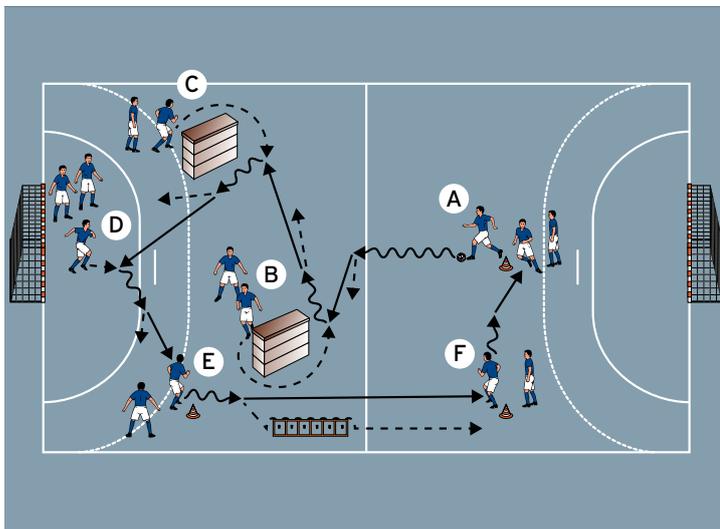


THEMA: TURNKÄSTEN ALS HINDERNISSE UMLAUFEN UND UMSPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

PASSPARCOURS MIT GERÄTEN

ORGANISATION

- ▶ 1 Parcours mit 2 Langkästen, 1 Koordinationsleiter und 3 Positionshütchen gemäß Abbildung errichten
- ▶ Die Spieler den Positionen zuteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A dribbelt über die Mittellinie und passt zu B, der zuvor den Kasten umläuft.
- ▶ B nimmt mit und spielt zu C weiter, der ebenfalls zuvor um den Kasten läuft.
- ▶ C nimmt mit und passt zu D, der kurz an- und mitnimmt und zu E weiterspielt.
- ▶ E passt zu F und durchläuft anschließend die Koordinationsleiter.
- ▶ F spielt abschließend zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter usw.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter.

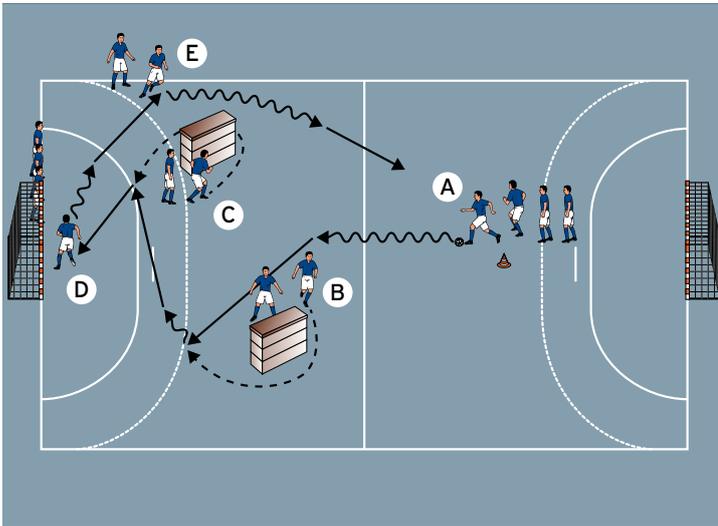
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen spielen: A und D starten gleichzeitig.
- ▶ Die Passempfänger lassen die Zuspiele zunächst einmal prallen und erhalten dann einen erneuten Pass in den Lauf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Blickkontakt zum Mitspieler einfordern.
- ▶ Beim Entgegenkommen auf das Timing achten.
- ▶ Den Ball stets in die Bewegung mitnehmen.

THEMA: TURNKÄSTEN ALS HINDERNISSE UMLAUFEN UND UMSPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

KASTEN-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Koordinationsleiter und 2 Positionshütchen entfernen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A dribbelt zur Mittellinie und passt in den Lauf von B, der zuvor den Kasten umläuft.
- ▶ B spielt zu C, der ebenfalls zuvor um den Kasten startet.
- ▶ C lässt auf D prallen, der kurz an- und mitnimmt und zu E passt.
- ▶ E passt zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter usw.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter.

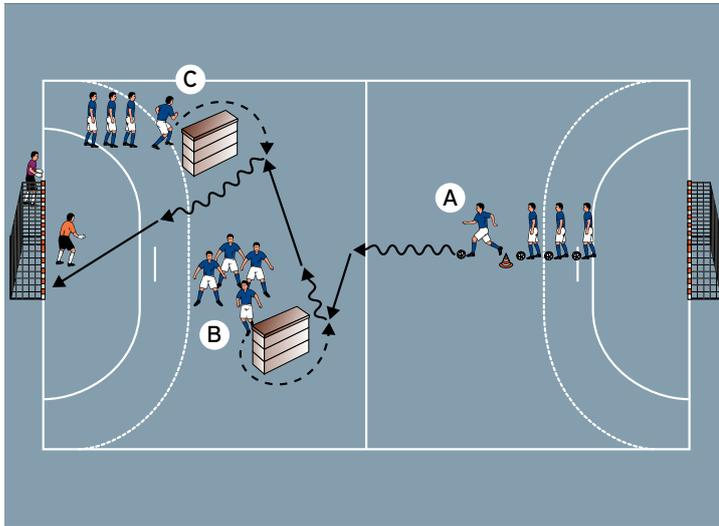
VARIATIONEN

- ▶ A und E bauen eine Finte ins Dribbling ein.
- ▶ E startet zunächst in die Tiefe, bevor er ein Zuspiel von D erhält.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball stets im Blick haben.
- ▶ Auf eine möglichst enge Ballführung achten.
- ▶ Präzise und druckvolle Pässe einfordern.

