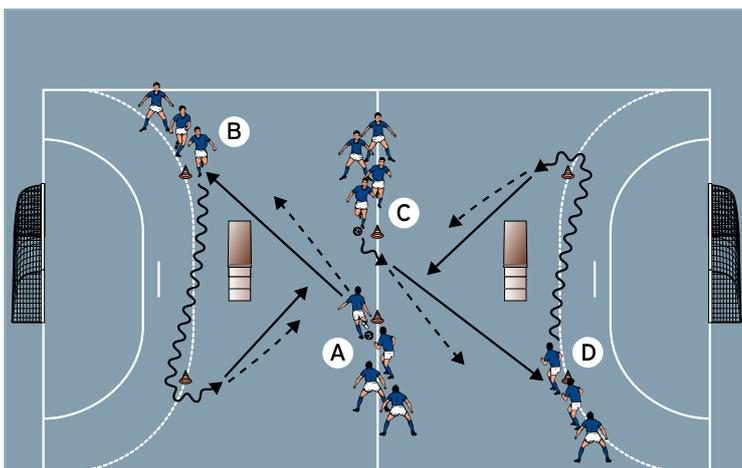


AUFWÄRMEN 1: Den Kasten umspielen I

von Armin Friedrich 01.12.2015



Organisation

- Mit 6 Hütchen und zwei großen Kästen einen Passparcours aufbauen
- Die Mannschaft in je 2 Gruppen zu 3 und 4 Spielern einteilen und auf die Positionen A bis D verteilen
- Die jeweils ersten Spieler A und C haben je 1 Ball

Ablauf

- A und C starten gleichzeitig.
- Nach einem kurzen Dribbling passt A zu B und läuft seinem Pass nach. C spielt entsprechend zu D.
- B und D nehmen in die Bewegung mit und dribbeln hinter dem Kasten um das freistehende Hütchen.
- B passt zu C und D zu A. Beide Spieler gehen ihren Pässen nach und stellen sich hinten in der Reihe an.

Variationen

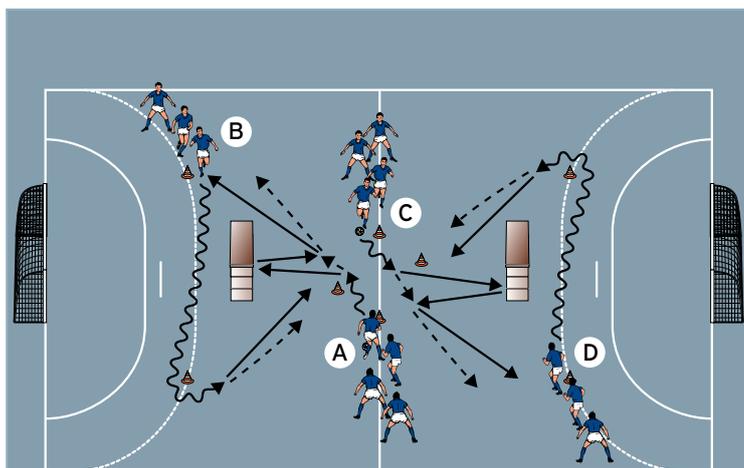
- Den Parcours im Uhrzeigersinn durchspielen.
- Nur mit rechts/links passen.
- An jedem Hütchen Spieler aufstellen und den Parcours mit 2 Pflichtkontakten durchspielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein möglichst sauberes, flaches Passspiel achten.
- Bei der Ballmitnahme offen stehen und direkt in die Bewegung mitnehmen.
- Mit möglichst wenig Kontakten dribbeln.
- Das Lauftempo und die Passhärte stetig steigern.

AUFWÄRMEN 2: Den Kasten umspielen II

von Armin Friedrich 01.12.2015



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Vor den Kästen je 1 weiteres Markierungshütchen aufstellen

Ablauf

- A und C starten gleichzeitig.
- Beide Spieler dribbeln zum Markierungshütchen und spielen mit dem Kasten einen Doppelpass.
- Danach passt A zu B und C zu D, beide Spieler gehen ihrem Pass nach.
- B und D umdribbeln das freistehende Hütchen, spielen zu C und A und stellen sich dort in der Reihe an.
- Die Passempfänger nehmen direkt in die Bewegung an und mit usw.

