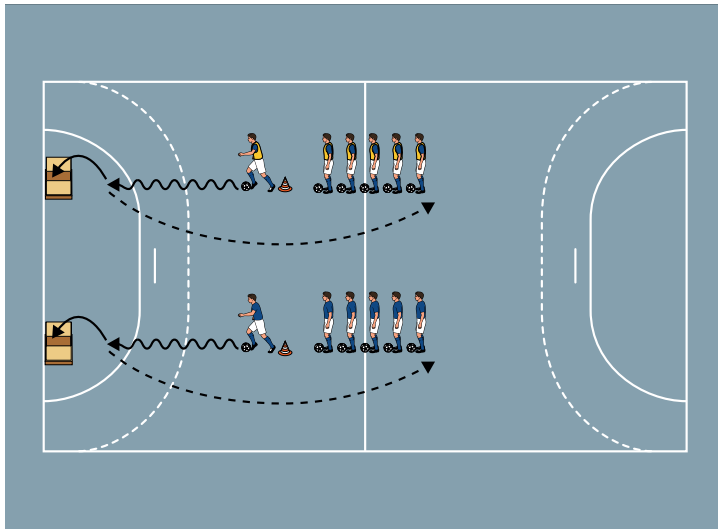


THEMA: MIT KLEINKÄSTEN VIELSEITIG TRAINIEREN



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?

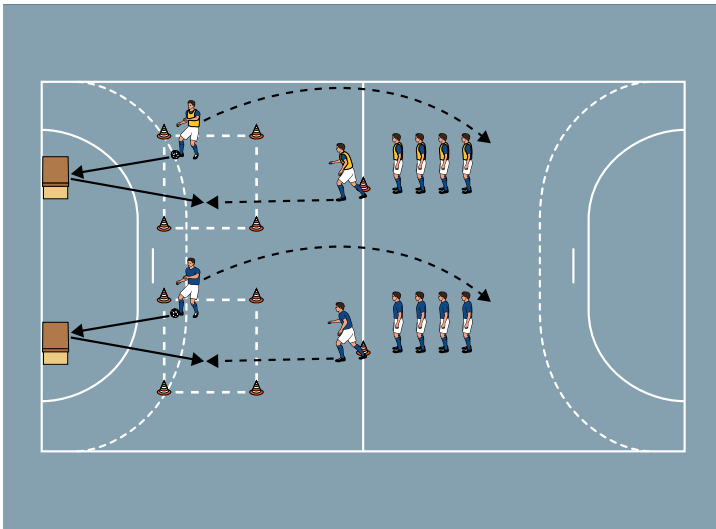
VARIATIONEN

- ▶ 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.

THEMA: MIT KLEINKÄSTEN VIELSEITIG TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

KLEINKASTEN-TEAM-SQUASH

ORGANISATION

- ▶ 2 Kleinkästen nebeneinander aufstellen.
- ▶ Vor jedem Kasten ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren.
- ▶ 2 Gruppen einteilen und jeweils hinter einem Feld postieren.
- ▶ Der jeweils erste Spieler stellt sich mit einem Ball im Feld auf.

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer passen gegen den Kleinkasten und laufen aus dem Feld.
- ▶ Der nächste Mitspieler der jeweiligen Gruppe passt den zurückprallenden Ball von innerhalb des Feldes erneut gegen den Kleinkasten usw.
- ▶ Prallt der Ball nicht in das Feld zurück, wird von außerhalb des Feldes gepasst oder der Kleinkasten nicht getroffen, erhält die jeweils andere Mannschaft 1 Punkt.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt zuerst 5 Punkte?

