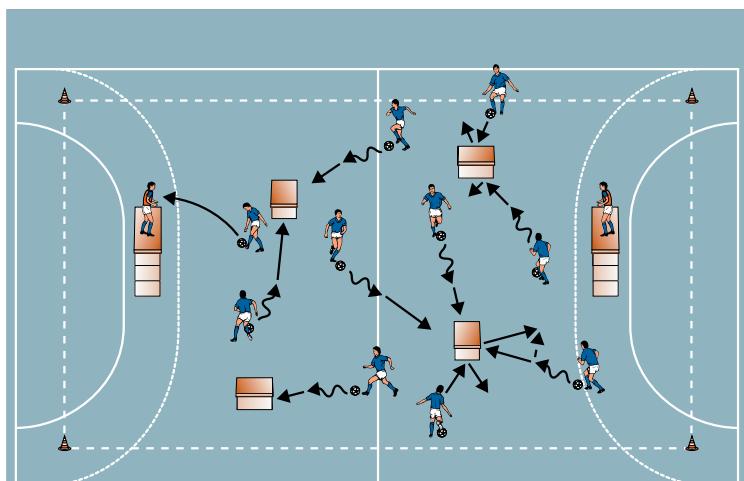


AUFWÄRMEN 1: Kasten-Mix

von Frank Engel (02.12.2014)



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

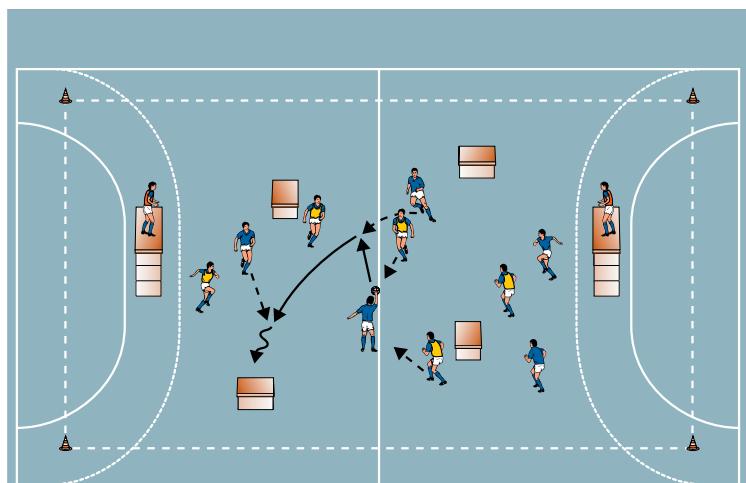
- Die Kleinkästen umdrehen. Die Spieler sollen nun versuchen, in die Kästen zu lupfen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler baut in 2 Minuten die meisten Kästen bzw. Anspieler ein? Lupfer zu den Anspielern zählen dreifach.

Tipps und Korrekturen

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

AUFWÄRMEN 2: Kasten-Ball

von Frank Engel (02.12.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 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

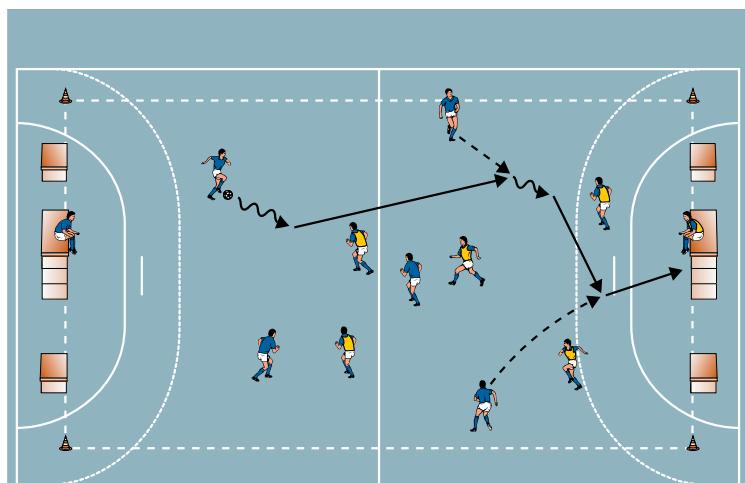
- Die Zuspiele dürfen nur auf Brusthöhe erfolgen.
- Die Teams müssen sich mindestens 5-mal in den eigenen Reihen zugeworfen haben, ehe sie zu einem Anspieler werfen oder auf einen Kleinkasten prellen dürfen.

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.

HAUPTTEIL 1: Kasten-Tore I

von Frank Engel (02.12.2014)



Organisation

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

Ablauf

- 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

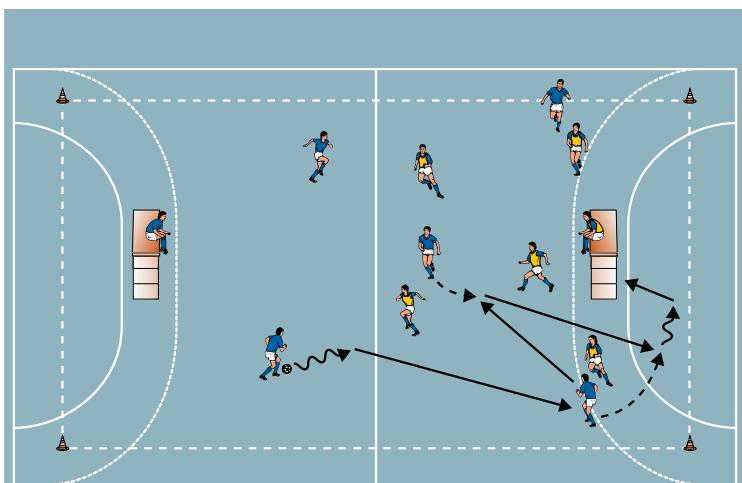
- Alle erzielten Treffer zählen nur einfach.
- Jede Mannschaft erhält 1 Joker-Hütchen und stellt dieses auf einen der gegnerischen Kästen. Bei diesem Kasten erzielte Treffer zählen doppelt.

Tipps und Korrekturen

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

HAUPTTEIL 2: Kasten-Tore II

von Frank Engel (02.12.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften 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

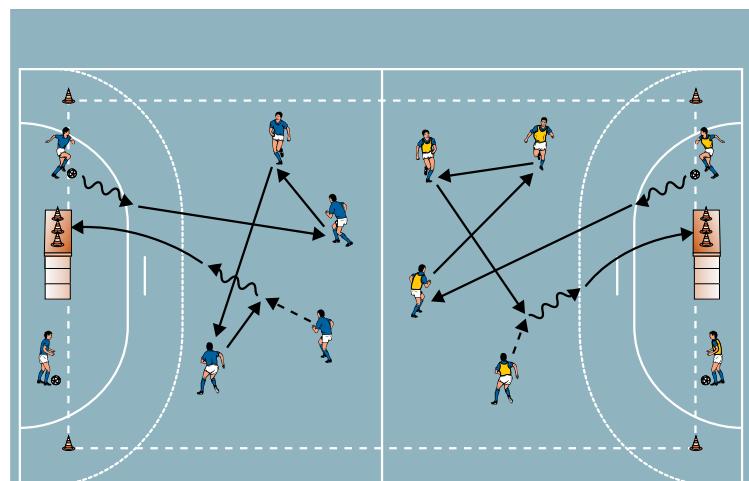
- Treffer auf der Vorderseite der Kästen zählen doppelt.
- Treffer auf der Rückseite der Kästen zählen doppelt.

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.

SCHLUSSTEIL: Hütchen-Treffer

von Frank Engel (02.12.2014)



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.