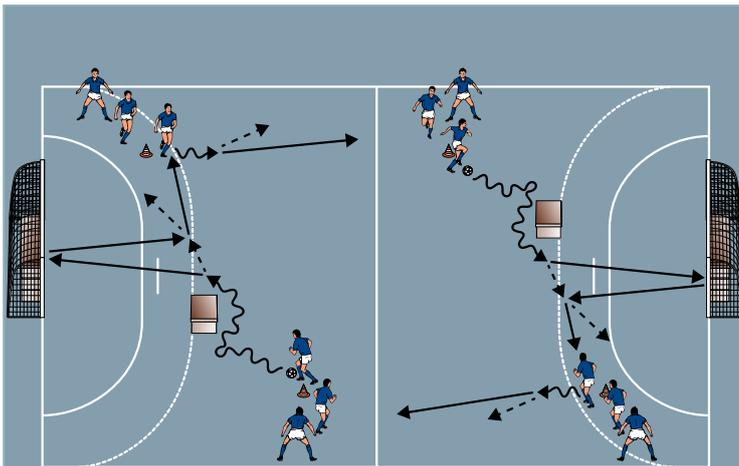


AUFWÄRMEN 1: Kasten-Passen I

von Horst Hrubesch (29.12.2015)



Organisation

- Auf den Grundlinien des Hallenspielfeldes Tore aufstellen
- In den Toren mittig je einen Kasten aufstellen
- Auf Höhe der gestrichelten Linie 1 Kleinkasten errichten
- Positionshütchen markieren und die Spieler daran verteilen
- Die jeweils ersten Spieler an den beiden Starthütchen haben je 1 Ball

Ablauf

- Die beiden Startspieler dribbeln zum Kleinkasten und führen unmittelbar davor eine Finte aus.
- Anschließend spielen sie einen 'Doppelpass' mit den großen Kästen in den Toren und passen dann zum Spieler auf der jeweils anderen Seite weiter.
- Die Passempfänger nehmen kurz an und mit, spielen zum jeweils nächsten Spieler am anderen Starthütchen usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

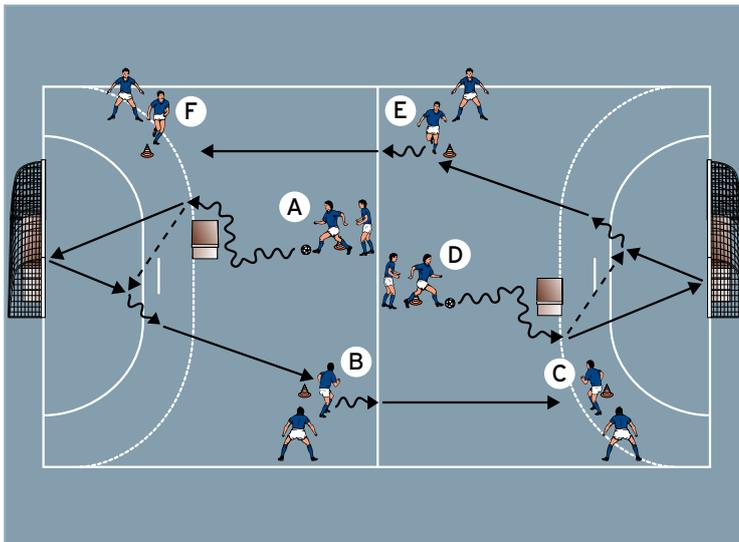
- Vor den großen Kästen je 1 Wandspieler postieren, der die Zuspiele prallen lässt.
- Von der jeweils anderen Seite starten und im Gegenuhrzeigersinn spielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf stramme und präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.
- Die Zuspiele jeweils in die Bewegung an- und mitnehmen.

