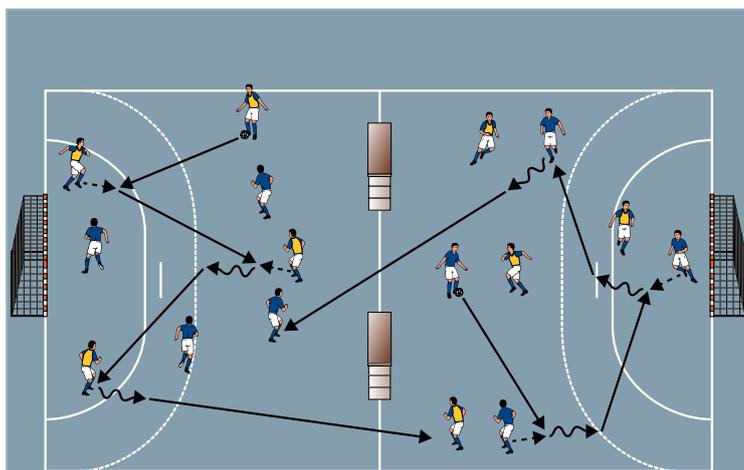


# AUFWÄRMEN 1: Kasten-Hindernisse I

von Mario Vossen (24.01.2017)



## Organisation

- 2 Felder nebeneinander errichten
- Dazwischen 2 große Kästen aufstellen
- 2 Mannschaften bilden
- Die Spieler jeweils in den Feldern verteilen
- Pro Feld 1 Ball

## Ablauf

- Die Spieler passen sich in der Gruppe zu.
- Nach jeweils 3 Pässen in den eigenen Reihen passen die Spieler zu einem Mitspieler auf der anderen Seite.
- Hier passen sich die Spieler ebenfalls zu usw.

## Variationen

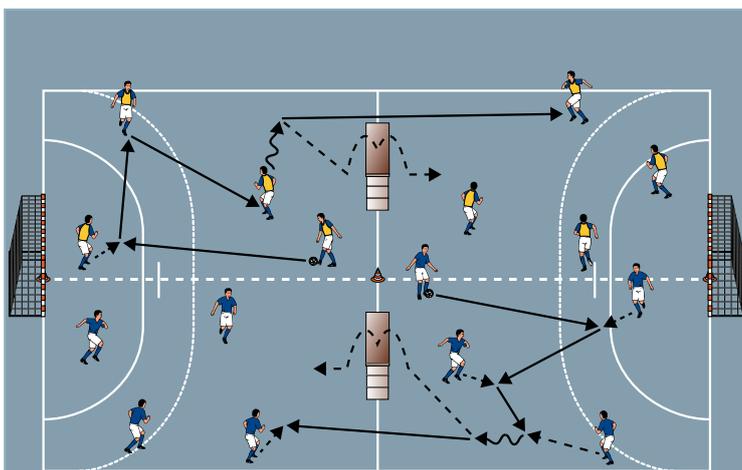
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft schafft innerhalb von 2 Minuten mehr Felderwechsel?
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

## Tipps und Korrekturen

- Die Kästen zwischen den Feldern stellen kleine Hindernisse dar.
- Darauf achten, dass alle Spieler dauerhaft in Bewegung sind.

# AUFWÄRMEN 2: Kasten-Hindernisse II

von Mario Vossen (24.01.2017)



## Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- Die Felder nochmals unterteilen
- Die Spieler den Feldern zuweisen

## Ablauf

- Die Spieler passen sich jeweils in den eigenen Reihen zu.
- Die Empfänger des dritten Passes spielen zu einem Mitspieler im gegenüberliegenden Feld.
- Anschließend laufen sie ihren Abspielen nach, springen auf die Kästen und wechseln auf die jeweils andere Seite.

## Variationen

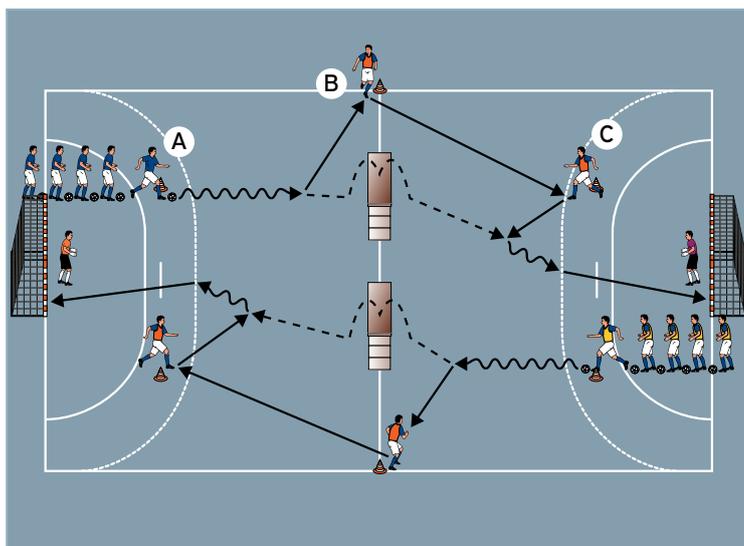
- Die Anzahl der Pässe in den eigenen Reihen variieren.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team wechselt innerhalb von 2 Minuten häufiger das Feld?

