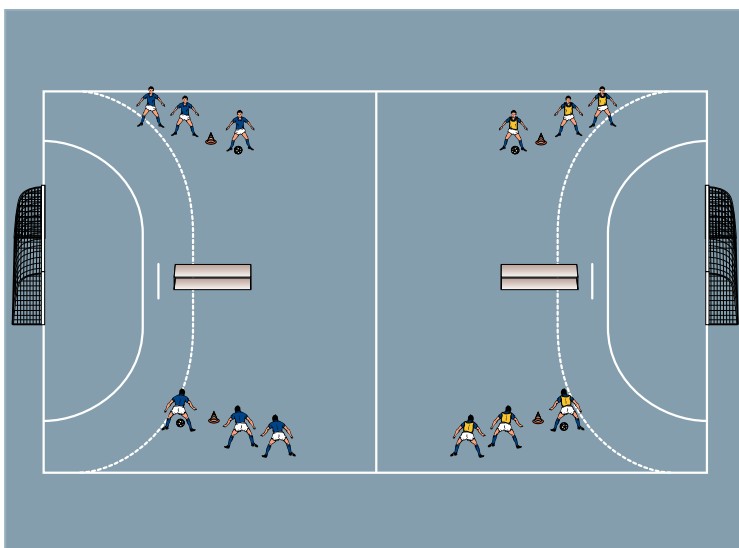
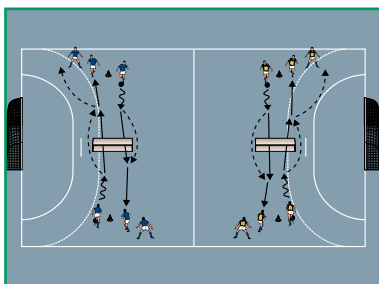


AUFWÄRMEN 1: Kastenteil-Passen

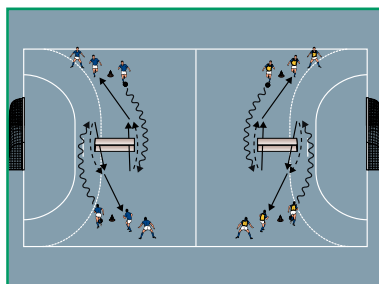
von Paul Schomann (01.12.2015)



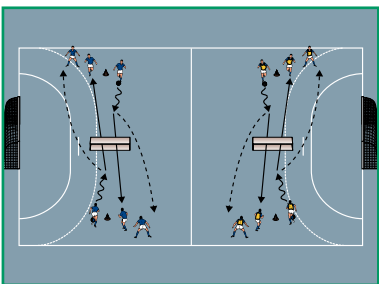
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 4 Starthütchen in einem Abstand von jeweils 10 Metern zueinander errichten
- Mittig zwischen 2 gegenüberliegenden Starthütchen je 1 offenes Kastenteil aufstellen
- Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Ablauf

Übung 1

- Die Ballbesitzer starten gleichzeitig ins Dribbling, durchspielen das offene Kastenteil und passen zum jeweils ersten Spieler am gegenüberliegenden Starthütchen.
- Die Passempfänger nehmen nach vorne an und mit, passen ebenfalls durch das Kastenteil usw.
- Jeder Passgeber läuft seinem Abspiel nach und stellt sich am gegenüberliegenden Starthütchen wieder an.

Übung 2

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt umdribbeln die Spieler das offene Kastenteil, durchspielen es von hinten und passen zurück zum nächsten Spieler am eigenen Starthütchen.

Übung 3

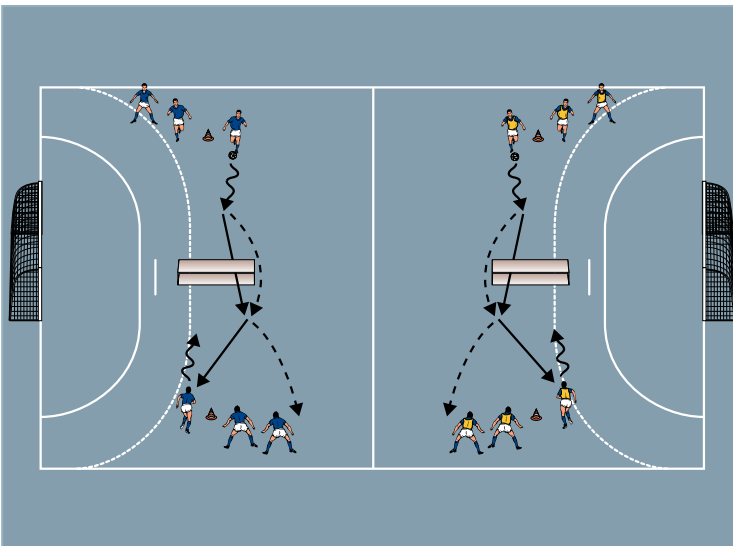
- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passen die Spieler aus dem Dribbling durch das offene Kastenteil zum jeweils ersten Spieler am gegenüberliegenden Starthütchen.