AUFWÄRMEN 2: Kasten-Passen II

von Horst Hrubesch (29.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die kleinen Kästen etwas seitlich verschieben
- 2 zusätzliche Starthütchen aufbauen
- Die Spieler auf den Stationen verteilen

Ablauf

- A und D umdribbeln die Kleinkästen mit einer Finte, spielen einen 'Doppelpass' mit den Kästen im Tor und passen zu B bzw. E weiter.
- Die Passempfänger nehmen kurz an und mit und passen zu C bzw. F weiter.
- Diese passen zu D bzw. A usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

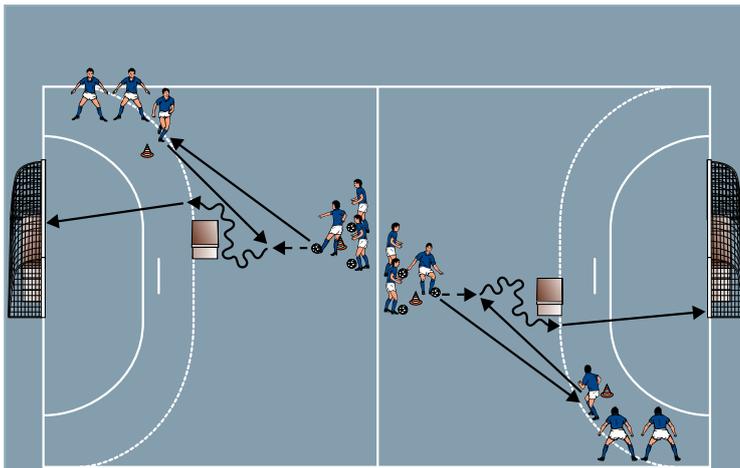
- Die Starthütchen versetzen und jeweils von der Seite starten.
- Bei B bzw. E 2 weitere Kleinkästen aufstellen, vor denen fintiert werden muss.

Tipps und Korrekturen

- Bei der Finte auf eine deutliche Körpertäuschung zur jeweils entgegengesetzten Seite achten.
- Als Passempfänger möglichst mit dem ersten Kontakt sofort in die neue Bewegungsrichtung an-/mitnehmen.

HAUPTTEIL 1: Kasten-Dribbling mit Torabschluss

von Horst Hrubesch (29.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Stationen B und E entfernen
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Die zentralen Spieler haben Bälle

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler spielen einen Doppelpass mit den seitlichen Spielern und nehmen in Richtung Kleinkasten an und mit.
- Anschließend dribbeln sie mit einer Finte an den Kleinkästen vorbei und schießen auf das Tor ab.
- Dabei müssen sie versuchen, an den großen Kästen vorbei ins Tor zu schießen.
- Nach jeder Aktion tauschen die beteiligten Spieler die Positionen und Aufgaben.

Variationen

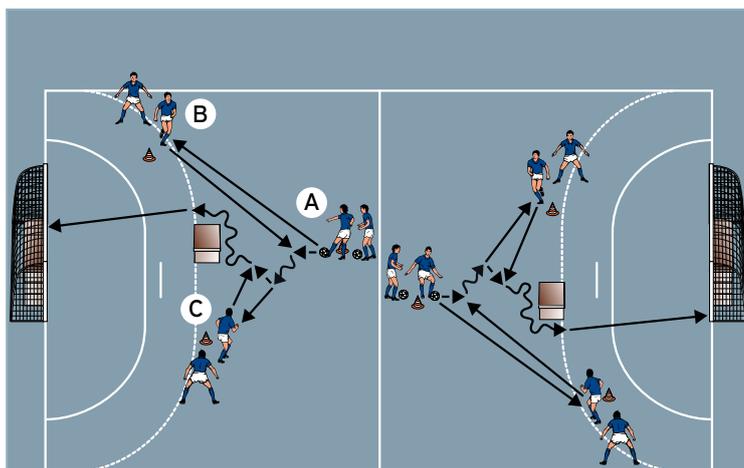
- Die großen Kästen in eine Ecke der Tore schieben, so dass die Spieler auf die jeweils andere Ecke abschließen müssen.
- 2 Teams bilden und einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?
- Auf ein Trainerkommando starten: Nur der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt für die Teamwertung.

