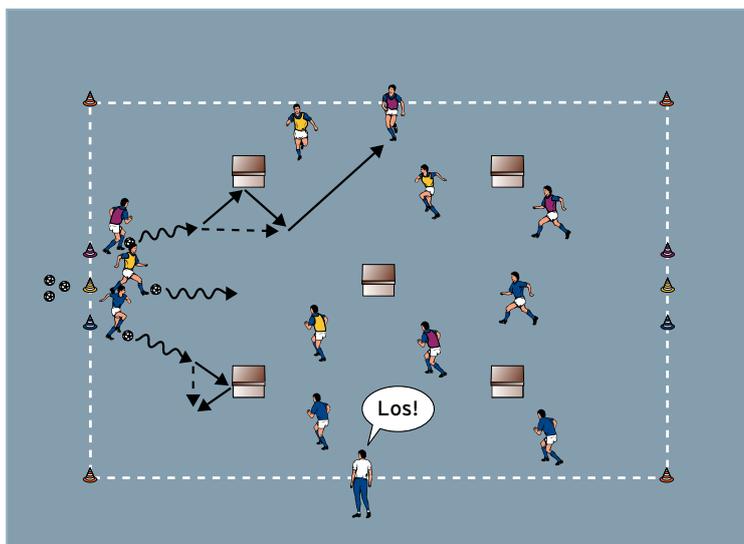


AUFWÄRMEN 1: Kasten-Treffer

von Mario Vossen (01.12.2015)



Organisation

- Ein 20 x 10 Meter großes Feld markieren
- Im Feld 5 kleine Kästen aufstellen
- 3 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden
- An 2 Grundlinien gegenüber für jede Mannschaft 1 Start- und 1 Zielhütchen aufstellen
- An den Starthütchen Bälle bereitlegen

Ablauf

- Der Trainer startet mit einem Kommando die Aktion und die Startspieler dribbeln ins Feld.
- Die Teams versuchen im Zusammenspiel gegen jeden Kasten zu passen.
- Sobald gegen den letzten Kasten gepasst wurde, dribbelt der Schlusspieler zum Zielhütchen.
- Die Mannschaft, die die Aktion zuerst beendet, erhält 3 Punkte.
- Das zweitplatzierte Team bekommt 2 Punkte.

Variationen

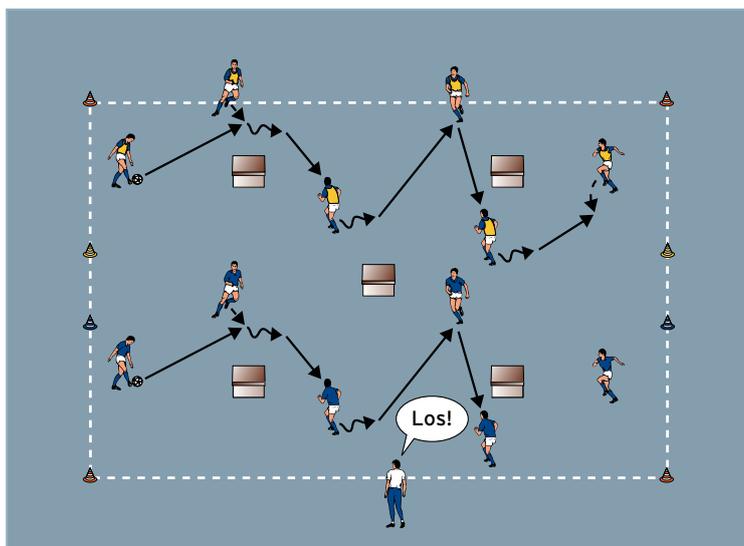
- Jeder Spieler muss mindestens 1-mal in Ballbesitz sein.
- Nur mit rechts/links passen.
- Mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Der Ball darf gegen jede Kastenseite gepasst werden.
- Nach jedem Kastentreffer zu einem Mitspieler passen.
- Die Kästen weder überlaufen noch überspringen.