## Tipps und Korrekturen

- Die Kastenhöhe so wählen, dass die Spieler gefahrlos auf die Kästen springen können.
- Darauf achten, dass die Sprünge ohne Zeitdruck durchgeführt werden.
- Beim Sprung auf den Kasten mit beiden Füßen abspringen.
- Jeder Spieler sollte auf ungefähr 8-mal über die Kästen springen.

# HAUPTTEIL 1: Sprung-Rundlauf

von Mario Vossen (24.01.2017)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich auf den Grundlinien Tore mit Torhütern aufstellen
- Positionshütchen markieren
- 4 Anspieler benennen
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler jeweils mit Bällen an den Starthütchen postieren

## Ablauf

- A passt zu B, läuft ins Feld und springt auf den Kasten.
- B leitet auf C weiter, der auf A zum Torabschluss ablegt.
- Anschließend stellen sich die Spieler bei der jeweils anderen Gruppe wieder an.

## Variationen

- Die Abschlüsse müssen per Direktschuss erfolgen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

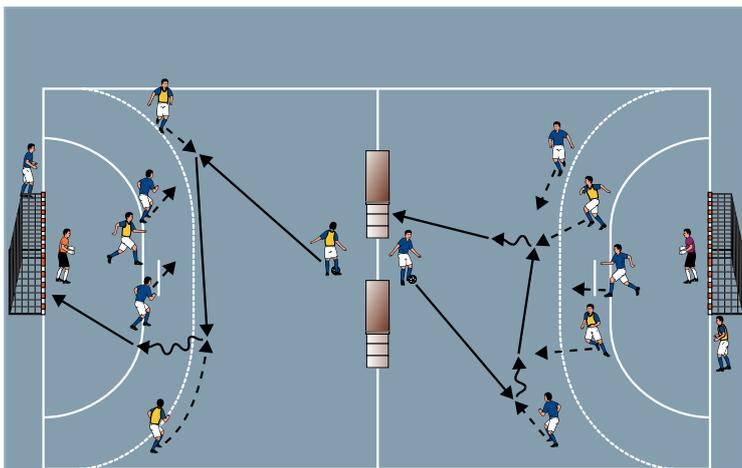
## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen erneut beidbeinig auf den Kasten springen.
- Nach dem Sprung vom Kasten sofort zum Ball starten und zielstrebig abschließen!
- Jeder Spieler sollte insgesamt auf 8 bis 10 Aktionen kommen.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

## HAUPTTEIL 2:

### Doppeltore

von Mario Vossen (24.01.2017)



#### Organisation

- 2 Felder mit je 1 Tor und 2 Kästen errichten
- Die Kästen von beiden Seiten als Tore nutzen
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt Angreifer und Verteidiger sowie je 1 Anspieler und 1 Torhüter
- Je 3 Angreifer und 2 Verteidiger in den Feldern postieren
- Die Anspieler stellen sich zwischen den Kästen auf
- 1 Spieler pro Team pausiert außerhalb

#### Ablauf

- Jede Aktion wird vom Anspieler des Angreifer-Teams gestartet.
- Die Angreifer versuchen, im 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, gegen einen der beiden Kästen zu passen.
- Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.

#### Variationen

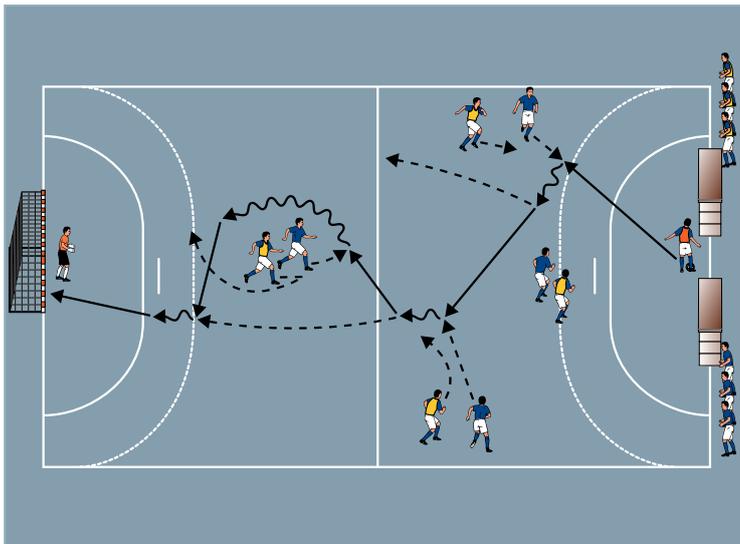
- Kontertore zählen doppelt.
- Das Überzahl-Team darf mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Im 4 gegen 3 spielen lassen.

#### Tipps und Korrekturen

- Die Spieler können fliegend wechseln.
- Darauf achten, dass im Bereich der Kästen keine Zweikämpfe stattfinden.
- Die Aufgaben der Spieler regelmäßig wechseln.

# SCHLUSSTEIL: 4 plus 1 gegen 4

von Mario Vossen (24.01.2017)



## Organisation

- 1 Spielfeld mit 1 Tor und 2 Kästen errichten
- 1 Torhüter und 1 Anspieler benennen
- 2 Mannschaften bilden
- Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

## Ablauf

- 4 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter.
- Jede Aktion wird vom Anspieler aus gestartet.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die beiden Kästen.
- Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

## Variationen

- Tore der Angreifer zählen doppelt.
- Die Kästen entfernen, ein weiteres Tor mit Torhüter aufstellen und zum Schluss freispielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler können fliegend wechseln.
- Die Angreifer dürfen den Anspieler jederzeit ins Aufbauspiel einbeziehen.