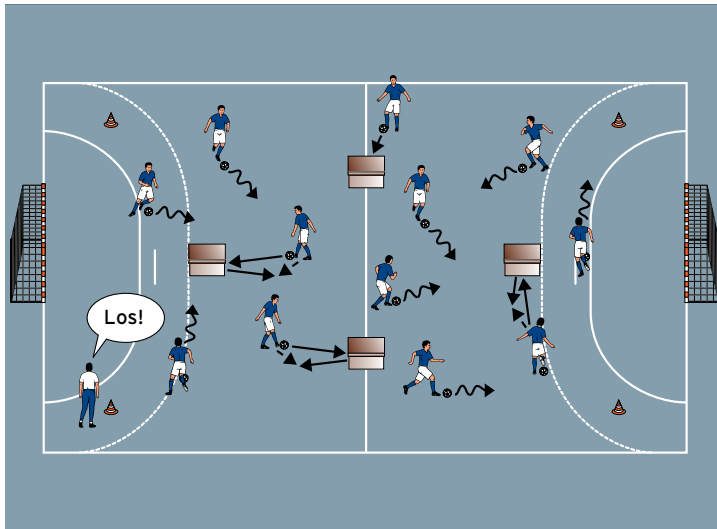


THEMA: KREATIV MIT KÄSTEN SPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

KASTEN-EROBERUNG

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen 1 Feld markieren
- ▶ Im Feld 4 kleine Kästen aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich frei mit dem Ball im Feld.
- ▶ Auf Kommando des Trainers müssen sie den Ball gegen 3 unterschiedliche Kästen passen.
- ▶ Anschließend jonglieren die Spieler zum vierten Kasten und klettern darauf.
- ▶ Die Sieger, die einen Kasten final besetzen können, erhalten einen Punkt.

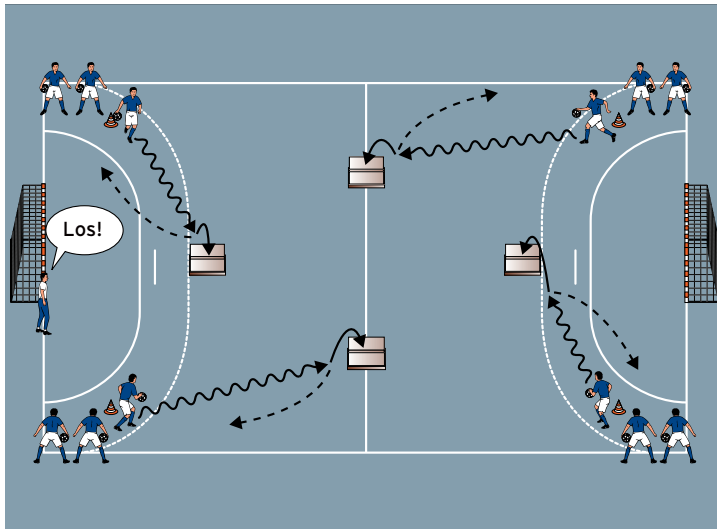
VARIATIONEN

- ▶ Ohne Jonglieren.
- ▶ Die Spieler prellen den Ball zum vierten Kasten mit der Hand.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Ball muss beim Jonglieren mindestens 5 mal hochgehalten werden, bevor er auf den Kasten gespielt werden kann.
- ▶ Jeder Kasten kann nur von einem Spieler besetzt werden.

THEMA: KREATIV MIT KÄSTEN SPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

KASTEN-WECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die 4 kleinen Kästen umdrehen
- ▶ 4 Mannschaften bilden und diese auf die Ecken aufteilen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Kommando die Aktion.
- ▶ Der erste Spieler prellt den Ball und legt diesen in einen Kasten.
- ▶ Anschließend schlägt er seinen Mitspieler ab, der nun den Ball aus einem anderen Kasten holt.
- ▶ Der dritte Spieler muss abschließend den Ball in einen Kasten legen, der noch nicht von der Gruppe genutzt worden ist.

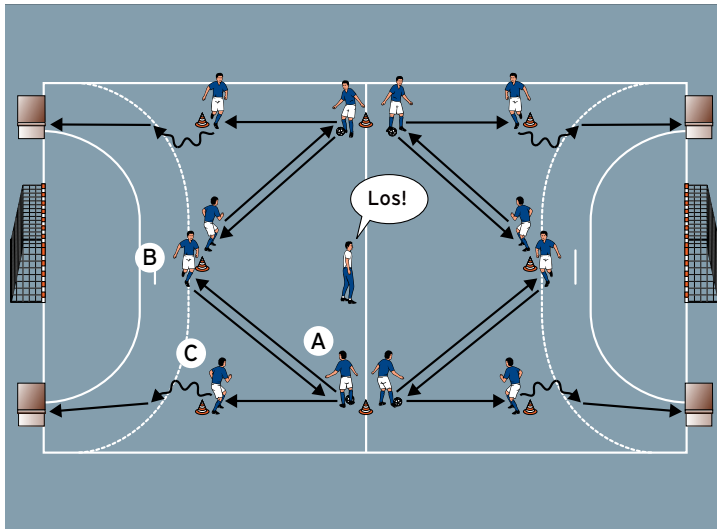
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler dribbeln mit dem Ball und lupfen diesen in den Kasten.
- ▶ Die Spieler tragen den Ball in der Hand.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen mitdenken und jeden Laufweg ihrer Mitspieler verfolgen.
- ▶ Die Reaktionsfähigkeit wird geschult.