AUFWÄRMEN 2: Kasten-Besetzung

von Mario Vossen (01.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und im Feld verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die Spieler müssen nun 6 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- Der Empfänger des sechsten Passes leitet mit einem Pass die nächste Aktion ein und steigt anschließend auf einen Kasten.
- Welche Mannschaft besetzt zuerst 3 Kästen, gewinnt den Durchgang und erhält 1 Punkt?

Variationen

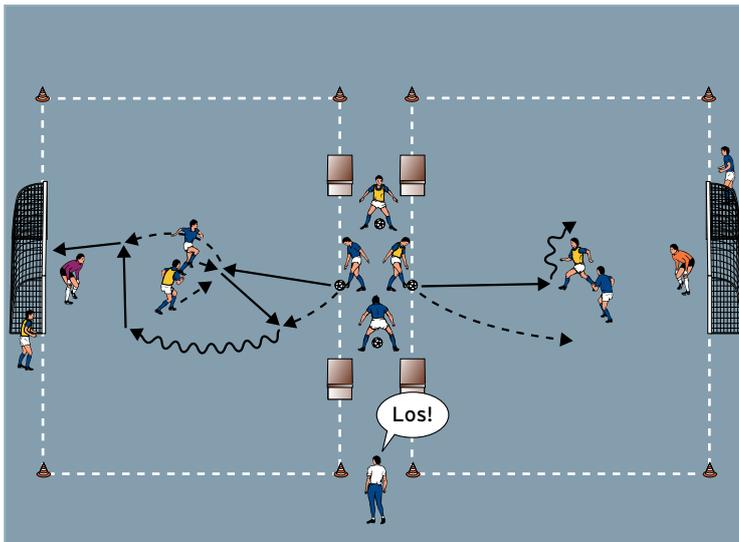
- Es darf nicht zum Passgeber zurückgespielt werden.
- Die Spieler müssen mit mindestens 2 Kontakten spielen.
- Untereinander nur mit rechts/links zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Anzahl der Pässe laut mitzählen.
- Der Ball sollte die Kästen möglichst nicht berühren.
- Die Mannschaften durch farbige Leibchen unterscheiden.

HAUPTTEIL 1: 2-gegen-1-Wettkampf

von Mario Vossen (01.12.2015)



Organisation

- Zwei 10 x 10 Meter große Felder mit jeweils 1 Hallentor und 2 kleinen Kästen errichten
- Die Tore mit Torhütern besetzen
- 2 Gruppen zu je 5 Spielern bilden
- Angreifer und Verteidiger benennen

Ablauf

- Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.
- Der Trainer startet durch Zuruf die Aktion.
- Der Angreifer passt von der Grundlinie zu seinem Mitspieler ins Feld.
- Anschließend versuchen die Angreifer, im 2 gegen 1 zum Torabschluss zu kommen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, so kann er ihn gegen einen der beiden Kästen passen.
- Ein Treffer im Tor ergibt 1 Punkt für die Angreifer, ein Treffer des Verteidigers 2 Punkte.

Variationen

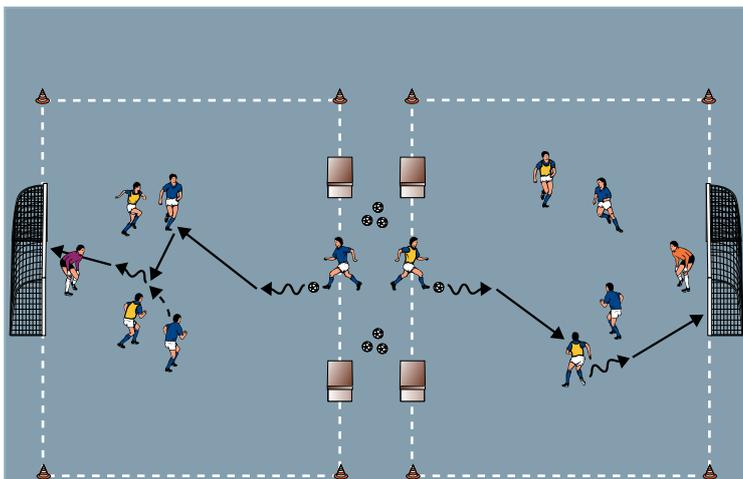
- Das Angreiferpaar, das zuerst einen Treffer erzielt, erhält 2 Punkte.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf das Tor mit Torhüter.