THEMA: TURNKÄSTEN ALS HINDERNISSE UMLAUFEN UND UMSPIELEN



HAUPTTEIL 1:

KASTEN-TORSCHUSS I

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Das Tor auf der Grundlinie hinter den Kästen mit 1 Torhüter besetzen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A dribbelt über die Mittellinie und passt zu B, der zuvor den Kasten umläuft.
- ▶ B nimmt mit und spielt zu C, der ebenfalls zuvor um den Kasten startet.
- ▶ C nimmt in die Bewegung an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter.

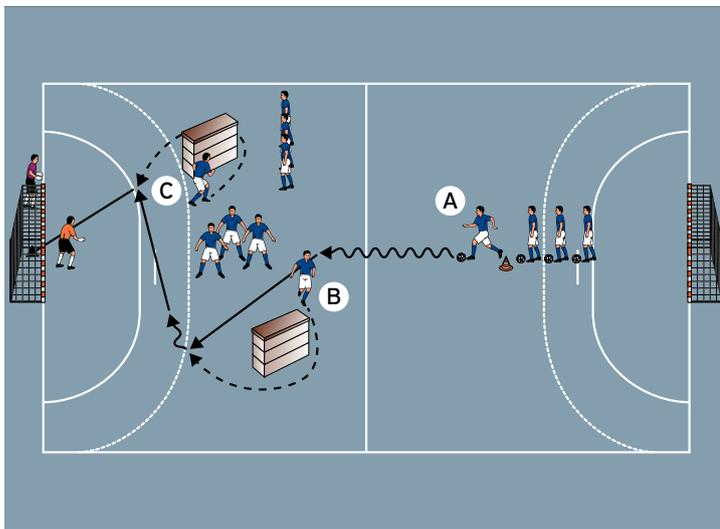
VARIATIONEN

- ▶ C muss den Torhüter im Alleingang ausspielen
- ▶ C legt auf B ab, der auf das Tor abschließt.
- ▶ Das Zuspiel von B auf C erfolgt über einen Pass gegen den gegenüberliegenden Kasten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ B und C sollen aktiv entgegenstarten.
- ▶ Auf druckvolle und präzise Pässe achten.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: TURNKÄSTEN ALS HINDERNISSE UMLAUFEN UND UMSPIELEN



HAUPTTEIL 2:

KASTEN-TORSCHUSS II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Grundaufbau wie zuvor.
- ▶ Jetzt umläuft C den Kasten zur jeweils anderen Seite und erhält das Zuspiel zum Torabschluss in den Lauf.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter.

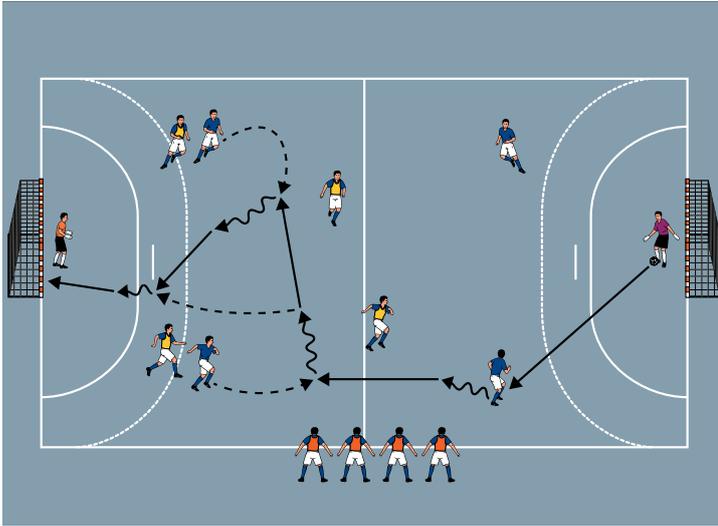
VARIATIONEN

- ▶ C lässt auf B prallen und wird Verteidiger.
- ▶ Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.
- ▶ B spielt einen Doppelpass mit A, bevor er den Kasten umläuft und das erneute Zuspiel anschließend in den Lauf enthält.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Explosiv in die Tiefe starten.
- ▶ Genauigkeit vor Schnelligkeit!
- ▶ Den Ball stets im Blick haben.
- ▶ Zielstrebig per Direktschuss abschließen!

THEMA: TURNKÄSTEN ALS HINDERNISSE UMLAUFEN UND UMSPIELEN



SCHLUSSTEIL:

FREILAUF-TURNIER

ORGANISATION

- ▶ Die Halle als Spielfeld nutzen
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhütern errichten
- ▶ 3 Mannschaften bilden
- ▶ 2 Teams im Feld postieren, das dritte pausiert außerhalb
- ▶ Die Teams agieren jeweils im 2-2-System

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen beide 'Stürmer' einbeziehen, bevor sie auf das Tor abschließen dürfen.
- ▶ Spielzeit: jeweils 5 Minuten.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

VARIATIONEN

- ▶ Vor einem Torabschluss muss jeder Spieler der Ballbesitzer mindestens einmal am Ball gewesen sein.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass sich die Angreifer in Breite und Tiefe postieren, um Raum für das Entgegenkommen zu schaffen.
- ▶ Auf ein korrektes Timing beim Entgegenstarten achten.
- ▶ Ohne Ecken spielen: Jeder Angriff wird vom Torhüter der jeweiligen Mannschaft gestartet.