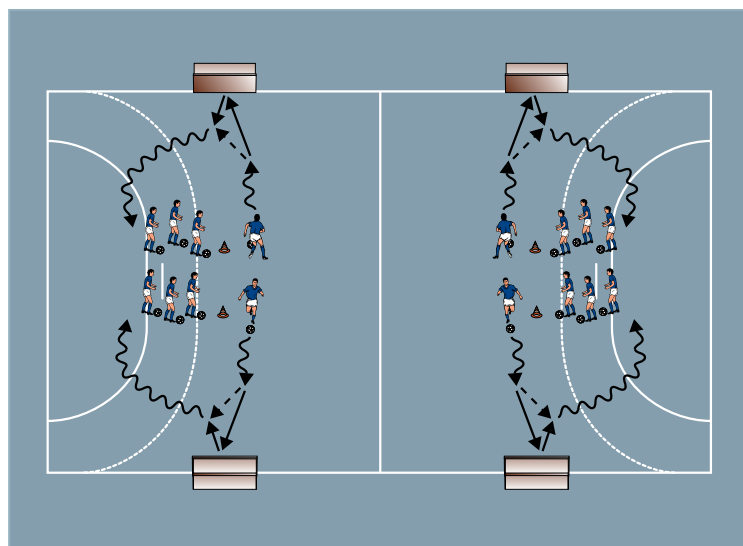


# AUFWÄRMEN 1: Kasten-Passen

von Paul Schomann (15.12.2015)



## Organisation

- An 2 gegenüberliegenden Hallenwänden jeweils 2 Kastenoberteile aufstellen
- Vor jedem Kastenteil 1 Starthütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln auf den jeweiligen Kleinkasten zu, passen dagegen und nehmen den Abpraller zum Starthütchen wieder an und mit.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann gegen den Kasten gepasst hat.

## Variationen

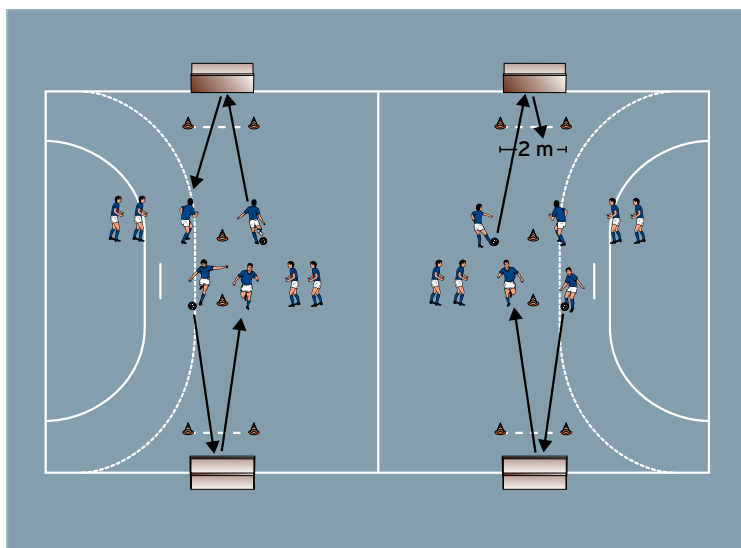
- Nur mit rechts/links passen bzw. dribbeln.
- Nur mit der Innenseite bzw. dem Fußspann passen.
- Nacheinander 3-mal gegen den Kasten passen, dann zum Starthütchen zurückdribbeln.
- Jede Gruppe hat nur 1 Ball: Nach dem Pass gegen die Kästen passen die Ballbesitzer zum jeweils nächsten Spieler, die ebenfalls starten usw.

## Tipps und Korrekturen

- Den Abstand der Starthütchen zum Kastenteil so wählen, dass die Spieler aus dem Dribbling heraus passen können.
- Stehen keine oder nicht ausreichend Kastenoberteile zur Verfügung, können alternativ Treffflächen an der Hallenwand mit Hütchen markiert werden.
- Als Trainer auf ein präzises Passspiel achten. Gegebenenfalls korrigieren!

