlinie herum als Angreifer ins Feld.
- Ein Spieler des anderen Teams läuft um einen Kleinkasten auf seiner Grundlinie herum als Verteidiger ins Feld.
- Spiel 2 gegen 1 bis ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde.
- Anschließend dribbelt der Mitspieler des Verteidigers zum 2 gegen 2 ins Feld.

## Variationen

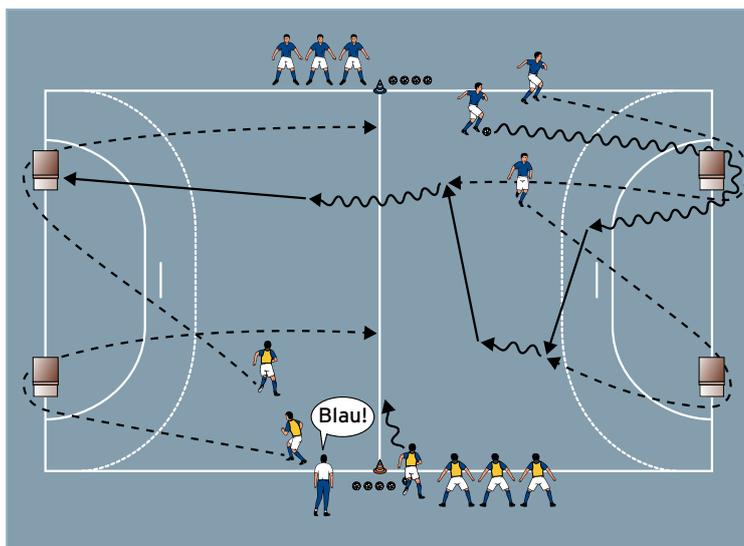
- Die Spieler jedes Teams umlaufen 2 Kleinkästen gerade gegenüber.
- Die Spieler jedes Teams umlaufen 2 Kleinkästen diagonal gegenüber.

## Tipps und Korrekturen

- Vor Spielbeginn die Spielrichtung für beide Teams festlegen.
- Das Angreifen auf 2 Kleinkästen/Tore fördert ein vermehrtes Passspiel und Spielverlagerungen.
- Jedes Team ungefähr gleich oft als Angreifer und Verteidiger aufrufen.
- Bei einem schnellen Treffer im 2 gegen 2 das Spiel weiterlaufen lassen.

## HAUPTTEIL 2: Überzahl-Passen II

von Jörg Daniel (07.02.2017)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten

### Ablauf

- Der Trainer ruft ein Team auf.
- 3 Spieler des aufgerufenen Teams laufen mit einem Ball um die Kleinkästen auf ihrer Grundlinie herum als Angreifer ins Feld.
- 2 Spieler des anderen Teams laufen um die Kleinkästen auf ihrer Grundlinie herum als Verteidiger ins Feld.
- Spiel 3 gegen 2 bis ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde.
- Anschließend dribbelt der Mitspieler der Verteidiger zum 3 gegen 3 ins Feld.

### Variationen

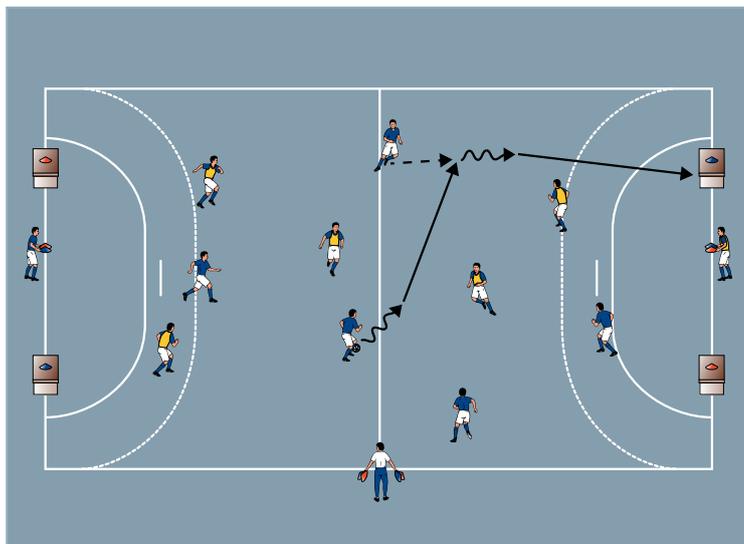
- Die Spieler jedes Teams umlaufen 2 Kleinkästen gerade gegenüber.
- Die Spieler jedes Teams umlaufen 2 Kleinkästen diagonal gegenüber.
- Jeder Spieler jedes Teams umläuft einen anderen Kleinkasten.

### Tipps und Korrekturen

- Vor Spielbeginn die Spielrichtung für beide Teams festlegen.
- Als Trainer jedes Team ungefähr gleich oft als Angreifer und Verteidiger aufrufen.
- Bei einem schnellen Treffer im 3 gegen 3 das Spiel weiterlaufen lassen.
- Die Spieler sollen sich innerhalb des Teams selbstständig abstimmen, wer welchen Kleinkasten umläuft.

# SCHLUSSTEIL: Schneller Torwechsel

von Jörg Daniel (07.02.2017)



## Organisation

- Die Halle als Spielfeld nutzen und auf jeder Grundlinie 2 Kleinkästen als Tore aufstellen
- Jeden Kleinkasten mit einem Hütchen von zwei verschiedenen Farben markieren
- 2 Teams einteilen, wobei jedes Team einen Spieler als 'Tor-Markierer' abstellt

## Ablauf

- Die Teams spielen 5 gegen 5, wobei jedes Team auf die Kleinkästen mit den Hütchen einer Farbe angreift und die anderen Kleinkästen verteidigt.
- Die 'Tor-Markierer' postieren sich zwischen den Kleinkästen ihres Teams und verändern auf ein Trainerkommando die Hütchen auf den Kleinkästen.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

## Variationen

- Auf 2 Kleinkästen angreifen lassen.
- Auf 3 Kleinkästen angreifen lassen.
- Auf 4 Kleinkästen angreifen lassen, so dass das abwehrende Team nur auf Ballbesitz spielt.

## Tipps und Korrekturen

- Jeder 'Tor-Markierer' hält zwei verschiedenfarbige Hütchen in der Hand.
- Als Trainer den 'Tor-Markierern' mit Hütchen anzeigen, wie sie die Kleinkästen markieren sollen.
- Variabel auf Kleinkästen nebeneinander, gerade oder diagonal gegenüber spielen lassen.
- Die 'Tor-Markierer' regelmäßig wechseln.