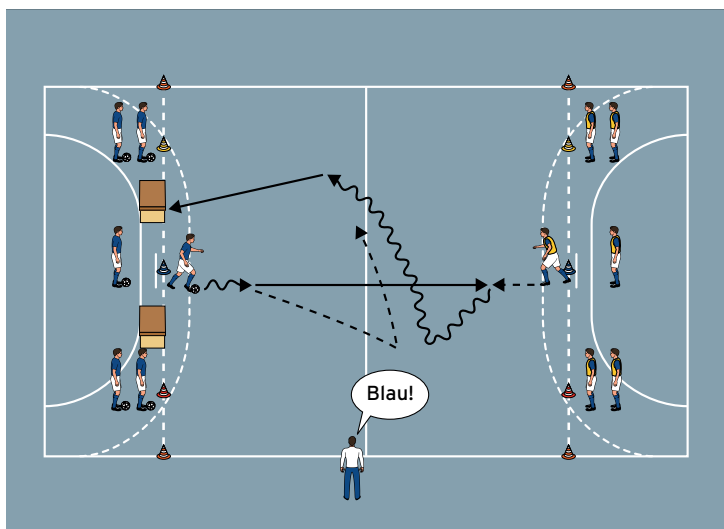
VARIATIONEN

- ▶ Die Felder vor den Kleinkästen vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Im Feld mit höchstens 3 oder 2 Kontakten agieren.
- ▶ Im Direktspiel agieren.
- ▶ Den Wettbewerb verlängern: Welche Mannschaft gewinnt zuerst 10 Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Entfernung des Feldes zum Kleinkasten dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Auf ein ordentliches Passtiming achten und mit der richtigen Schärfe gegen die Kleinkästen passen, sodass der nächste Spieler den Ball wieder kontrolliert spielen kann.
- ▶ Die Spieler auf das Prinzip 'Einfalls- gleich Ausfallswinkel' aufmerksam machen.

THEMA: MIT KLEINKÄSTEN VIELSEITIG TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

1-GEGEN-1-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld markieren.
- ▶ Auf einer Grundlinie 2 Kleinkästen als Tore nebeneinander errichten.
- ▶ Auf beiden Grundlinien je 3 verschiedenfarbige Hütchen aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und die Spieler jeweils an den Hütchen auf einer Grundlinie postieren.
- ▶ Die Spieler auf der Seite der Kleinkästen haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchenfarbe aufruft.
- ▶ Der erste Ballbesitzer vom aufgerufenen Hütchen dribbelt ins Feld und passt zum ersten Spieler am gegenüberliegenden Hütchen der gleichen Farbe.
- ▶ Der Passempfänger nimmt zum 1 gegen 1 gegen den Passgeber ins Feld an und mit und kann bei beiden Kleinkästen Treffer erzielen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kann er ebenfalls auf die beiden Kleinkästen abschließen.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Positionen und Aufgaben wechseln.

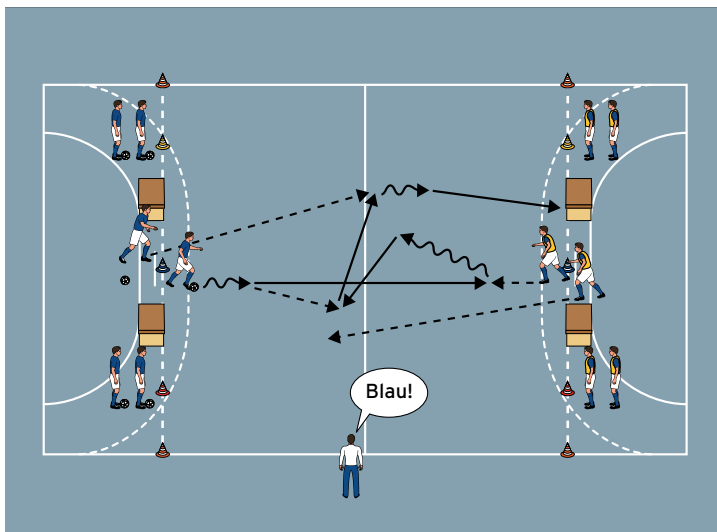
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball hoch zuwerfen bzw. per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspelen.
- ▶ Die Spieler spielen zunächst einen doppelten 'Doppelpass'.
- ▶ Der Trainer ruft 2 verschiedene Hütchenfarben auf, wobei die erste Farbe den Ballbesitzer und die zweite den Passempfänger benennt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hallenwände als Banden ins Spielfeld einbeziehen.
- ▶ Als Angreifer den Ball nicht mit dem Rücken abschirmen, sondern stets vorwärts und offen zu den Toren agieren.
- ▶ Die Zuspiele möglichst sofort in die Bewegung mitnehmen.
- ▶ Als Trainer die erzielten Treffer laut mitzählen und das Spielergebnis notieren.

