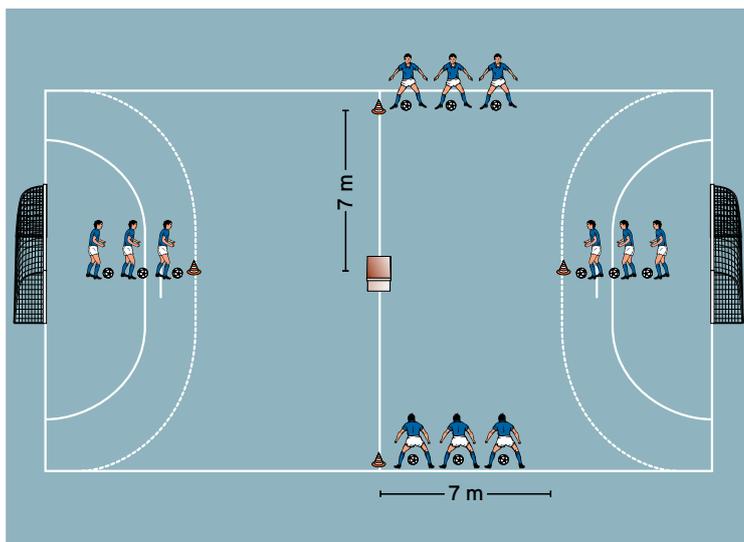
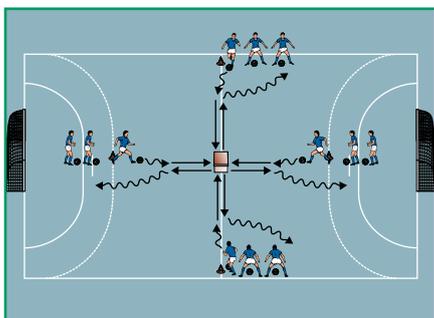


# AUFWÄRMEN 1: Pass-Stern mit Kleinkasten

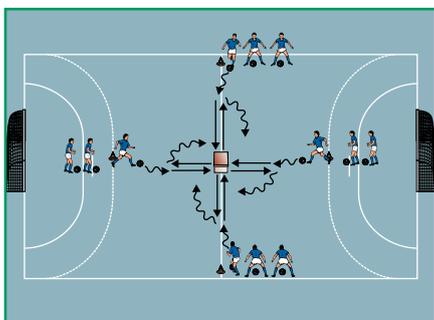
von Jörg Daniel (13.01.2015)



## Übung 1



## Übung 2



## Organisation

- Mittig in der Halle einen Kleinkasten aufstellen
- Auf jeder Seite 7 Meter vor dem Kleinkasten ein Starthütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

## Ablauf

### Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, dribbeln zum Kleinkasten, spielen einen Doppelpass mit dem Kasten und dribbeln zurück.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann den Doppelpass mit dem Kleinkasten gespielt hat.

### Übung 2

- Grundablauf wie zuvor. Jetzt dribbeln die Spieler nach dem Doppelpass mit dem Kleinkasten zum Starthütchen gegenüber.

## Variationen

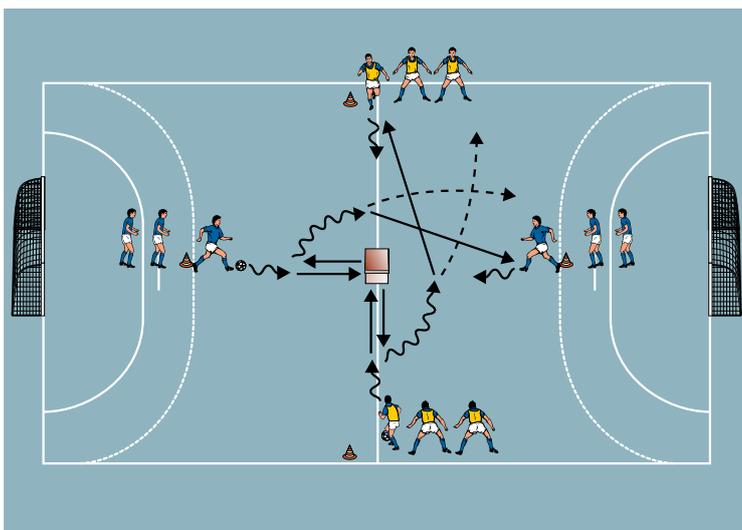
- Nur mit links/rechts passen.
- Nach dem Doppelpass eine beliebige Finte (z.B. Übersteiger, Körpertäuschung usw.) ausführen.

## Tipps und Korrekturen

- Die jeweils ersten Spieler stimmen sich gegenseitig ab und starten stets gleichzeitig.
- Linien auf dem Hallenboden (z.B. Mittelkreis) als Passgrenze nutzen, ab der die Spieler spätestens gegen den Kleinkasten passen müssen.
- Pro Übung jeweils 5 Pässe gegen den Kleinkasten spielen.
- Nur mit rechts/links passen.

