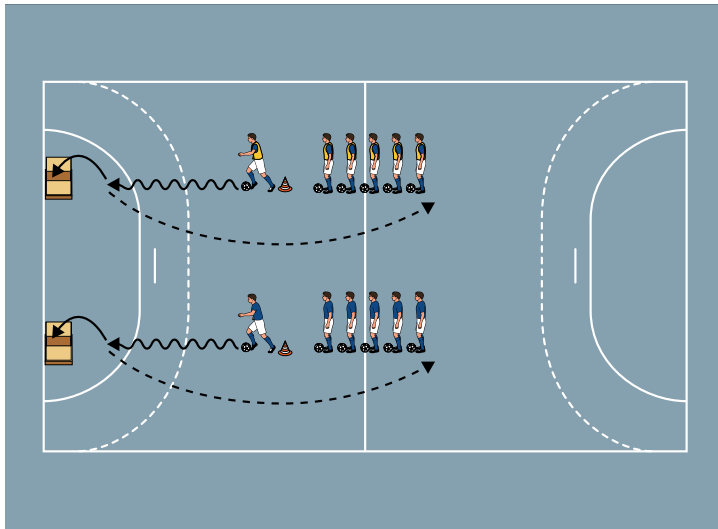


## THEMA: MIT KLEINKÄSTEN VIELSEITIG TRAINIEREN



### AUFWÄRMEN 1:

#### KLEINKASTEN-STAFFELN

##### ORGANISATION

- ▶ 2 umgedrehte Kleinkästen nebeneinander aufstellen.
- ▶ 15 Meter vor jedem Kleinkasten 1 Starthütchen markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Spieler zum Kleinkasten, legen den Ball in den Kleinkasten, laufen zum Starthütchen zurück und klatschen den jeweils nächsten Mitspieler ab, der ebenfalls startet usw.
- ▶ Sobald der letzte Spieler der Gruppe seinen Ball in den Kleinkasten gelegt hat, laufen die Spieler nacheinander zum Kleinkasten, nehmen sich einen Ball heraus und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- ▶ Welche Gruppe steht zuerst wieder in ihrer Grundaufstellung?

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler tragen die Bälle in der Hand.
- ▶ Die Spieler prellen/rollen die Bälle.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Die Bälle nur mit der Fußsohle führen.
- ▶ Aus dem Dribbling einen Doppelpass mit dem Kleinkasten spielen, bevor die Spieler den Ball in den Kasten legen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Kleinkasten-Staffeln sollen die Spieler an den Hallenboden gewöhnen.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler darf erst starten, wenn er von seinem Vordermann abgeklatscht wurde.
- ▶ Die Bälle so in den Kleinkasten legen, dass sie nicht wieder herausspringen.
- ▶ Als Trainer mittig zwischen den Gruppen postieren, um beide Gruppen beobachten zu können.
- ▶ Maximal 6 Spieler pro Gruppe: Bei größeren Teams eine dritte Laufgruppe bilden.