Tipps und Korrekturen

- Das Durchspielen der offenen Kastenteile schult das Pass-Timing der Spieler, so dass diese lernen, den Ball jeweils mit der richtigen Härte zu spielen.
- Als Trainer die Seite vorgeben, an der die Spieler das offene Kastenteil umdribbeln sollen. Umdribbeln die Spieler das offene Kastenteil von links, darauf achten, dass sie jeweils mit rechts passen und umgekehrt.
- Nach dem Durchspielen des Kastenteils den Ball zunächst flach auf dem Boden kontrollieren, da dieser durch das Kastenteil gegebenenfalls abgelenkt werden kann.

AUFWÄRMEN 2: Kastenteil-Staffel

von Paul Schomann (01.12.2015)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die Gruppen an jeweils 2 gegenüberliegenden Starthütchen bilden eine Mannschaft
- Der jeweils erste Spieler an einem Starthütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die Ballbesitzer jeder Mannschaft ins Dribbling, durchspielen das offene Kastenteil, passen zum ersten Spieler am gegenüberliegenden Hütchen und laufen ihrem Abspiel nach.
- Jedes Durchspielen des Kastenteils ergibt 1 Treffer.
- Welche Mannschaft erzielt innerhalb von 2 Minuten die meisten Treffer?

Variationen

- Das offene Kastenteil direkt zum Mitspieler am gegenüberliegenden Starthütchen durchspielen.
- Das offene Kastenteil nur von einer Seite durchspielen. Das Kastenteil von der jeweils anderen Seite umdribbeln.
- Die Kastenteil-Staffel mit 2 Bällen pro Mannschaft durchführen.

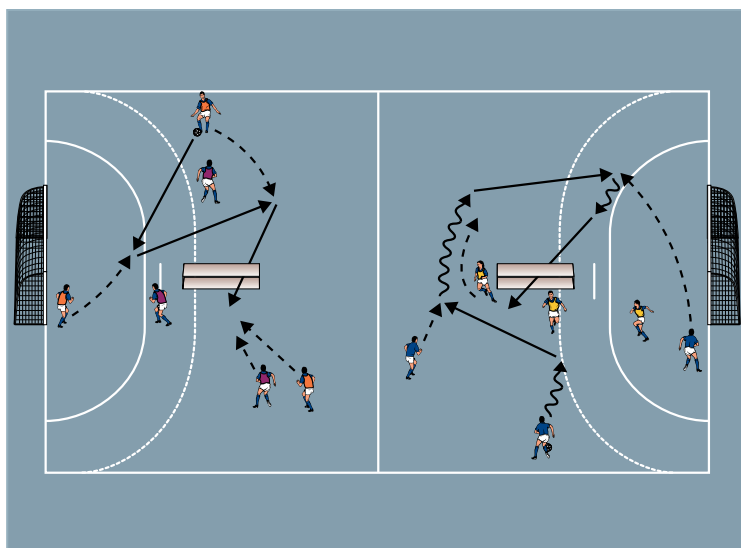
Tipps und Korrekturen

- Als Trainer so postieren, dass die erzielten Treffer für jede Mannschaft laut mitgezählt werden können.
- Verfehlen die Spieler das Kastenteil, so passen sie trotzdem zum gegenüberstehenden Mitspieler.
- Gegebenenfalls auf jeder Seite vor dem Kastenteil 1 Passhütchen aufstellen, ab dem die Spieler spätestens passen müssen.

HAUPTTEIL 1:

3 gegen 3 auf 1 Offentor

von Paul Schomann (01.12.2015)



Organisation

- Die beiden Hälften des Hallenfeldes jeweils als Spielfeld markieren
- Mittig in jedem Spielfeld 1 offenes Kastenteil als Offentor aufstellen
- 4 Mannschaften einteilen

Ablauf

- 3 gegen 3 auf jedem Spielfeld auf das Offentor.
- Gültige Treffer können durch Durchspielen des Offentores von beiden Seiten erzielt werden.
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Variationen

- Gültige Treffer können nur erzielt werden, indem der Passgeber durch das offene Kastenteil zu einem Mitspieler passt.
- Nach jedem erzielten Treffer wechselt der Ballbesitz. Das jeweilige Team muss jedoch zunächst in die andere Spielfeldhälfte passen.
- Die erfolgreiche Mannschaft bleibt in Ballbesitz, muss jedoch zunächst in die andere Spielfeldhälfte passen.
- Um das offene Kastenteil herum eine Tabuzone markieren, die nicht betreten werden darf.