# AUFWÄRMEN 2: Pass-Staffel mit Kleinkasten

von Jörg Daniel (13.01.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Spieler in 2 Gruppen einteilen und jede Gruppe an 2 Starthütchen gegenüber postieren
- Der erste Spieler jeder Gruppe an einem Starthütchen hat einen Ball

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln zum Kleinkasten, spielen einen Doppelpass mit dem Kasten, passen zum Mitspieler am Starthütchen gegenüber und laufen dem Abspiegel nach.
- Der Passempfänger nimmt direkt wieder zum Kleinkasten an und mit.
- Welche Gruppe absolviert zuerst 3 komplette Durchgänge?

## Variationen

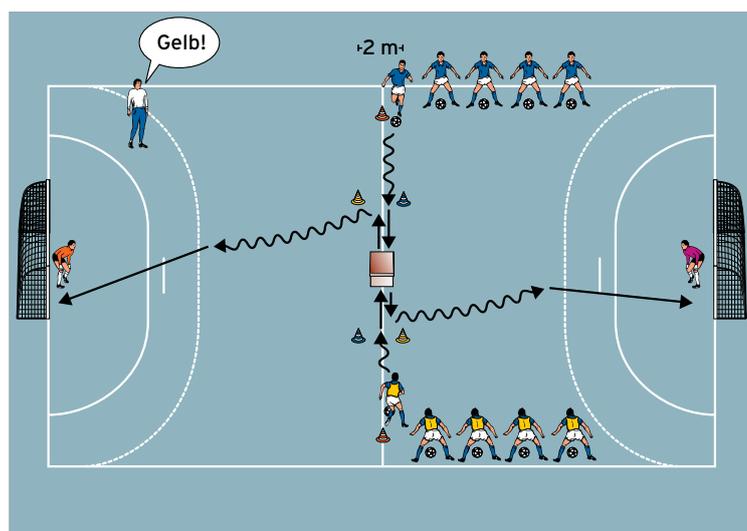
- Nur mit rechts/links passen.
- Beim Lauf zur jeweils nächsten Position verschiedene Aufgaben aus dem Lauf-ABC ausführen (z. B. Anfersen, Skippings usw.).
- Die Pass-Staffel mit 4 Bällen spielen, so dass jeder erste Spieler am Starthütchen einen Ball hat.

## Tipps und Korrekturen

- Linien auf dem Hallenboden (z. B. Mittelkreis) als Passgrenze nutzen, ab der die Spieler spätestens gegen den Kleinkasten passen müssen.
- Nach dem Doppelpass mit dem Kleinkasten den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und so Zusammenstöße mit dem Spieler der anderen Gruppe vermeiden.
- Möglichst schnell zum nächsten Spieler am Starthütchen gegenüber zuspelen, aber immer auf einen freien Passweg achten.

# HAUPTTEIL 1: Kleinkasten-Pass und Torschuss

von Jörg Daniel (13.01.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- An den Grundlinien jeweils ein Tor mit Torhüter und mittig in der Halle einen Kleinkasten aufstellen
- Auf 2 Seiten gegenüber 3 Meter neben dem Kleinkasten ein 2 Meter breites Hütchentor mit verschiedenfarbigen Hütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler von jedem Starthütchen starten gleichzeitig, dribbeln ins Hütchentor und passen gegen den Kleinkasten.
- Sobald der Ball zurückprallt, ruft der Trainer eine Farbe des Hütchentores auf.
- Die Spieler nehmen den Abpraller zu dem Tor mit, zu welchem das aufgerufene Hütchen näher steht und schießen ab.

## Variationen

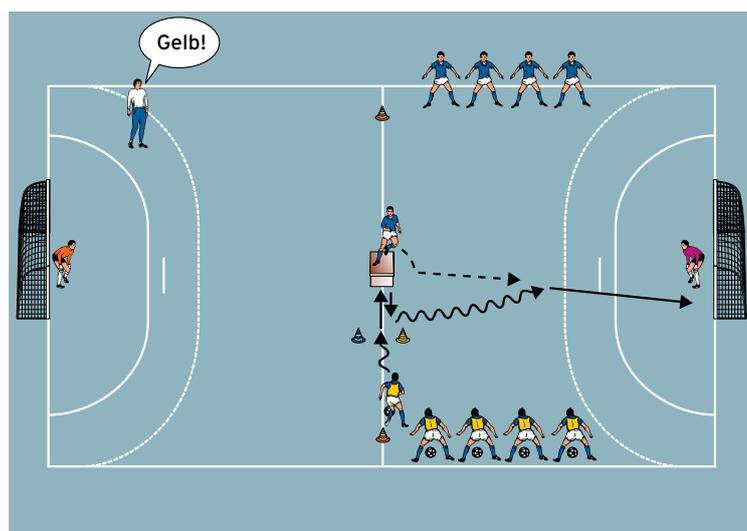
- Nur mit rechts/links passen und schießen.
- 4 Pässe mit rechts/links/rechts/links gegen den Kleinkasten spielen.
- 4 Pässe mit rechts/rechts/links/links gegen den Kleinkasten spielen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt zuerst 5 Treffer?