Tipps und Korrekturen

- Die Aktion wird stets durch einen Pass auf den Angreifer vor dem Tor gestartet.
- Nach jeder Aktion 1 Angreifer austauschen.
- Die Verteidiger wechseln nach jeweils 3 Aktionen.

HAUPTTEIL 2: 3-gegen-2-Wettkampf

von Mario Vossen (01.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zwischen den Feldern Bälle bereitlegen

Ablauf

- Jede Aktion wird von einem Angreifer von der Grundlinie aus gestartet.
- Die Angreifer spielen im 3 gegen 2 auf das Tor.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf die kleinen Kästen.
- Die Spielzeit beträgt 2 Minuten pro Durchgang .
- Nach 2 Durchgängen die Aufgaben wechseln.

Variationen

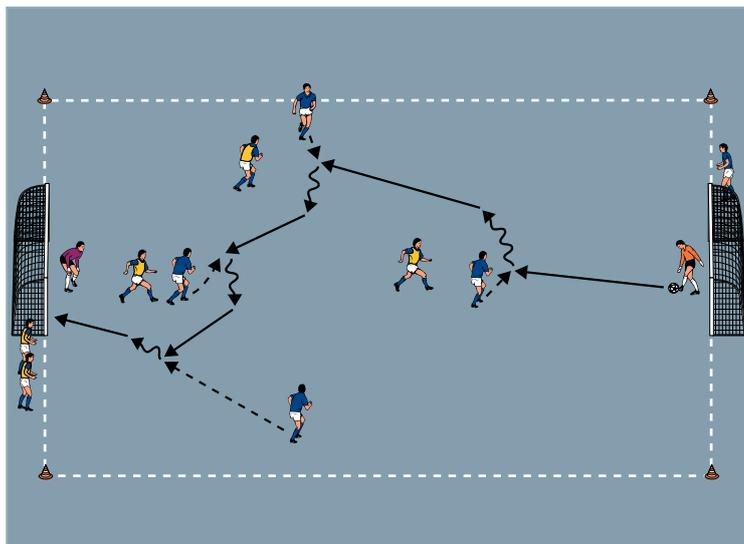
- Kontertore zählen doppelt.
- Die Startspieler dürfen nur einspielen, nicht eindribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Überzahlsituationen entschlossen ausspielen.
- Zielstrebig abschließen.
- Da die Abseitsregel aufgehoben ist, kann sich jeweils 1 Angreifer direkt vor dem Tor aufhalten und dort rochieren.

SCHLUSSTEIL: Überzahlspiel

von Mario Vossen (01.12.2015)



Organisation

- Die gesamte Halle nutzen und auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 5 Spielern bilden
- Angreifer und Verteidiger bestimmen
- 4 Angreifer und 3 Verteidiger im Feld aufstellen

Ablauf

- Der Torhüter der Angreifer startet jede Aktion.
- Die Angreifer sollen im 4 gegen 3 zum Torabschluss kommen.
- Nach Balleroberung kontern die Verteidiger auf das gegenüberliegende Tor.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 2 Minuten.
- Nach 4 Minuten die Aufgaben tauschen.

Variationen

- Die Überzahlmannschaft spielt mit höchstens 3 Kontakten.
- Nach 2 Überzahlaktionen 2 Durchgänge in Gleichzahl spielen.

Tipps und Korrekturen

- Speziell zu Beginn der Hallenphase ist die 'Spiellust' sehr groß.
- Entsprechend sollten viele kleine Spiele angeboten werden.
- Die Überzahl der Angreifer unterstützt die Passsicherheit.
- Regelmäßig durchwechseln.
- Zielstrebig kombinieren und abschließen.