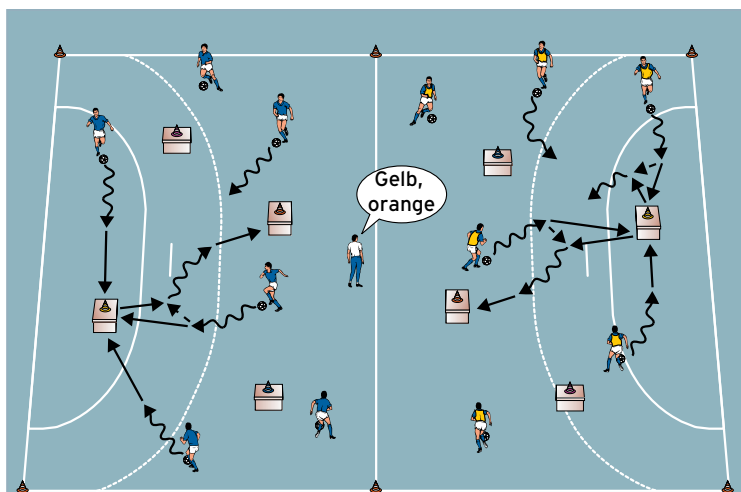


AUFWÄRMEN 1: Farbiges Kastenspiel

von Frank Engel (27.01.2015)



Organisation

- 2 Felder markieren
- In jedem Feld 4 Kästen aufstellen
- Jeden Kasten mit einem farbigen Hütchen markieren
- 2 Gruppen bilden
- Jeder Spieler erhält 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in den Feldern.
- Der Trainer startet durch Zuruf von 2 Farben die Aktion.
- Die Spieler passen schnell gegen die aufgerufenen Kästen und dribbeln anschließend weiter.

Variationen

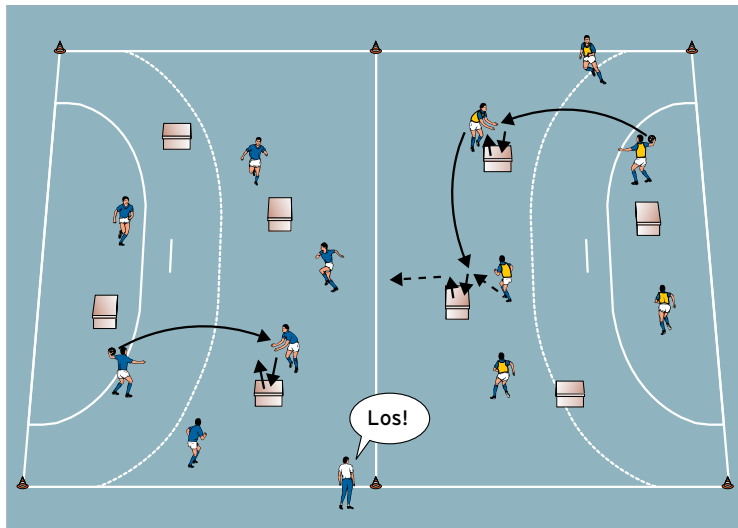
- Die Farben durch Hochhalten entsprechender farbiger Hütchen vorgeben.
- Nur einen Kasten vorgeben. Den zweiten Kasten können die Spieler frei wählen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen in der vorgegebenen Reihenfolge gegen die Kästen passen.
- Beim Pass gegen die Kästen können alle 4 Seiten der Kästen genutzt werden. Jede Seite darf jedoch nur von einem Spieler genutzt werden.
- Kommt ein Spieler zu spät, so muss er warten, bis eine Kastenseite frei wird.