## Tipps und Korrekturen

- Die Hallenlinien auf dem Boden als Pass- und Schussgrenze nutzen, ab der die Spieler spätestens passen und schießen müssen.
- Den Abpraller schnell mitnehmen und mit möglichst wenig Kontakten zum Torschuss kommen.
- Die Torhüter nach 3 erzielten Treffern wechseln.

## HAUPTTEIL 2: Kleinkasten-Pass und Zweikampf

von Jörg Daniel (13.01.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten, ein Hütchentor entfernen
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei nur die Spieler an einem Starthütchen Bälle haben
- Der erste Spieler ohne Ball stellt sich auf den Kleinkasten

### Ablauf

- Der erste Spieler mit Ball dribbelt ins Hütchentor und passt gegen den Kleinkasten.
- Sobald der Ball zurückprallt, ruft der Trainer eine Hütchenfarbe auf.
- Der Angreifer nimmt den Abpraller zu dem Tor mit, zu dem das aufgerufene Hütchen näher steht.
- Der Spieler auf dem Kleinkasten wird Verteidiger und setzt dem Angreifer nach.
- Der Verteidiger kontert bei Ballgewinn auf den Kleinkasten.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem kompletten Durchgang.

### Variationen

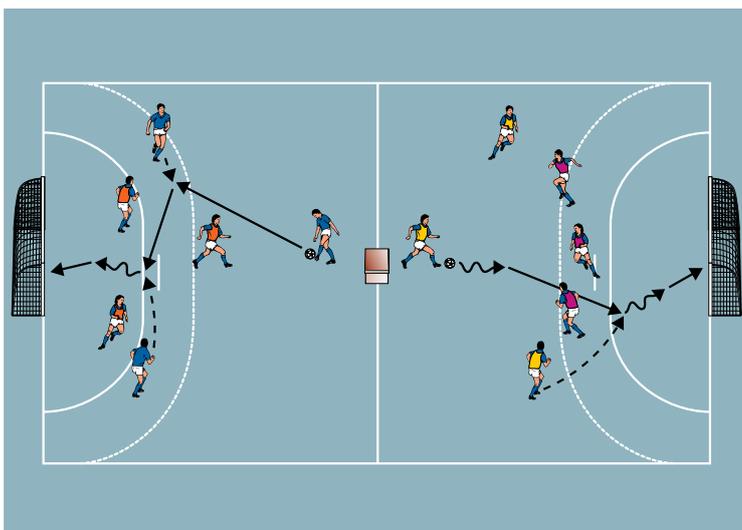
- Nur mit rechts/links passen.
- Vor dem Trainerkommando 4 Pässe gegen den Kleinkasten spielen.
- Vor dem Trainerkommando 4 Pässe mit rechts/links/rechts/links gegen den Kleinkasten spielen.
- Vor dem Trainerkommando 4 Pässe mit rechts/rechts/links/links gegen den Kleinkasten spielen.

### Tipps und Korrekturen

- Flaches Passspiel einfordern.
- Die jeweilige Hallenhälfte vor dem Tor als Spielfeld und die Hallenwände, falls möglich, als Banden nutzen.
- Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen bis ein Treffer erzielt, der Ball aus dem Feld gespielt oder vom Torhüter gehalten wurde.
- Möglichst zielstrebig abschließen.

# SCHLUSSTEIL: Mini-Wechsel-Turnier

von Jörg Daniel (13.01.2015)



## Organisation

- Jede Hallenhälfte als ein Spielfeld nutzen
- Auf der Grundlinie vor der Hallenwand jeweils ein Tor und mittig in der Halle einen Kleinkasten aufstellen
- 4 Mannschaften zu je 3 Spielern bilden

## Ablauf

- Die Mannschaften spielen 3 gegen 3 in beiden Hälften, wobei eine Mannschaft auf das Tor und die andere auf den Kleinkasten angreift.
- Erzielt die Mannschaft beim Kleinkasten einen Treffer, wechselt sofort die Spielrichtung.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' spielen.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

## Variationen

- Beim Tor können gültige Treffer nur durch Direktschuss erzielt werden.
- Vor einem gültigen Treffer müssen alle Spieler der Mannschaft den Ball mindestens einmal berührt haben.

## Tipps und Korrekturen

- Falls vorhanden, 2 Kleinkästen als Tore in der Hallenmitte aufstellen.
- Linien auf dem Hallenboden nutzen und um den Kleinkasten eine Tabuzone markieren, die die Spieler nicht betreten dürfen.
- Bei der Mannschaft, die das Tor verteidigt, agiert der 'letzte' Mann als Torhüter und darf den Ball in die Hand nehmen.
- Als Trainer die erzielten Treffer nach jedem Durchgang festhalten und am Ende einen Gesamtsieger bestimmen.