# AUFWÄRMEN 2: Kasten-Squash

von Paul Schomann (15.12.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- In einem Abstand von 2 Metern vor jedem Kleinkasten ein 2 Meter breites Hütchentor errichten
- Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

## Ablauf

- Der erste Spieler von jedem Starthütchen passt durch das Hütchentor so gegen das Kastenoberteil, dass der Ball durch das Hütchentor zurückprallt.
- Anschließend stellt sich der Passgeber sofort bei der eigenen Gruppe wieder an.
- Der jeweils nächste Spieler versucht, den zurückprallenden Ball im Direktspiel wieder durch das Hütchentor gegen den Kasten zu passen usw.
- Jeder Spieler hat 5 Punkte.
- Gelingt es einem Spieler nicht, im Direktspiel durch das Hütchentor zu passen, den Kleinkasten zu treffen und den Ball durch das Hütchentor zurückprallen zu lassen, verliert der jeweilige Spieler 1 Punkt.
- Welcher Spieler hat zuletzt noch die meisten Punkte?

## Variationen

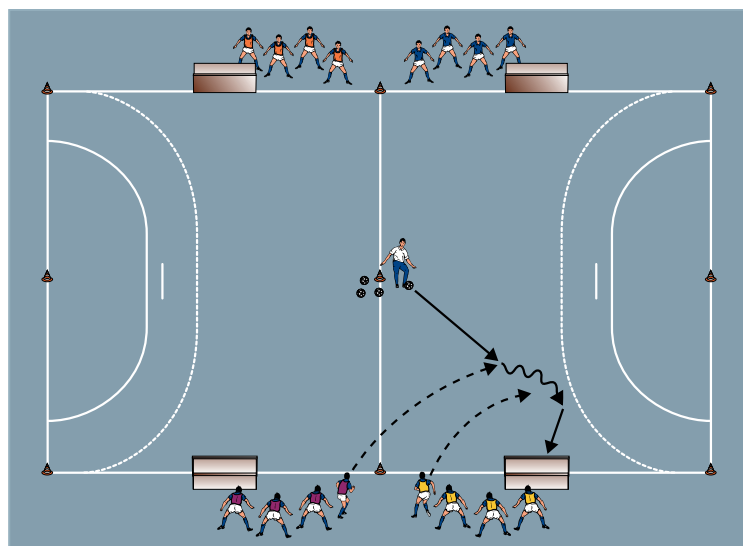
- Mit 2 Kontakten passen.
- Nur mit rechts/links passen.
- Nur mit der Innenseite bzw. dem Fußspann passen.

## Tipps und Korrekturen

- Stehen keine oder nicht ausreichend Kastenoberteile zur Verfügung, können alternativ Treffflächen an den Hallenwänden markiert werden.
- Die Breite der Hütchentore sowie deren Abstand zum Kastenteil dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Nach jedem Abspiel den Passweg sofort freimachen, damit der jeweils nächste Spieler stets ungestört passen kann.

# HAUPTTEIL 1: Hallenspiel im 1 gegen 1

von Paul Schomann (15.12.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Hütchentore entfernen
- Vor jedem Kastenteil 1 Spielfeld markieren
- Mittig zwischen den Kästen je 1 Starthütchen errichten
- 4 Mannschaften einteilen
- Je 2 Teams nebeneinander an einem Starthütchen postieren
- Der Trainer postiert sich mit Bällen in der Hallenmitte

## Ablauf

- Der Trainer passt nacheinander neutral in jedes Feld ein.
- Die jeweils ersten Spieler des ballnahen Starthütchens laufen ins Feld und versuchen, im 1 gegen 1 auf das jeweilige Kastenteil abzuschließen.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder Ball aus dem Spielfeld gespielt wurde.
- Anschließend spielt der Trainer sofort einen neuen Ball ein, die jeweils nächsten Spieler starten ins Feld usw.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

## Variationen

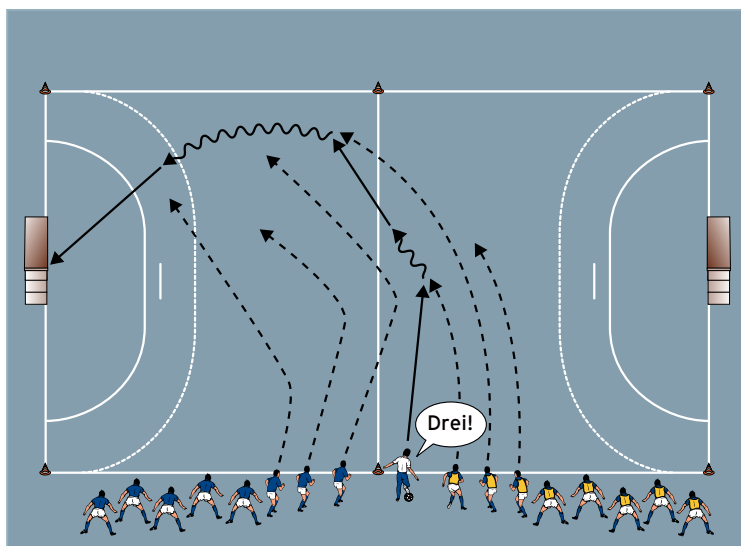
- Der Trainer wirft/spielt die Bälle hoch ins Feld ein.
- Im Wechsel flach oder hoch einspielen/-werfen.

