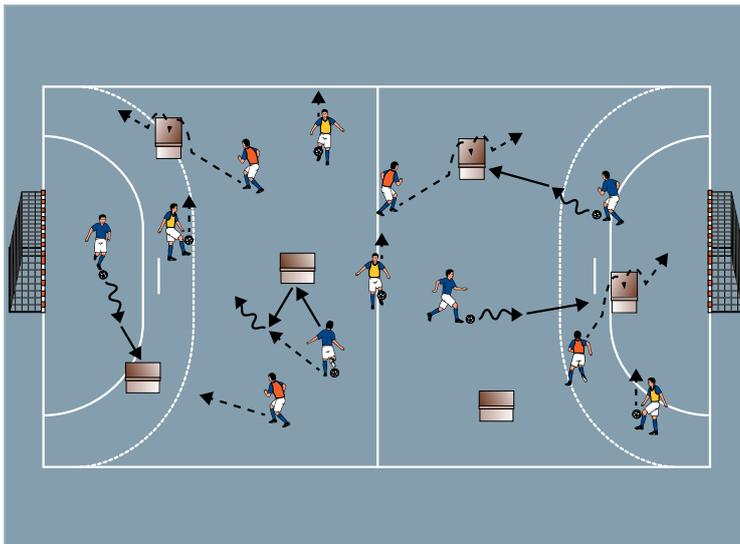


# AUFWÄRMEN 1: Kasten-Mix

von Michael Feichtenbeiner (29.11.2016)



## Organisation

- Ein Feld markieren
- Mehrere kleine Kästen im Feld verteilen
- 3 gleich große Gruppen bilden

## Ablauf

- Die Spieler bewegen sich mit verschiedenen Bewegungsaufgaben durch das Feld.
  - Gruppe 1: Die Spieler haben je 1 Ball, dribbeln durch das Feld und müssen gegen möglichst viele Kästen passen.
  - Gruppe 2: Die Spieler jonglieren je 1 Ball von Kästen zu Kästen. Dabei müssen sie versuchen, den Ball auf den Kästen aufspringen zu lassen und anschließend weiter zu jonglieren.
  - Gruppe 3: Die Spieler laufen mit verschiedenen Bewegungsaufgaben durch das Feld und springen dabei auf die Kästen. Nach jedem Kasten die Lauftechnik wechseln.

## Variationen

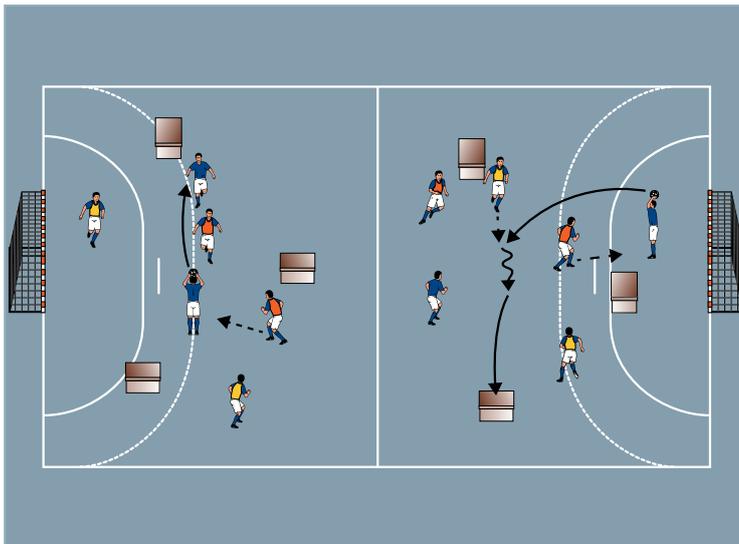
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler passt gegen die meisten Kästen? Welcher Spieler schafft es von Kasten zu Kasten, ohne dass der Ball auf den Boden fällt? Welcher Spieler überquert die meisten Kästen?

## Tipps und Korrekturen

- Nach jeweils 1 Minute die Aufgaben wechseln.
- Kein Kasten darf 2-mal nacheinander angesteuert werden.

