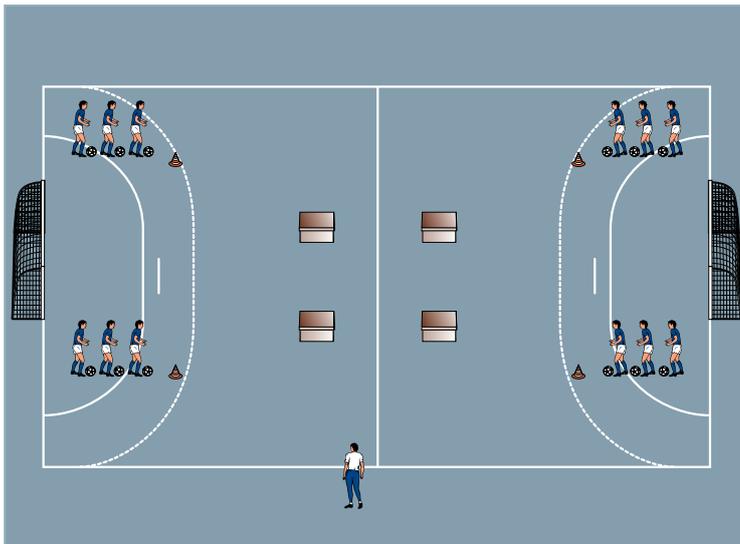
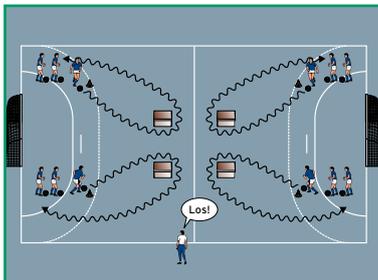


AUFWÄRMEN 1: Kleinkasten-Viereck

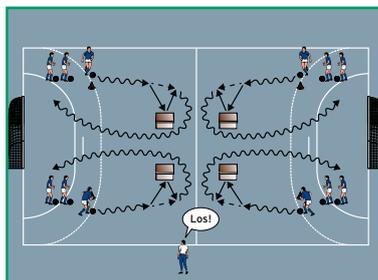
von Klaus Pabst (01.12.2015)



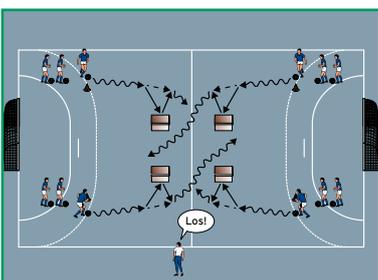
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 4 Kleinkästen in einem Viereck von 10 x 10 Metern aufstellen
- 10 Meter vor jedem Kleinkasten ein Starthütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdrribeln den Kleinkasten vor dem Starthütchen und zum Starthütchen zurück.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann das Starthütchen umdrribelt hat.

Übung 2

- Wie Übung 1, nur jetzt spielen die Spieler vor dem Umdribbeln zunächst einen Doppelpass mit dem Kleinkasten.

Übung 3

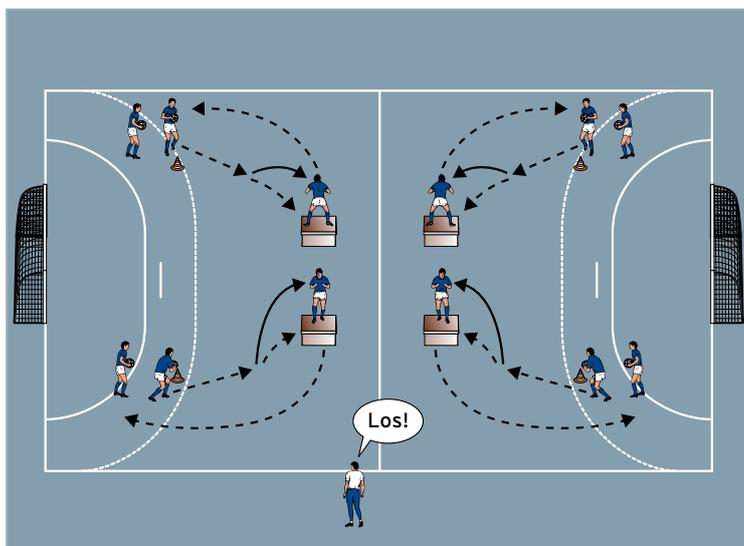
- Wie Übung 2, nur jetzt umdrribeln die Spieler nach dem Doppelpass den Kleinkasten vor dem Starthütchen diagonal gegenüber.

Tipps und Korrekturen

- Zur Erleichterung des organisatorischen Ablaufs als Trainer jeden Durchgang zunächst mit Zuruf starten.
- Den Kleinkasten variabel mit der rechten/linken Fußinnenseite von rechts/links oder mit der rechten/linken Außenseite von links/rechts umdrribeln.
- Beim Doppelpass mit dem Kleinkasten die Spieler auf das Prinzip 'Einfallswinkel gleich Ausfallswinkel' aufmerksam machen.
- Bei Übung 3 kreuzen sich die Dribbelwege: Zwischen den Kleinkästen den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und Mitspielern ausweichen.

