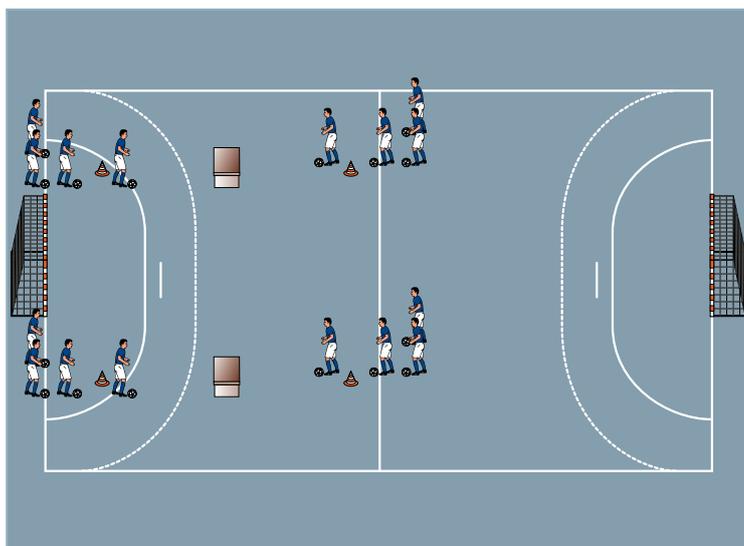
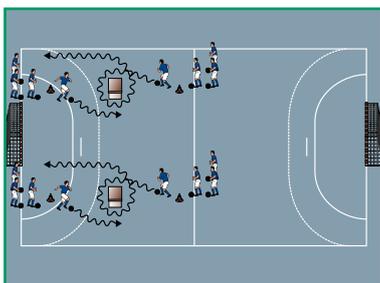


AUFWÄRMEN 1: Kasten-Dribbling

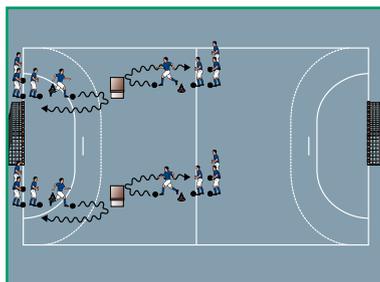
von Jörg Daniel (27.12.2016)



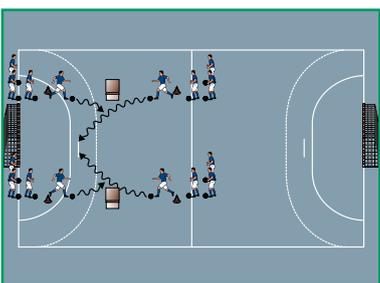
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 4 Starthütchen errichten
- Mittig zwischen jeweils 2 Hütchen 1 Kleinkasten aufstellen
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Hütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die ersten Spieler dribbeln auf den Kleinkasten zu, ziehen den Ball kurz vor dem Kasten mit der Fußsohle zurück und dribbeln dann zum Hütchen zurück.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann zum Hütchen zurückdribbelt.

Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt umdribbeln die Spieler den Kleinkasten und dribbeln dann zum gegenüberliegenden Hütchen.