Tipps und Korrekturen

- Auf flache, präzise Pässe achten.
- Stramme Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- Die Finten vor den Kleinkästen variieren. Diese als Trainer gegebenenfalls vorgeben.

HAUPTTEIL 2: Doppelter Doppelpass mit Torabschluss

von Horst Hrubesch (29.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Jetzt je 1 zusätzliches Positionshütchen markieren
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Die Spieler wie A haben Bälle

Ablauf

- A spielt einen Doppelpass mit B, nimmt kurz zur jeweils anderen Seite mit und spielt hier einen Doppelpass mit C.
- Anschließend umdribbelt A den Kleinkasten mit einer Finte und schießt auf das Tor ab.
- Dabei muss er versuchen, am großen Kasten vorbei ins Tor zu schießen.
- Nach jeder Aktion wechseln die Spieler jeweils im Gegenuhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position und stellen sich dort wieder an.

Variationen

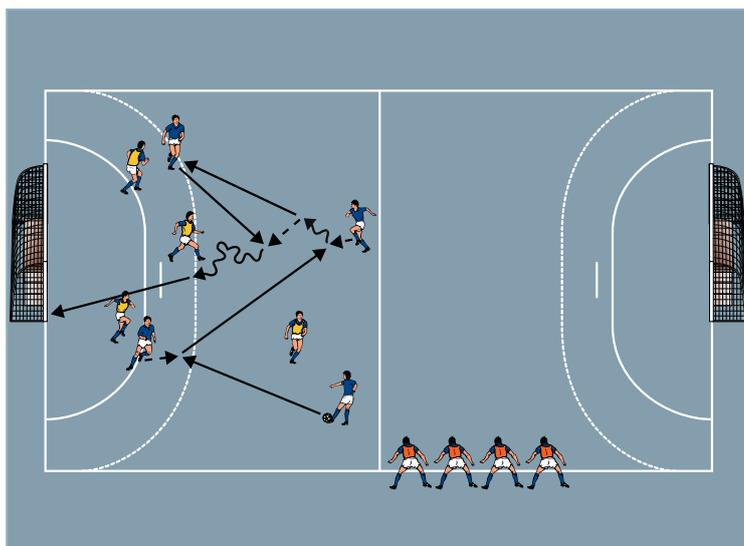
- Die Position der Starthütchen variieren und von den Seiten starten.
- Die Spielrichtung wechseln, die Kleinkästen auf der jeweils anderen Seite umdribbeln und mit links abschließen.
- 2 Teams bilden und einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer.
- Auf ein Trainerkommando starten: Nur das Team, das zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt.
- Die Kästen in den Toren entfernen und mit Torhütern spielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf möglichst schnelle, aber maximal präzise Passfolgen achten.
- Zielstrebig abschließen!

SCHLUSSTEIL: 4-gegen-4-Turnier auf Tore mit Kästen

von Horst Hrubesch (29.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Kleinkästen sowie die Positionshütchen entfernen
- 3 Teams zu je 4 Spielern bilden

Ablauf

- 4 gegen 4 auf die Tore.
- Gültige Treffer können nur erzielt werden, indem die Spieler an den Kästen vorbei ins Tor schießen.
- Spielzeit: 6 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Variationen

- Vor einem gültigen Treffer müssen die jeweiligen Spieler einen Doppelpass mit dem Kasten spielen.
- Die Kästen entfernen: Tore dürfen nur per Direktschuss von innerhalb des Halbkreises erzielt werden.
- Die Kästen entfernen und mit Torhütern spielen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Ballbesitzer die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen, um Anspiele in die Spitze effektiv zur Seite prallen lassen zu können.
- Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- Zielstrebig abschließen!