AUFWÄRMEN 2: Kasten-Fangen

von Frank Engel (27.01.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Pro Mannschaft 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando werfen sich die Spieler einer Gruppe zu und prellen den Ball auf jeweils 2 Kästen.
- Der Spieler, der den Ball auf den zweiten Kasten prellt, läuft anschließend ins gegnerische Feld und versucht, innerhalb von 20 Sekunden möglichst viele Spieler abzuschlagen.
- Dabei werden die Punkte des Spielers, der zuerst das gegnerische Feld erreicht, verdoppelt.
- Welches Team erhält insgesamt die meisten Punkte?

Variationen

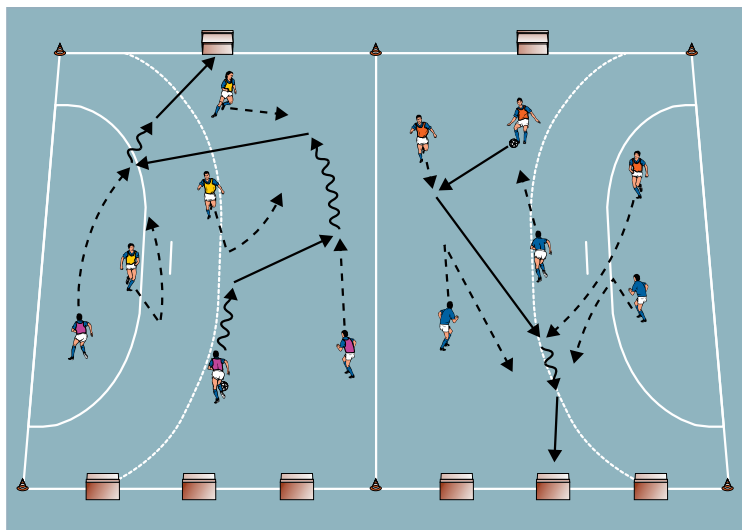
- Den Ball auf 3 bzw. 4 Kästen prellen.
- Mit dem Ball in der Hand auf die Kästen springen.
- Die Kästen können von den Läufern als 'Freiinseln' genutzt werden. Es darf jedoch jeweils nur 1 Kasten besetzt sein.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass jeweils 2 unterschiedliche Spieler den Ball auf die Kästen prellen.
- Die Fangzeit wird bewusst kurz gehalten, um mehrere Durchgänge zu ermöglichen.

HAUPTTEIL 1: Kasten-Turnier I

von Frank Engel (27.01.2015)



Organisation

- 2 Felder mit jeweils 4 Kastentoren errichten (siehe Abbildung)
- 4 Mannschaften bilden

Ablauf

- 3 gegen 3 in beiden Feldern.
- Je 1 Mannschaft versucht, beim einzelnen Kasten Treffer zu erzielen.
- Die beiden anderen Teams kontern jeweils auf die 3 gegenüberliegenden Kastentore.
- Nach jeweils 2 Minuten die Seiten wechseln.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Variationen

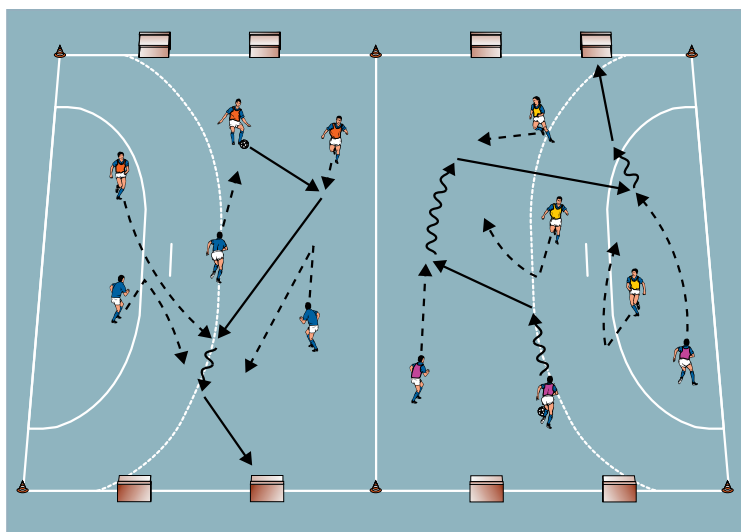
- Der Trainer markiert zeitweise 1 Kastentor mit einem Hütchen. Auf dieses Kastentor darf in dieser Zeit nicht angegriffen werden.
- Treffer auf das markierte Kastentor zählen doppelt!