Übung 3

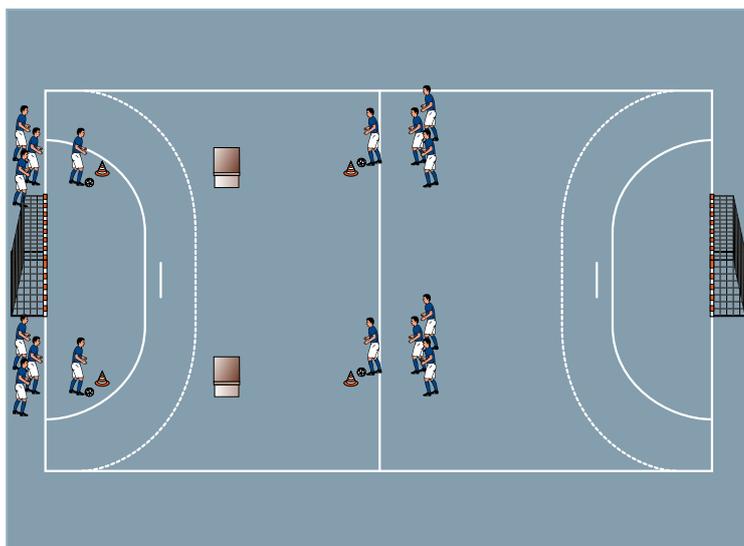
- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt führen die Spieler vor dem Kleinkasten eine Finte nach außen aus und dribbeln innen am Kleinkasten vorbei zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen.

Tipps und Korrekturen

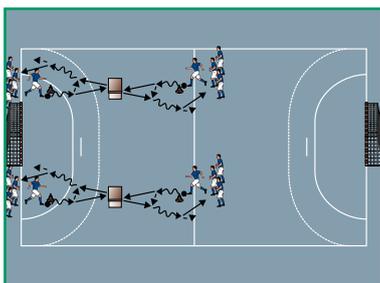
- Verschiedene Zusatzaufgaben vorgeben: Nur mit rechts/links dribbeln, den Ball nur mit der Innen-/Außenseite oder der Fußsohle führen usw.
- Den Blick bei allen Übungen vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und den Mitspielern ausweichen.
- Mit vielen Ballkontakten sicher dribbeln.
- Die Spieler an den gegenüberliegenden Hütchen sollen sich immer so abstimmen, dass sie ungefähr gleichzeitig starten.

AUFWÄRMEN 2: Kasten-Passen

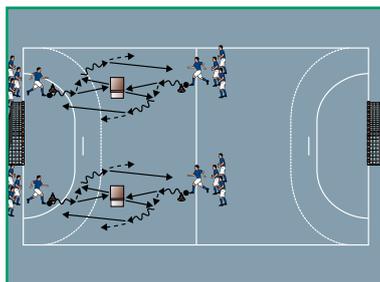
von Jörg Daniel (27.12.2016)



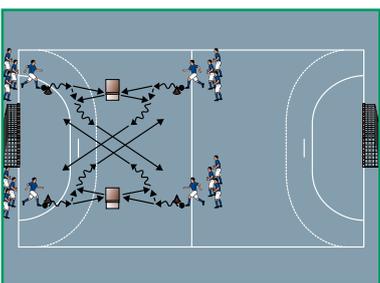
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Nur der erste Spieler jeder Gruppe hat 1 Ball

Ablauf

Übung 1

- Die ersten Spieler jeder Gruppe dribbeln gleichzeitig los und spielen einen 'Doppelpass' mit dem Kleinkasten.
- Anschließend drehen sie sich um, passen zum nächsten Spieler am eigenen Hütchen zurück und stellen sich dort wieder an.
- Der jeweils nächste Spieler nimmt das Zuspiel in die Bewegung an und mit usw.

Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt nimmt der Spieler nach dem 'Doppelpass' mit dem Kleinkasten vorwärts am Kasten vorbei an und mit, passt zum nächsten Spieler am gegenüberliegenden Hütchen und stellt sich dort an.

