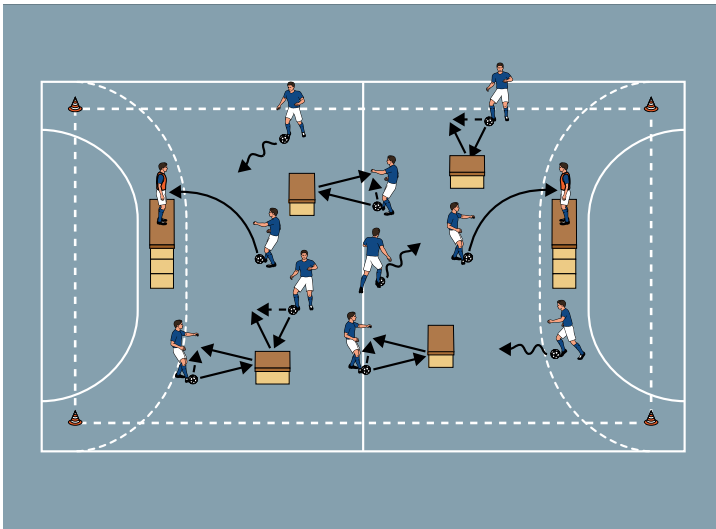


## THEMA: IN DER HALLE AUF KÄSTEN SPIELEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### KASTEN-MIX

##### ORGANISATION

- ▶ 2 große und mehrere kleine Kästen in der Halle verteilen.
- ▶ Die großen Kästen mit je 1 Anspieler besetzen.
- ▶ Alle übrigen Spieler im Feld verteilen.
- ▶ Jeder Spieler erhält 1 Ball.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld und spielen 'Doppelpässe' mit den Kleinkästen.
- ▶ Alternativ lupfen sie zu einem Anspieler auf den Turnkästen, der den Ball fängt und zum Passgeber zurückwirft.
- ▶ Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

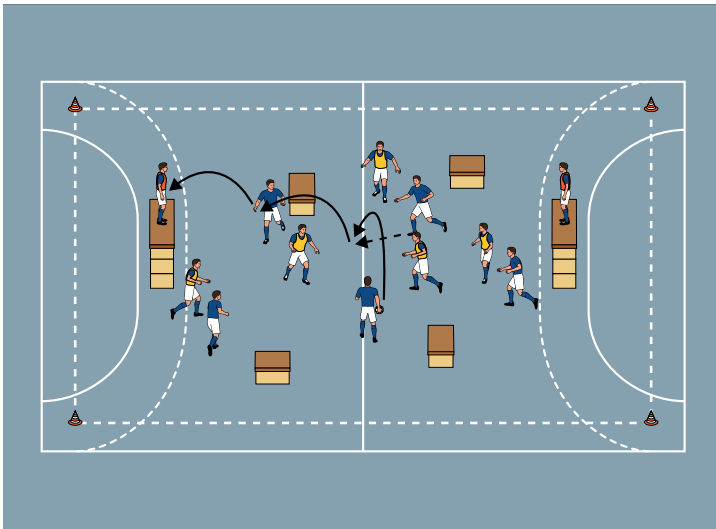
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Kleinkästen umdrehen. Die Spieler sollen nun versuchen, in die Kästen zu lupfen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler baut in 2 Minuten die meisten Kästen bzw. Anspieler ein? Lupfer zu den Anspielern zählen dreifach.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer die Spieler zunächst möglichst frei üben lassen.
- ▶ Darauf achten, dass jeder Kasten nur von 1 Spieler genutzt wird.

## THEMA: IN DER HALLE AUF KÄSTEN SPIELEN



### AUFWÄRMEN 2:

## KASTEN-BALL

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler werfen sich zu und versuchen, den Ball auf einen kleinen Kasten zu prellen (= 1 Punkt) oder zu einem der Anspieler auf den Kästen zu werfen (= 2 Punkte).
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 2 Minuten.

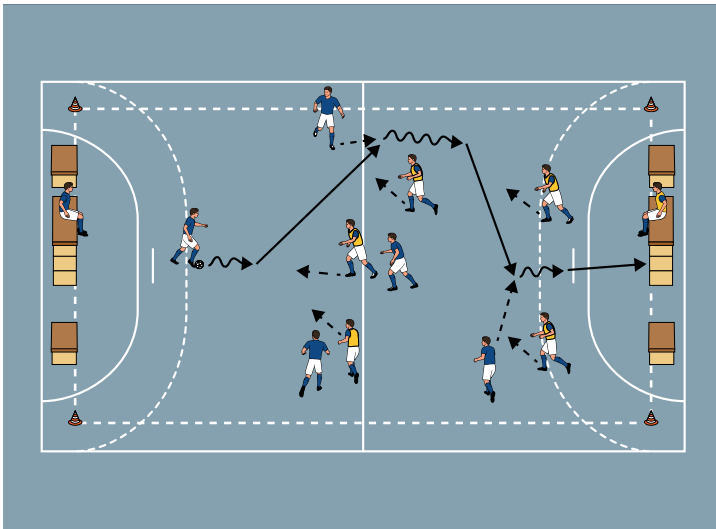
### VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspiele dürfen nur auf Brusthöhe erfolgen.
- ▶ Die Teams müssen sich mindestens 5-mal in den eigenen Reihen zugeworfen haben, ehe sie zu einem Anspieler werfen oder auf einen Kleinkasten prellen dürfen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler dürfen höchstens einen Schritt mit dem Ball in der Hand machen.
- ▶ Außerdem dürfen sie den Ball maximal 3 Sekunden in der Hand halten.
- ▶ Fällt der Ball zu Boden, so wechselt sofort das Angriffsrecht.
- ▶ Die Anspieler dürfen jeweils nicht 2-mal nacheinander angespielt werden.