# AUFWÄRMEN 2: Kasten-Praller

von Michael Feichtenbeiner (29.11.2016)



## Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

## Ablauf

- Eine Mannschaft übernimmt die Verteidigeraufgabe.
- Die beiden anderen Teams haben je 1 Ball und werfen sich in den eigenen Reihen zu.
- Die Teams versuchen, jeweils aus dem Zusammenspiel auf möglichst viele Kästen zu prellen.
- Spielzeit: jeweils 1 Minute.
- Welche Mannschaft erzielt mehr Treffer?

## Variationen

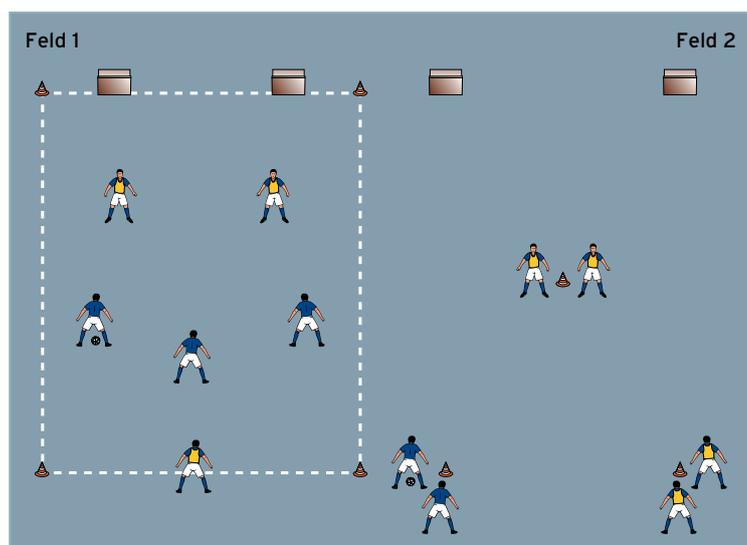
- Die Verteidiger dürfen die Kästen blockieren, indem sie sich auf diese stellen. Sie dürfen jedoch nur jeweils 5 Sekunden auf einem Kasten verbleiben.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

## Tipps und Korrekturen

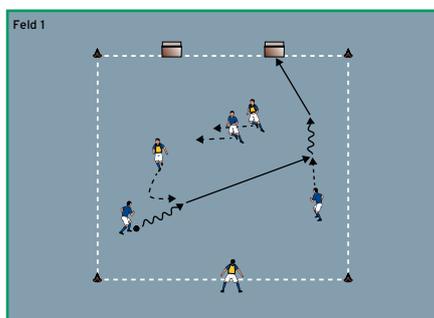
- Die Spieler dürfen maximal 3 Schritte mit dem Ball in der Hand machen.
- Sie dürfen den Ball außerdem maximal 3 Sekunden in der Hand halten.
- Für jeden Ball, der das Feld verlässt, wird 1 Punkt abgezogen.

# HAUPTTEIL 1: 3 gegen 2 auf Kästen

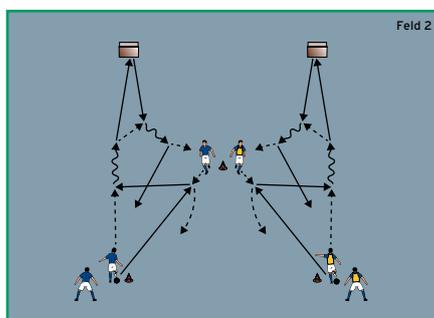
von Michael Feichtenbeiner (29.11.2016)



## Feld 1



## Feld 2



## Organisation

- Feld 1: 1 Spielfeld mit 2 Kasten-Toren errichten
- Feld 2: 1 Parcours mit 2 Kästen und 1 Hütchen markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

## Ablauf

### Feld 1

- 2 Mannschaften bilden.
- 1 Team bestimmt 1 Anspieler, der sich gegenüber von den Kasten-Toren aufstellt.
- Die Überzahlmannschaft versucht, im 3 gegen 2 auf die beiden Kästen zu treffen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, ihren Anspieler auf der gegenüberliegenden Seite anzuspielen.
- Nach 2 Minuten die Seiten und Aufgaben tauschen.