AUFWÄRMEN 2: Kleinkasten-Staffel

von Klaus Pabst (01.12.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die Spieler mit Bällen in 4 Gruppen an die Starthütchen verteilen und jeweils einen Spieler auf den Kleinkästen postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler, laufen mit dem Ball in der Hand zum Kleinkasten, werfen dem Spieler auf dem Kleinkasten zu und tauschen mit ihm die Position.
- Der Spieler auf dem Kleinkasten fängt den Ball, springt vom Kleinkasten, läuft zum Starthütchen und schlägt den nächsten Spieler ab.
- Welche Gruppe absolviert zuerst 1-4 Durchgänge?

Variationen

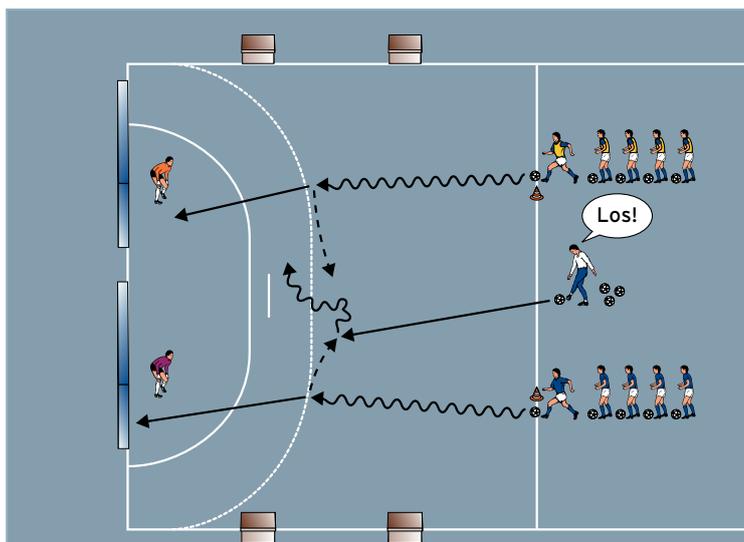
- Per Volleyschuss aus der Hand zuspielen.
- Mit dem Fuß zulupfen.
- Zum Kleinkasten dribbeln.
- Auf dem Kleinkasten vor dem Starthütchen diagonal gegenüber postieren.

Tipps und Korrekturen

- Der Spieler auf dem Kleinkasten soll den zugeworfenen Ball fangen, ohne dass der Ball den Boden berührt.
- Der nächste Spieler startet erst, wenn ihn der Vordermann an der Hand abgeschlagen hat.
- Sobald die Spieler die erforderliche Anzahl an Durchgängen absolviert haben, sollen sie sich hinsetzen, so dass der Trainer den Sieger feststellen kann.
- Falls vorhanden, die Linien auf dem Boden nutzen und die Spieler nur auf den Linien laufen oder dribbeln lassen.

HAUPTTEIL 1: Torschuss-Zweikampf

von Klaus Pabst (01.12.2015)



Organisation

- Eine Hallenhälfte als Spielfeld nutzen
- An einer Hallenwand 2 Weichbodenmatten als Tore mit Torhütern sowie auf jeder Seitenlinie 2 Kleinkästen nebeneinander aufstellen
- Auf der Mittellinie vor jeder Weichbodenmatte ein Starthütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen
- Der Trainer steht mit Bällen außerhalb des Spielfeldes

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, dribbeln ins Feld und schießen auf die Weichbodenmatten.
- Anschließend spielt der Trainer dem Spieler, der zuerst getroffen hat, einen Ball zum 1 gegen 1 auf die Kleinkästen zu.
- Trifft kein Spieler, passt der Trainer neutral ein.
- Jeder Treffer an den Weichbodenmatten und im 1 gegen 1 auf die Kleinkästen ergibt 1 Punkt. Welcher Spieler sammelt die meisten Punkte?

Variationen

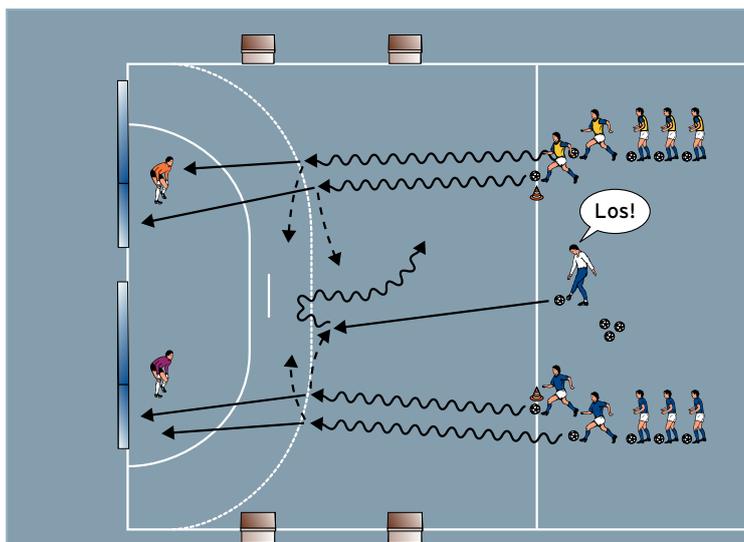
- Den Ball mit einem Kontakt vorspielen und mit dem zweiten Ballkontakt schießen.
- Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss aus der Hand schießen.
- Den Ball hoch vorwerfen und nach dem ersten Bodenkontakt volley schießen.