THEMA: KREATIV MIT KÄSTEN SPIELEN



HAUPTTEIL 1:

PASS-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei Kästen aufstellen
- ▶ Mit Hütchen jeweils Positionen vor den Kästen markieren
- ▶ 4 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ A spielt zu B, der das Zuspiel klatschen lässt.
- ▶ Anschließend passt A zu C.
- ▶ C verarbeitet das Zuspiel und schießt auf den Kasten ab.
- ▶ Nach der Aktion rücken die Spieler eine Position weiter.

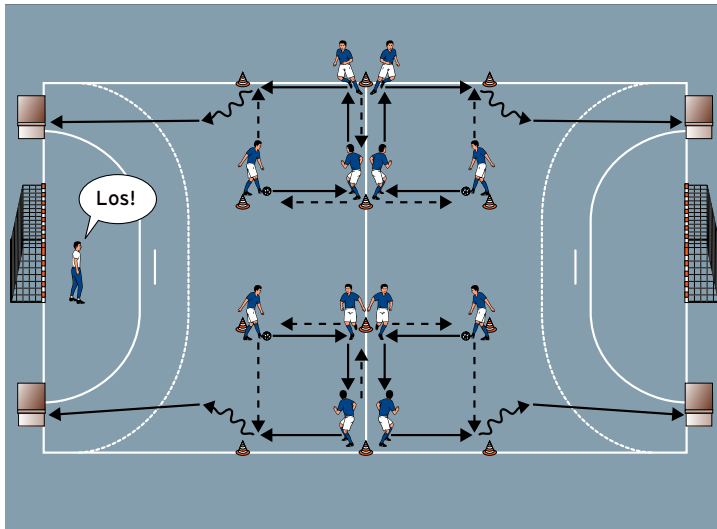
VARIATIONEN

- ▶ C muss mit dem dritten Kontakt abschließen.
- ▶ C muss mit dem zweiten Kontakt abschließen.
- ▶ Wettbewerb durchführen: Die Gruppen, die nebeneinander postiert sind, treten zum Duell an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Gruppe, die zuerst den Treffer erzielt, erhält einen Punkt.
- ▶ Darauf achten, dass C spieloffen steht.

THEMA: KREATIV MIT KÄSTEN SPIELEN



HAUPTTEIL 2:

POSITIONSWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Die Kästen übernehmen
- ▶ Vor jedem Kasten auf Höhe der Mittellinie ein Hütchenquadrat aufstellen
- ▶ 4 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler auf die Quadrate verteilen

ABLAUF

- ▶ In jedem Hütchenquadrat bleibt ein Hütchen frei.
- ▶ Die Spieler müssen 3 Pässe in der Gruppe spielen.
- ▶ Die Passgeber wechselt nach dem Abspiel zum freien Hütchen.
- ▶ Der Empfänger des dritten Passes dribbelt aus dem Feld und passt den Ball gegen den Kasten.

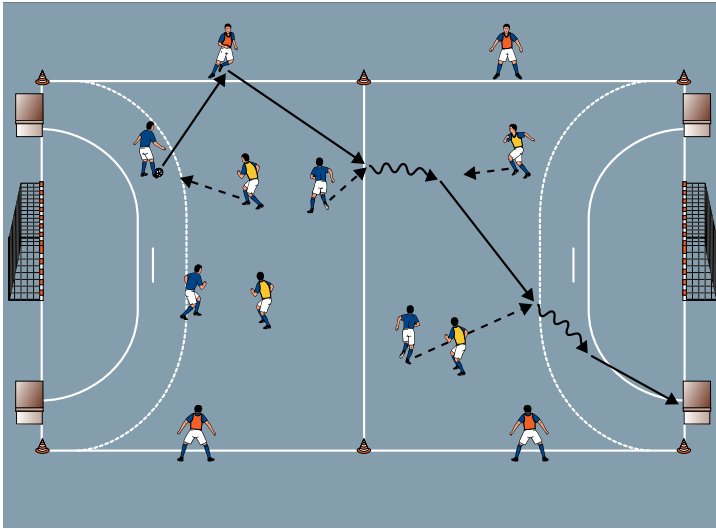
VARIATIONEN

- ▶ 5 Pässe spielen
- ▶ Direktspiel

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Alle Spieler werden in die Aktion eingebunden.
- ▶ Durch die Positionswechsel müssen sich die Spieler sehr konzentrieren, da unter Umständen auch Passwege verstellt sind.

THEMA: KREATIV MIT KÄSTEN SPIELEN



SCHLUSSTEIL:

4 TORE-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Die Kästen übernehmen
- ▶ 3 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ Eine Mannschaft postiert sich an den Seitenlinien
- ▶ Die anderen beiden Teams treten im 4 gegen 4 gegeneinander an und versuchen, gegen einen der beiden Kästen zu passen.
- ▶ Beide Mannschaften dürfen die Anspieler jederzeit in die Aktion einbeziehen.
- ▶ Die Spielzeit beträgt 3 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Nur die Anspieler in der Angriffshälfte anspielen.
- ▶ Anspieler spielen direkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die zusätzlichen Anspieler sorgen für Überzahl-situationen.
- ▶ Das 4 gegen 4 ist sehr intensiv, die Phasen als Anspieler sorgen für kleine Pausen.