## THEMA: IN DER HALLE AUF KÄSTEN SPIELEN



### HAUPTTEIL 1:

## KASTEN-TORE I

### ORGANISATION

- ▶ Auf jeder Seite einen großen und zwei kleine Kästen als Tore aufstellen.
- ▶ Die Teams beibehalten.
- ▶ Jedes Team stellt 1 Wechselspieler, der sich jeweils auf den eigenen großen Kasten setzt.

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler werfen sich zu und versuchen, den Ball 5 gegen 5 auf den großen Kasten (= 2 Punkte) oder einen der kleinen Kästen (= 1 Punkt).
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.
- ▶ Die Teams dürfen fliegend wechseln, sofern sie im Ballbesitz sind.

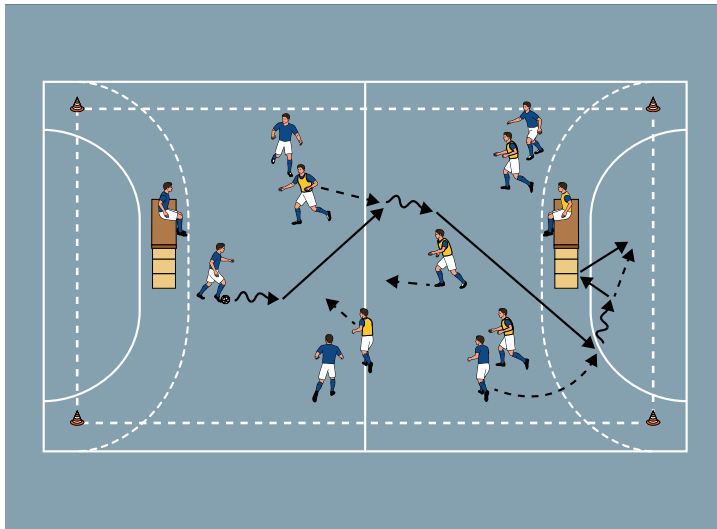
### VARIATIONEN

- ▶ Alle erzielten Treffer zählen nur einfach.
- ▶ Jede Mannschaft erhält 1 Joker-Hütchen und stellt dieses auf einen der gegnerischen Kästen. Bei diesem Kasten erzielte Treffer zählen doppelt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die kleinen Kästen als Torersatz auf die Seite legen.
- ▶ Je nach Hallengröße kann auch mit weniger Spielern gespielt werden.

## THEMA: IN DER HALLE AUF KÄSTEN SPIELEN



### HAUPTTEIL 2:

## KASTEN-TORE II

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die großen Kästen 10 Meter vor den Grundlinien im Feld aufstellen.
- ▶ Die Kleinkästen entfernen.

### ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf die Kastentore.
- ▶ Gültige Treffer können jeweils von allen Seiten der Kästen erzielt werden.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

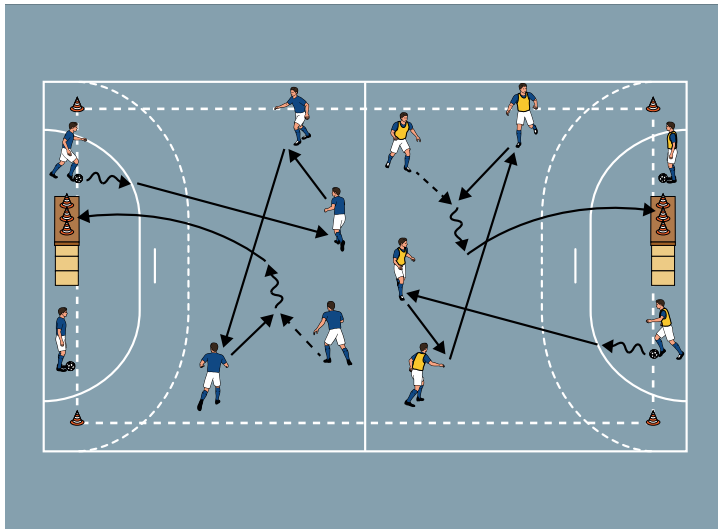
### VARIATIONEN

- ▶ Treffer auf der Vorderseite der Kästen zählen doppelt.
- ▶ Treffer auf der Rückseite der Kästen zählen doppelt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler dürfen bei Ballbesitz fliegend wechseln.
- ▶ Verschiedene Hallengeräte im Training motivieren die Spieler besonders und regen ihre Kreativität an.
- ▶ Als Trainer aus Sicherheitsgründen intensive Zweikämpfe in der Nähe der Kästen stets unterbinden.

## THEMA: IN DER HALLE AUF KÄSTEN SPIELEN



### SCHLUSSTEIL:

## HÜTCHEN-TREFFER

### ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit 2 großen Kästen markieren.
- ▶ Auf jeden Kasten 3 große Hütchen legen.
- ▶ 2 Teams bilden und den Spielfeldhälften zuweisen.

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die Anspieler zu einem Mitspieler und starten so die Aktion.
- ▶ Die Mannschaften passen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Der Empfänger des vierten Passes versucht, ein Hütchen vom Kasten zu schießen.
- ▶ Die Mannschaft, die zuerst alle Hütchen vom Kasten geschossen hat, erhält 1 Punkt.

### VARIATIONEN

- ▶ Der Empfänger des vierten Passes muss 3-mal jonglieren und per Volleyschuss aus der Luft auf die Hütchen abschließen.
- ▶ Weitere Hütchen auf die Kästen stellen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Anspieler tauscht mit dem Schützen nach der Aktion Position und Aufgabe.
- ▶ Es zählt jeweils nur ein gefallenes Hütchen. Fallen mehrere Hütchen gleichzeitig herunter, diese wieder aufstellen.