## Tipps und Korrekturen

- Stehen keine oder nicht ausreichend Kastenoberteile zur Verfügung, können alternativ Treffflächen an den Hallenwänden markiert werden.
- Die Hallenwände als Banden in das Spiel einbeziehen.
- Nach jedem 1 gegen 1 das Spielfeld sofort verlassen und den Ball zum Trainer zurückspielen.

## HAUPTTEIL 2: Hallenspiel im 2 gegen 2 bis zum 4 gegen 4

von Paul Schomann (15.12.2015)



### Organisation

- Die ganze Halle als Spielfeld markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Turnkasten aufstellen
- Seitlich an der Mittellinie 1 Starthütchen errichten
- 2 Mannschaften einteilen und nebeneinander am Starthütchen postieren
- Der Trainer postiert sich mit Bällen zwischen den beiden Teams

### Ablauf

- Der Trainer spielt neutral ins Feld ein und ruft laut eine Zahl von 2 bis 4.
- Die aufgerufene Anzahl Spieler beider Teams läuft zum 2 gegen 2, 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 ins Feld und versucht, jeweils auf den gegenüberliegenden Turnkasten zu treffen.
- Jedes Spiel dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder Ball aus dem Feld gespielt wurde.

### Variationen

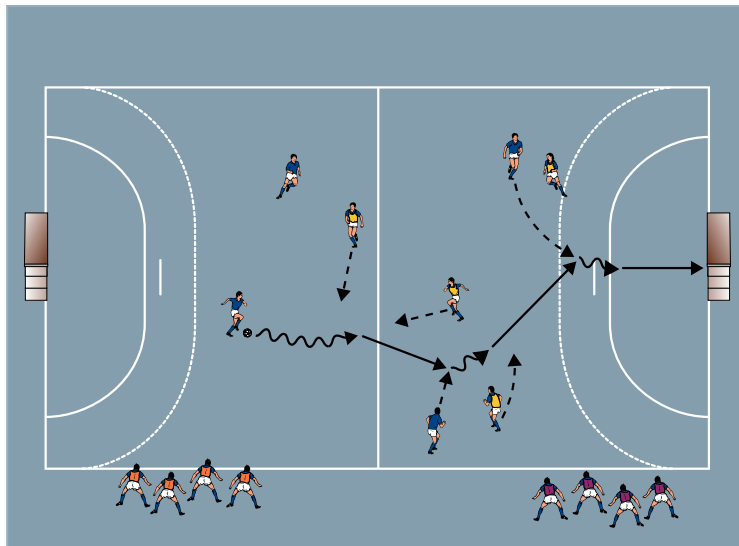
- Der Trainer wirft/spielt die Bälle hoch ins Feld ein.
- Im Wechsel flach oder hoch einspielen/-werfen.
- Von unterschiedlichen Positionen einspielen.

### Tipps und Korrekturen

- Je nach vorhandenen Geräten auch Hallentore, Turnmatten oder Langbänke als Tore verwenden.
- Nach jedem Spiel das Feld sofort verlassen, so dass der Trainer sofort den nächsten Ball einspielen kann.
- Die Spielzeit gegebenenfalls verlängern und nach jedem Treffer oder ins Aus gespielten Ball erneut neutral einspielen, sofern die Spieldauer zu kurz war.

# SCHLUSSTEIL: Hallenturnier im 4 gegen 4

von Paul Schomann (15.12.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das Starthütchen entfernen
- 4 Teams zu je 4 Spielern bilden

## Ablauf

- 4 gegen 4 auf die beiden Turnkästen.
- Spieldauer: jeweils 5 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

## Variationen

- Die Tore variieren und weitere Hallengeräte als Treffflächen einsetzen.
- Die Mannschaft, die einen Treffer kassiert, wechselt sofort mit einem wartenden Team Position und Aufgabe. Die erfolgreiche Mannschaft bleibt in Ballbesitz.

## Tipps und Korrekturen

- Die Hallenwand als Bande in das Spiel einbeziehen.
- Als Trainer den Spielstand laut mitzählen.
- Je nach Hallengröße gegebenenfalls nur 3 Teams einteilen und mit Auswechselspieler agieren.