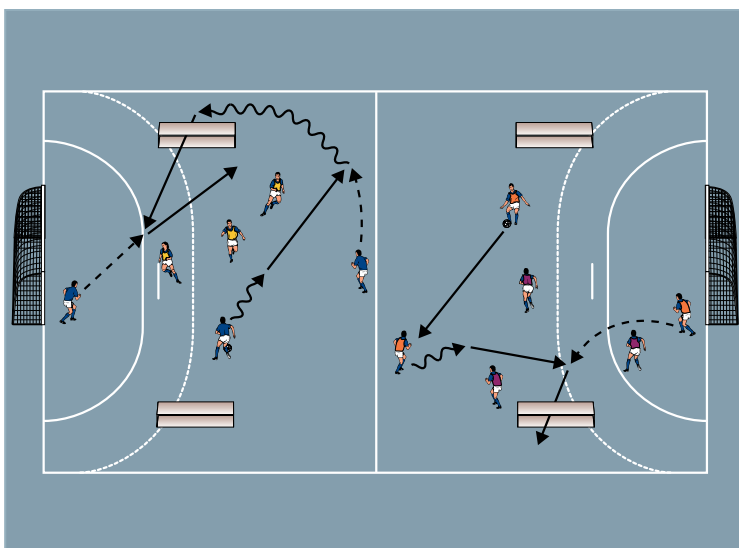
Tipps und Korrekturen

- Als Trainer mittig hinter den Feldern postieren, um beide Spiele gleichzeitig beobachten zu können.
- Das Spiel auf ein Offentor fordert ein stetiges Kombinationsspiel.
- Bei Ballbesitz den gesamten Spielraum ausnutzen!
- Möglichkeiten zum Abschluss vor allem durch Spielverlagerungen um das Offentor herum herausspielen.

HAUPTTEIL 2:

3 gegen 3 auf 2 Offentore

von Paul Schomann (01.12.2015)



Organisation

- Die Felder und die Mannschaften beibehalten
- Vor den Grundlinien jeweils 1 offenes Kastenteil als Offentor aufstellen

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt verteidigt jede Mannschaft ein Offentor und greift auf das jeweils andere an.

Variationen

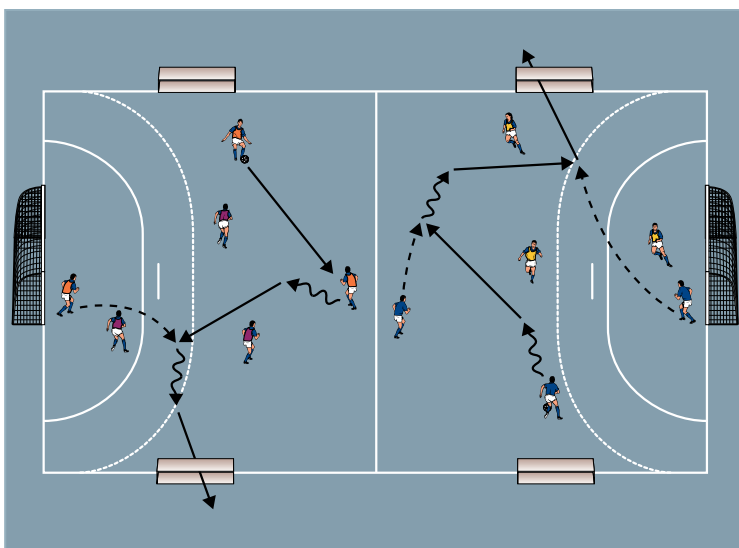
- Gültige Treffer an den Offentoren können von beiden Seiten erzielt werden.
- Gültige Treffer können nur von der jeweils wandnahen Seite erzielt werden.
- Die Ballbesitzer können bei beiden Offentoren gültige Treffer erzielen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer mittig hinter den Feldern postieren, um beide Spiele gleichzeitig beobachten zu können.
- Das Spiel auf 2 Offentore im Feld fordert neben dem Passspiel verstärkt auch die Ballan- und -mitnahme.
- Bei Ballbesitz gezielt Anspielstationen hinter den Offentoren schaffen, so dass die Orientierung der Verteidiger erschwert ist.

SCHLUSSTEIL: 3-gegen-3-Turnier

von Paul Schomann (01.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Die Kastenteile jetzt jeweils auf den Grundlinien an den Hallenwänden aufstellen

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt spielen die Teams jeweils auf das gegenüberliegende Kastenteil.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Variationen

- Nach einem erzielten Treffer bleibt die erfolgreiche Mannschaft in Ballbesitz, wechselt jedoch die Spielrichtung.
- Die Ballbesitzer können auf beide Kastenteile angreifen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer mittig hinter den Feldern postieren, um beide Spiele gleichzeitig beobachten zu können.
- Falls möglich die Hallenwände als Banden in das Spielfeld einbeziehen.