Variationen

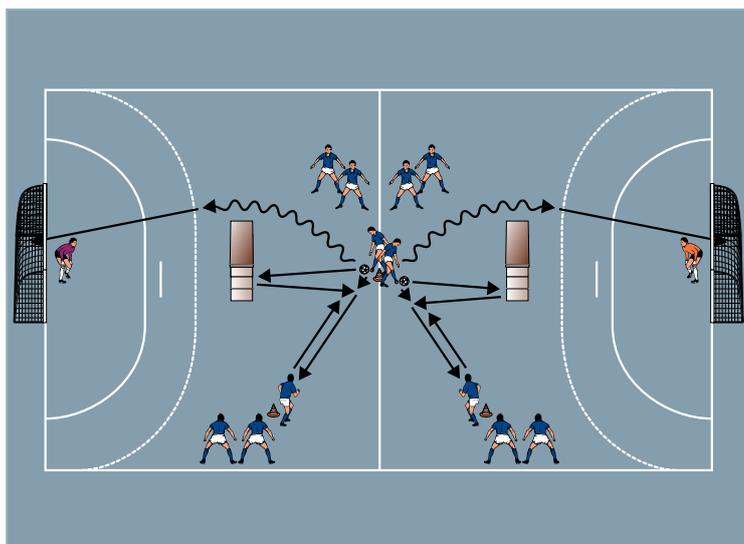
- B und D führen während des Dribblings einen Doppelpass an der Rückseite der Kästen durch.
- Den Abpraller vom Kasten nur direkt weiterleiten.
- Die Kästen schräg aufstellen.
- Nur mit links/rechts passen und dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Vor dem Pass zum Kasten eine frontale Stellung einnehmen.
- Nach dem Abspiel zügig nachgehen.
- Zwischen den Kästen möglichst kleine Hütchen oder Plättchen zur Markierung nutzen, sodass der Ballweg kaum gestört wird.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Beim Pass auf den Kasten auf eine entsprechende Passhärte achten, so dass der Ball passend zurückprallt.

HAUPTTEIL 1: Kasten-Hindernis I

von Armin Friedrich 01.12.2015



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Markierungshütchen entfernen
- 2 Positionshütchen seitlich und 1 Positionshütchen mittig zwischen den Kästen markieren und die Spieler verteilen
- Die beiden Spieler am zentralen Hütchen haben je 1 Ball
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen

Ablauf

- Die Ballbesitzer starten gleichzeitig, passen zum Kasten, nehmen den Abpraller in die Bewegung mit und spielen seitlich zum Mitspieler, der direkt klatschen lässt.
- Danach nehmen die Passempfänger seitlich um den Kasten mit und schließen ab.
- Nach dem Abschluss die Positionen wechseln.

Variationen

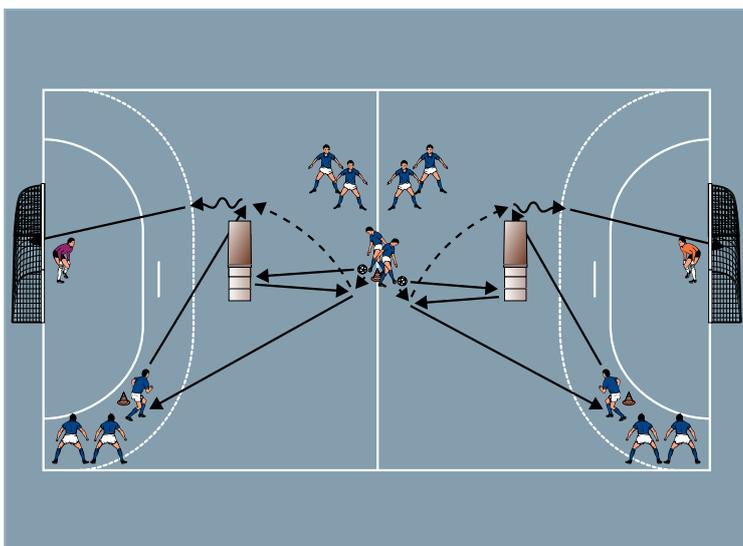
- Nur mit links/rechts abschließen.
- Den Kasten von der anderen Seite umdribbeln.
- Die beiden Ballbesitzer passen jeweils zum Kasten, wechseln ihre Positionen und spielen seitlich zur anderen Seite auf.