Übung 3

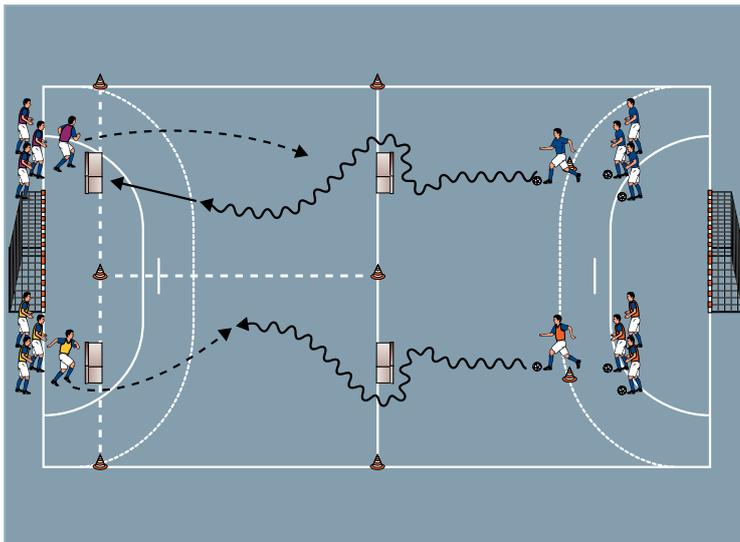
- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt nimmt der Spieler nach dem 'Doppelpass' mit dem Kleinkasten vorwärts nach innen an und mit, passt zum nächsten Spieler am diagonal gegenüberliegenden Hütchen und stellt sich dort an.

Tipps und Korrekturen

- Vor jedem Abspiel Blickkontakt zum Mitspieler herstellen.
- Erst abspielen, wenn der Passweg frei ist.
- Die Pässe niemals aus dem Stand, sondern stets aus dem Dribbling spielen.
- Die Spieler an zwei gegenüberliegenden Hütchen sollen sich immer so abstimmen, dass sie ungefähr gleichzeitig starten.

HAUPTTEIL 1: Kasten-Dribbling und 1 gegen 1

von Jörg Daniel (27.12.2016)



Organisation

- Zwei 10 x 5 Meter große Spielfelder nebeneinander markieren
- Auf den Grundlinien je 1 auf die Seite gelegten Kleinkasten als Tor aufstellen
- Jeweils 5 Meter hinter einer Grundlinie der beiden Felder 1 Starthütchen errichten
- Die Spieler in gleich großen Gruppen mit Ball an den Starthütchen und ohne Ball an den beiden gegenüberliegenden Grundlinien verteilen

Ablauf

- Der jeweils erste Spieler von den Starthütchen dribbelt auf den Kleinkasten zu, führt eine Finte aus und dribbelt als Angreifer ins Feld.
- Gleichzeitig startet der jeweils erste Spieler von der gegenüberliegenden Seite als Verteidiger ins Spielfeld.
- 1 gegen 1 in jedem Spielfeld auf die Kleinkästen bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

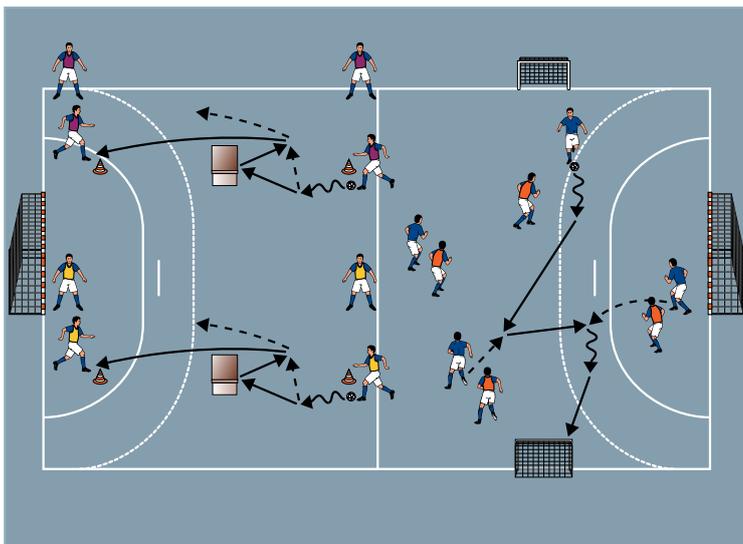
- Die Finten vor dem Kleinkasten variieren (Schere, Übersteiger, doppelter Übersteiger, Schussfinte usw.).
- Nach der Finte zum Spieler gegenüber passen, so dass der Dribbler zum Verteidiger wird.
- Der Trainer postiert sich mittig zwischen den Feldern und spielt einen weiteren Ball neutral ein, sobald ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.