### Feld 2

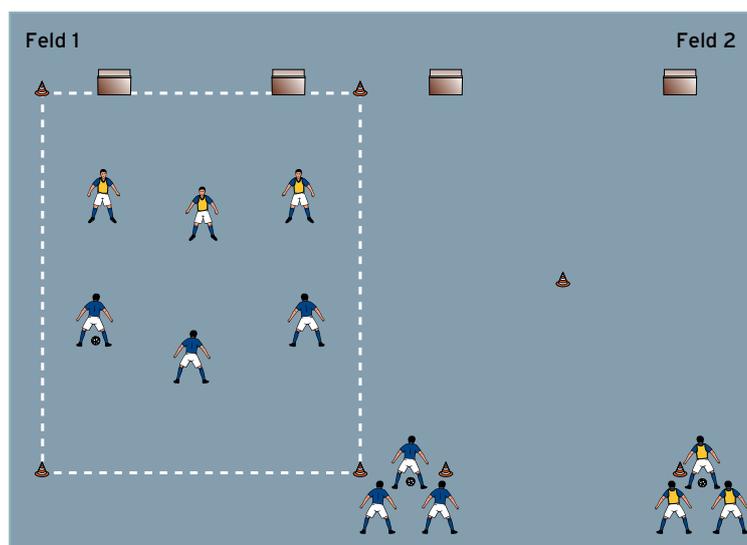
- 2 Mannschaften bilden.
- Die Spieler besetzen vorgegebene Positionen.
- Auf ein Trainerkommando passt A zu B, der direkt in den Lauf von A prallen lässt.
- Anschließend passt A gegen den Kasten, kontrolliert den zurückprallenden Ball und passt zurück zur Startposition.
- Nach seinem Abspiel rückt der Passgeber auf Position B.
- Welche Mannschaft ist zuerst fertig?

## Tipps und Korrekturen

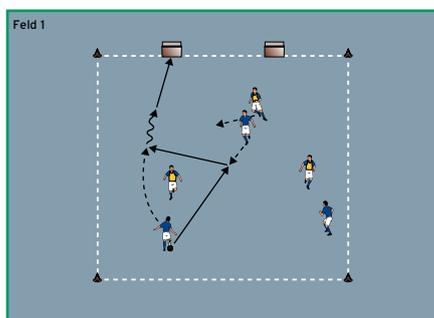
- In Feld 1 Einwürfe durch Eindribbeln ersetzen.
- Gelingt es den Verteidigern, zum Anspieler zu passen, so starten die Angreifer die jeweils nächste Aktion erneut von der Grundlinie.
- Für 3 Zuspiele zum Anspieler erhalten die Verteidiger 1 Punkt.
- Die Passempfänger in Feld 2 sollten möglichst offen stehen, um direkt in den Lauf von A ablegen zu können.
- Nach jedem Durchgang die Seiten wechseln.

## HAUPTTEIL 2: 3 gegen 3 auf Kästen

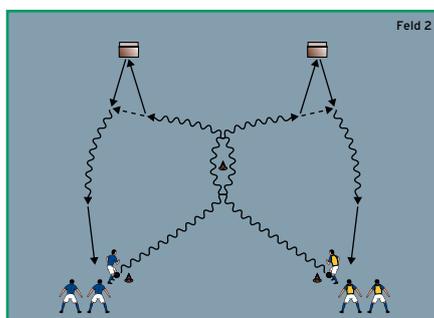
von Michael Feichtenbeiner (29.11.2016)



### Feld 1



### Feld 2



### Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen aus Hauptteil 1 beibehalten
- In Feld 2 ein zusätzliches Kastentor auf der gegenüberliegenden Grundlinie errichten

### Ablauf

#### Feld 1

- Die Mannschaften beibehalten.
- 3 gegen 3 auf 2 bzw. 1 Kasten-Tor.
- Die Mannschaft, die auf die beiden Kasten-Tore spielt, startet jede Aktion von der eigenen Grundlinie.
- Nach 2 Minuten die Seiten wechseln.