Tipps und Korrekturen

- Präzise Pässe in den Fuß spielen.
- Nach dem Pass vom seitlichen Mitspieler das Tempo steigern und um den Kasten dribbeln.
- Zielstrebig abschließen.
- Direkt nach dem Abschluss startet der nächste Spieler, sodass lange Pausenzeiten vermieden werden.

HAUPTTEIL 2: Kasten-Hindernis II

von Armin Friedrich 01.12.2015



Organisation

- Den Grundaufbau nicht verändern
- Die seitlichen Positionshütchen jeweils bis auf 5 Meter an die Grundlinie verschieben

Ablauf

- Die Ballbesitzer im Zentrum starten gleichzeitig, spielen jeweils einen Doppelpass mit dem Kasten und passen tief auf den seitlich postierten Mitspieler.
- Danach laufen sie jeweils hinter dem Kasten in Richtung Tor.
- Die Passempfänger spielen mit dem ersten Kontakt diagonal vor dem Tor zurück zu den Passgebern, die in die Bewegung mitnehmen und abschließen.
- Nach dem Abschluss die Positionen tauschen.

Variationen

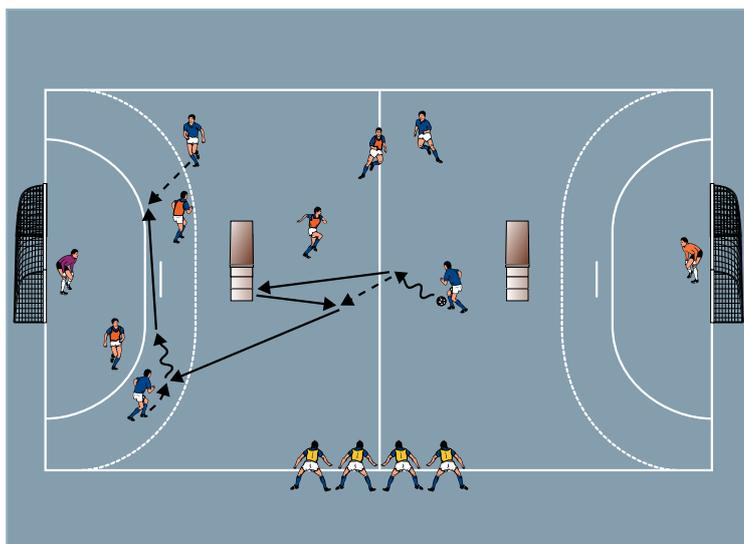
- Nur mit rechts/links passen und abschließen.
- Die seitlichen Spieler starten die Aktion jeweils mit einem Pass ins Zentrum.
- Den Kasten von der anderen Seite umlaufen.
- Die beiden Ballbesitzer passen jeweils zum Kasten, wechseln ihre Positionen und spielen seitlich zur anderen Seite auf.

Tipps und Korrekturen

- Mit möglichst wenig Kontakten agieren.
- Dennoch stets die Kontrolle behalten und auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Dem Ball aktiv entgegengehen und direkt kontrollieren.
- Möglichst zielstrebig abschließen.

SCHLUSSTEIL: Kasten-Spiel

von Armin Friedrich 01.12.2015



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten und die gesamte Fläche als Spielfeld nutzen
- Die Markierungshütchen entfernen
- 3 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden
- 2 Teams im Feld verteilen, das dritte pausiert außerhalb

Ablauf

- Ein Turnier im Modus 'jeder gegen jeden' mit Hin- und Rückrunde spielen.
- Bevor auf das gegnerische Tor abgeschlossen werden darf, muss ein Doppelpass an einem Kasten gespielt werden.
- Die Spielzeit beträgt jeweils 4 Minuten.

Variationen

- Nur der Kasten in der gegnerischen Hälfte darf bespielt werden.
- Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Treffer zählen nur nach direktem Abschluss.
- Ein längeres Abschlussspiel mit 2 Teams spielen: Die Spieler wechseln selbstständig.

Tipps und Korrekturen

- Die Kästen von beiden Seiten bespielen.
- Nach einem Ballgewinn in der gegnerischen Hälfte darf direkt abgeschlossen werden, ohne zuvor den Doppelpass am Kasten zu spielen.
- Nach dem Kasten-Pass möglichst zielstrebig zum gegnerischen Tor spielen und abschließen.