Tipps und Korrekturen

- Sowohl die Angreifer als auch die Verteidiger sollen beide Tore erzielen wollen! Deshalb den Ball nicht einfach nur ins Aus klären.
- Jedes 1 gegen 1 ist sehr intensiv. Deshalb eine Spielzeit von maximal 40 Sekunden nicht überschreiten.
- Die Hallenwände mit ins Spielfeld integrieren und als Bande nutzen.
- Jeder Spieler zählt seine Tore. Welcher Spieler hat zuerst 10 Treffer erzielt?

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

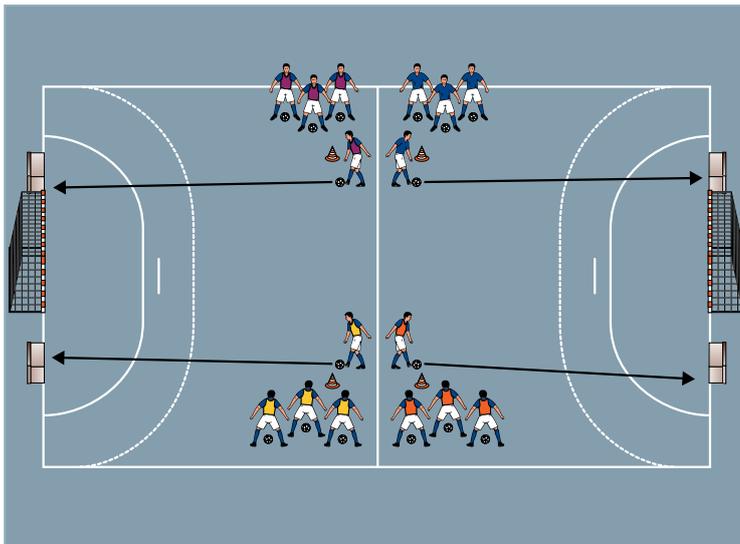
- Die Anzahl der erlaubten Ballkontakte im 4 gegen 4 begrenzen.
- Auf ein Trainerkommando im Wechsel mit und ohne Kontaktbegrenzungen spielen.
- An den Kleinkästen alle Pässe nur mit dem schwächeren Fuß spielen.
- An den Kleinkästen passt jede Mannschaft mit 2 Bällen gleichzeitig.
- Einen Wettbewerb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

SCHLUSSTEIL: Kasten-Penalty

von Jörg Daniel (27.12.2016)



Organisation

- Auf den Grundlinien des Hallenspielfeldes je 2 auf die Seite gelegte Kleinkästen aufstellen
- 4 Mannschaften einteilen und jeweils an der Mittellinie vor einem Kleinkasten postieren
- Alle Spieler haben 1 Ball

Ablauf

- Alle Spieler versuchen nacheinander, jeweils von der Mittellinie auf ihren Kleinkasten zu treffen.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Punkte?

Variationen

- Nur mit der Innenseite passen bzw. dem Vollspann schießen.
- Nur mit dem schwächeren Fuß spielen.
- Die Spielwertung ändern: Welche Mannschaft erzielt in 3 Minuten die meisten Punkte?
- Ein Turnier durchführen: Je 2 Teams treten gegeneinander an. Die beiden Sieger-Mannschaften treffen im Finale aufeinander, die Verlierer-Teams spielen um den dritten Platz.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer so postieren, dass alle Mannschaften beobachtet werden können.
- Die Spielstände laut mitzählen.
- Die Schussdistanz der Leistungsstärke der Spieler anpassen. Die Entfernung gegebenenfalls verringern, wenn von der Mittellinie zu wenig Spieler treffen können.