#### Feld 2

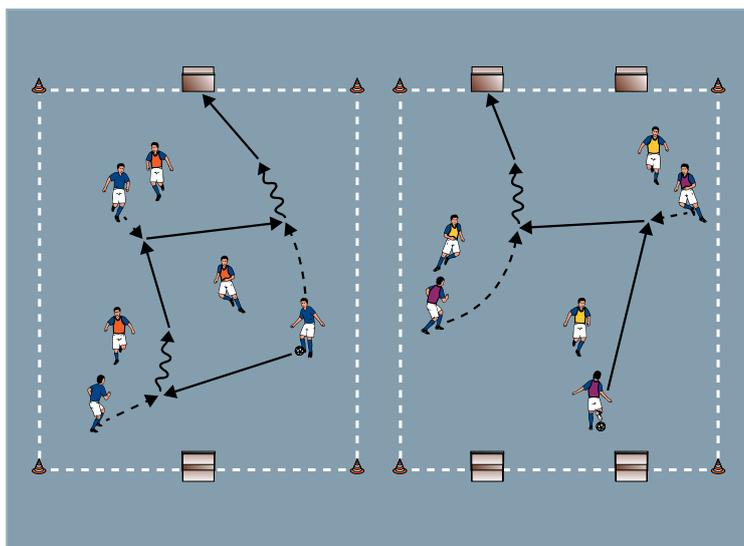
- Die Mannschaften beibehalten.
- Auf ein Trainerkommando dribbeln die Startspieler um das zentrale Hütchen und passen jeweils gegen den gegenüberliegenden Kasten.
- Anschließend kontrollieren sie den zurückprallenden Ball und passen zurück zur Startposition.
- Welche Mannschaft ist zuerst fertig?

### Tipps und Korrekturen

- Da die Spielform in Feld 1 sehr belastungsintensiv ist, nach jeweils 2 Minuten eine kurze Pause einlegen.
- Der Trainer sollte darauf achten, dass sich kein Verteidiger zu nah am Tor postiert.
- Die Angreifer spielen auf die beiden Kasten-Tore und müssen demnach versuchen, die komplette Breite des Feldes zu nutzen. Die Verteidiger kontern hingegen zielstrebig auf das zentrale Kasten-Tor gegenüber.
- Nach jedem Durchgang die Seiten tauschen.
- Die Kästen in Feld 2 bestenfalls vor einer Wand aufstellen, damit sie durch die Pässe nicht verrutschen.
- Gelingt es einem Spieler nicht, den Kasten zu treffen, so muss er zunächst 3-mal jonglieren, ehe er zum Starthütchen zurückpassen darf.

# SCHLUSSTEIL: 3-gegen-3-Turnier

von Michael Feichtenbeiner (29.11.2016)



## Organisation

- 2 Spielfelder nebeneinander markieren
- Auf den Grundlinien in Feld 1 je 1 Kasten-Tor und in Feld 2 je 2 Kasten-Tore errichten
- 4 Teams zu je 3 Spielern bilden

## Ablauf

- 3 gegen 3 in beiden Feldern auf die Kasten-Tore.
- Nach jeweils 2 Minuten eine kurze Pause einlegen und die Felder wechseln.
- Der Spielstand des jeweils ersten Durchgangs wird übernommen.
- Nach jeweils 2 Spielhälften neue Partien bilden.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

## Variationen

- Nach jedem Spiel treten jeweils die Sieger und die Verlierer gegeneinander an. Sieger des Turniers ist die Mannschaft, die in der letzten Spielrunde das Siegerduell für sich entscheidet.

## Tipps und Korrekturen

- Einwürfe durch Eindribbeln ersetzen.
- Auf Grund der hohen Belastungsintensität pro Halbzeit nicht länger als 2 Minuten spielen lassen.
- Als Trainer darauf achten, dass sich kein Verteidiger zu nah an den Kästen postiert.