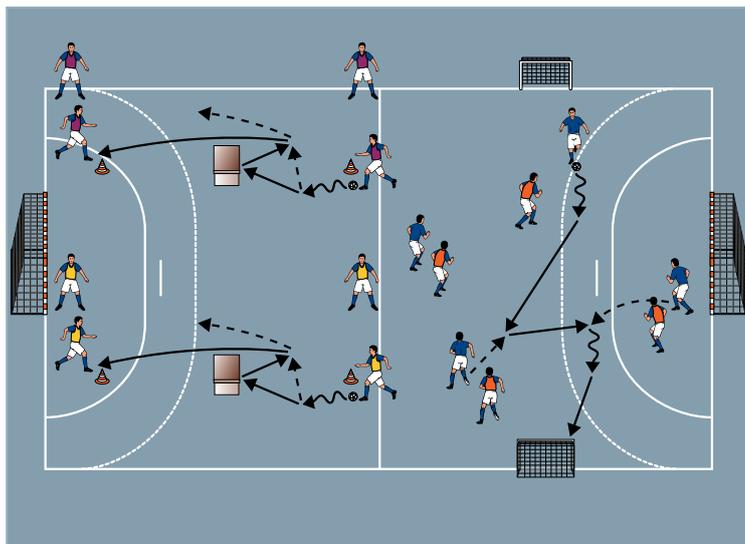


HAUPTTEIL 2: Kasten-Passen und Spiel

von Jörg Daniel (27.12.2016)



Organisation

- In einer Hallenhälfte ein Spielfeld markieren
- Auf jeder Grundlinie ein Mini- oder Handballtor aufstellen
- Mittig in der anderen Hallenhälfte 2 Kleinkästen nebeneinander aufstellen
- Vor und hinter jedem Kleinkasten ein Starthütchen aufstellen
- 4 Mannschaften einteilen
- 2 Mannschaften stellen sich mit 1 Ball im Spielfeld auf, die anderen Teams postieren sich mit je 1 Ball an den Starthütchen

Ablauf

- 4 gegen 4 ohne Torhüter im Spielfeld.
- Die beiden anderen Teams absolvieren an den Kleinkästen eine Passspiel-Übung:
- Die jeweils ersten Spieler dribbeln auf den Kleinkasten zu, spielen einen 'Doppelpass' mit dem Kasten und passen dann zum Mitspieler am gegenüberliegenden Hütchen.
- Jeder Spieler läuft seinem Pass nach und stellt sich auf der jeweils anderen Seite wieder an.
- Nach jeweils 5 Minuten die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

- Die Anzahl der erlaubten Ballkontakte im 4 gegen 4 begrenzen.
- Auf ein Trainerkommando im Wechsel mit und ohne Kontaktbegrenzungen spielen.
- An den Kleinkästen alle Pässe nur mit dem schwächeren Fuß spielen.
- An den Kleinkästen passt jede Mannschaft mit 2 Bällen gleichzeitig.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erreicht zuerst wieder die Ausgangsstellung?

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer so postieren, dass sowohl die Passspiel-Übung als auch das 4 gegen 4 beobachtet werden kann.
- Stehen weder Mini- noch transportable Handballtore zur Verfügung, können im Spiel alternativ auch Turnkästen, Weichbodenmatten oder Langbänke als Tore dienen.