Tipps und Korrekturen

- Abprallende Bälle schnell aus dem Feld spielen oder direkt für das 1 gegen 1 nutzen.
- Gegebenenfalls Linien auf dem Hallenboden als Schussgrenze nutzen, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Verspielte Bälle zum Trainer zurückbringen, so dass dieser stets ausreichend Bälle hat.

HAUPTTEIL 2: Torschuss-Spiel

von Klaus Pabst (01.12.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, dribbeln ins Feld und schießen auf die Weichbodenmatten.
- Sobald der Vordermann geschossen hat, dribbeln die nächsten Spieler ins Feld und schießen ebenfalls auf die Weichbodenmatten.
- Anschließend spielt der Trainer den Spielern, die öfter getroffen haben, einen Ball zum 2 gegen 2 im Feld auf die Kleinkästen zu.
- Bei Gleichstand passt der Trainer neutral ein.
- Jeder Treffer an den Weichbodenmatten und im 2 gegen 2 auf die Kleinkästen ergibt 1 Punkt für den Spieler jedes Teams. Welcher Spieler sammelt die meisten Punkte?

Variationen

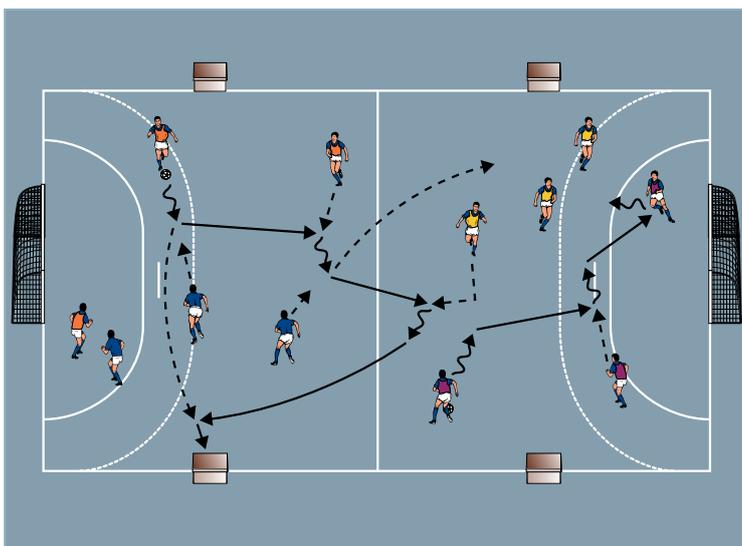
- Den Ball mit einem Kontakt vorspielen und dann mit dem zweiten Ballkontakt schießen.
- Den Ball in der Hand tragen und per Volleysschuss aus der Hand schießen.
- Den Ball hoch vorwerfen und nach dem ersten Bodenkontakt volley schießen.

Tipps und Korrekturen

- Abprallende Bälle schnell aus dem Feld spielen oder für das 2 gegen 2 nutzen.
- Gegebenenfalls Linien auf dem Hallenboden als Schussgrenze nutzen, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Wird der Ball im 2 gegen 2 zu schnell vorspielt, als Trainer einen weiteren einspielen.
- Ohne Markierungshemden spielen, so dass sich die Spieler stärker orientieren müssen.

SCHLUSSTEIL: 3-gegen-3-Partnerteams

von Klaus Pabst (01.12.2015)



Organisation

- Jede Hallenhälfte als 1 Spielfeld markieren
- Auf den Grundlinien jedes Spielfeldes 1 Kleinkasten als Tor aufstellen
- 4 Teams zu je 3 Spielern einteilen

Ablauf

- Auf jedem Spielfeld spielen 2 Teams gegeneinander, wobei jedes Team mit der Mannschaft auf dem anderen Spielfeld, die in die gleiche Spielrichtung spielt, als Partnerteam zusammenspielt.
- Während des Spiels können die Spieler die Spielfelder wechseln und mit dem Partnerteam auf dem anderen Spielfeld zusammenspielen.
- Mehrere Durchgänge spielen und nach jedem Durchgang die Partnerteams wechseln.
- Welches Team gewinnt insgesamt die meisten Spiele?

Variationen

- Auf einem Spielfeld Weichbodenmatten als Tore aufstellen.
- Auf einer Grundlinie jedes Spielfeldes eine Weichbodenmatte und gegenüber einen Kleinkasten als Tor aufstellen.

Tipps und Korrekturen

- Die Bälle bleiben immer auf dem jeweiligen Spielfeld.
- Die Möglichkeit der Spielfeldwechsel schult die Orientierung der Spieler.
- Vor jedem Spiel sollen sich die Spieler zu ihrem Partnerteam orientieren.
- Durch den Wechsel der Spielfelder Überzahlsituationen in Angriff und Abwehr schaffen.