Tipps und Korrekturen

- Die kleinen Kästen dienen als Torersatz.
- Nach 3 Spielrunden eine Tabelle erstellen und den Spielstand in Hauptteil 2 übernehmen.

HAUPTTEIL 2: Kasten-Turnier II

von Frank Engel (27.01.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Jetzt 2 Kleinkästen auf jeder Grundlinie aufstellen

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten
- Jetzt greifen alle Teams auf jeweils 2 Kastentore an.
- Spielzeit: jeweils 3 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Variationen

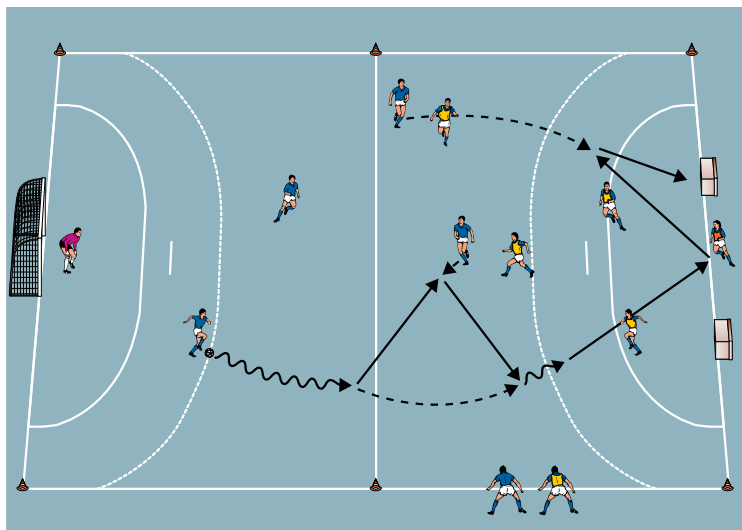
- Die in Führung liegende Mannschaft muss mit höchstens 3 Ballkontakten agieren.
- Die in Führung liegende Mannschaft muss 1 Spieler aus dem Feld nehmen, so dass sie im 2 gegen 3 agieren muss.

Tipps und Korrekturen

- Ohne Eckstöße spielen.
- Einwürfe durch Eindribbeln ersetzen.
- Durch den Einsatz von 2 Toren sollten die Spieler lernen, schnell und zielstrebig das Spiel zu verlagern.
- Die Ergebnisse der beiden Kasten-Turniere zusammenzählen und einen Gesamtsieger küren!

SCHLUSSTEIL: Umschaltspiel

von Frank Engel (27.01.2015)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 1 Hallentor und 2 kleinen Kastentoren errichten
- 2 Mannschaften bilden
- 1 neutralen Spieler benennen und zwischen den Kastentoren postieren
- 1 Team stellt 1 Torhüter
- Jede Mannschaft stellt 1 Auswechselspieler

Ablauf

- 4 gegen 4 auf das Hallentor mit Torhüter und die beiden Kastentore.
- Dabei können die betreffenden Angreifer den neutralen Spieler zwischen den Kastentoren anspielen und in den Angriff einbeziehen.
- Nach 3 Minuten die Seiten wechseln.

Variationen

- Treffer, die auf die Kastentore erzielt werden, zählen doppelt.
- Die jeweils in Führung liegende Mannschaft greift auf das Hallentor an. Entsprechend kommt es zum mehrmaligen Wechsel der Spielrichtung.

Tipps und Korrekturen

- Der neutrale Spieler kann von beiden Mannschaften eingesetzt werden.
- Schnell und zielstrebig angreifen.
- Besonders auf ein schnelles Umschalten achten!