THEMA: MIT KLEINKÄSTEN VIELSEITIG TRAINIEREN



HAUPTTEIL 2:

2-GEGEN-2-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten.
- ▶ Jetzt auf beiden Grundlinien je 2 Kleinkästen aufstellen.
- ▶ Die Spieler auf einer Grundlinie haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt laufen beide Spieler von den aufgerufenen Hütchen zum 2 gegen 2 auf die Kleinkästen ins Feld.
- ▶ Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Positionen und Aufgaben wechseln.

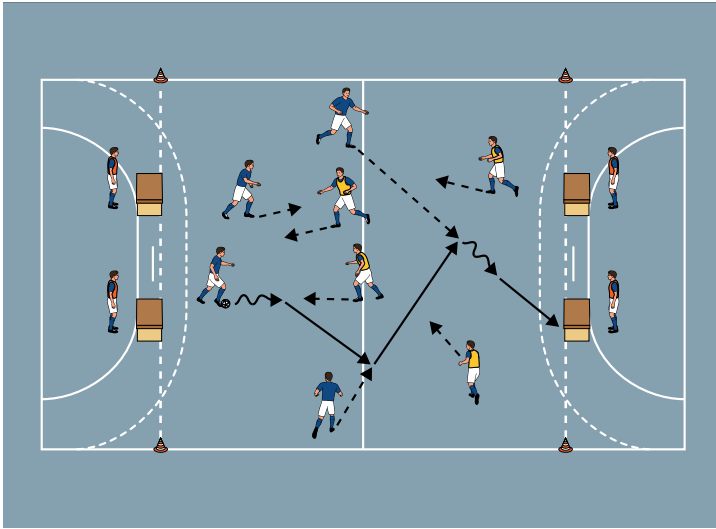
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball hoch zuwerfen bzw. per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspelen.
- ▶ Die Spieler spielen zunächst einen doppelten 'Doppelpass'.
- ▶ Der Trainer ruft 2 verschiedene Hütchenfarben auf, wobei die erste Farbe den Ballbesitzer und die zweite den Passempfänger benennt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hallenwände als Banden ins Spielfeld einbeziehen.
- ▶ Als Passempfänger die Zuspiele sofort in die Vorwärtsbewegung mitnehmen und auf einen Gegenspieler zudribbeln, um diesen zu binden.
- ▶ Sind mehr Spieler anwesend, alternativ auch im 3 gegen 3 spielen lassen.

THEMA: MIT KLEINKÄSTEN VIELSEITIG TRAINIEREN



SCHLUSSTEIL:

4-GEGEN-4-TURNIER

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Die verschiedenfarbigen Hütchen entfernen.
- ▶ 3 Mannschaften einteilen.
- ▶ 2 Teams im Feld postieren, 1 Mannschaft pausiert außerhalb.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Kleinkästen.
- ▶ Spielzeit: jeweils 5 Minuten.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' mit Hin- und Rückrunde durchführen.
- ▶ Jeder Sieg ergibt 3 Punkte sowie jeder erzielte Treffer 1 Zusatzpunkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Jeweils auf 2 diagonal gegenüberliegende Kleinkästen angreifen.
- ▶ Beide Teams können bei allen 4 Kleinkästen Treffer erzielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hallenwände als Banden ins Spielfeld einbeziehen.
- ▶ Die Spieler darauf hinweisen, beim Spiel in der Halle nicht zu grätschen.
- ▶ Als Trainer die Punkte nach jedem Spiel notieren und zum Schluss das Gesamtergebnis verkünden.