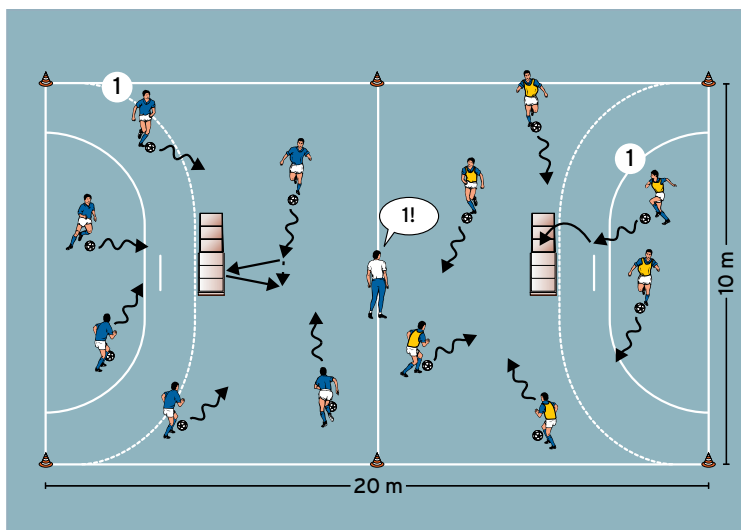


# AUFWÄRMEN 1: Kasten-Lupfer

von Mario Vossen (13.01.2015)



## Organisation

- Zwei 10 x 10 Meter große Felder errichten und jeweils mittig 1 großen Kasten ohne Oberenteil aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und innerhalb der Mannschaft von 1 bis 6 durchnummerieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball

## Ablauf

- Die Spieler bewegen sich zunächst frei im Feld.
- Dabei können sie die Kästen zum Wandspiel einbauen.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler versuchen schnellstmöglich in den offenen Kasten zu lupfen.
- Der Spieler, der zuerst die Aktion abgeschlossen hat, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.

## Variationen

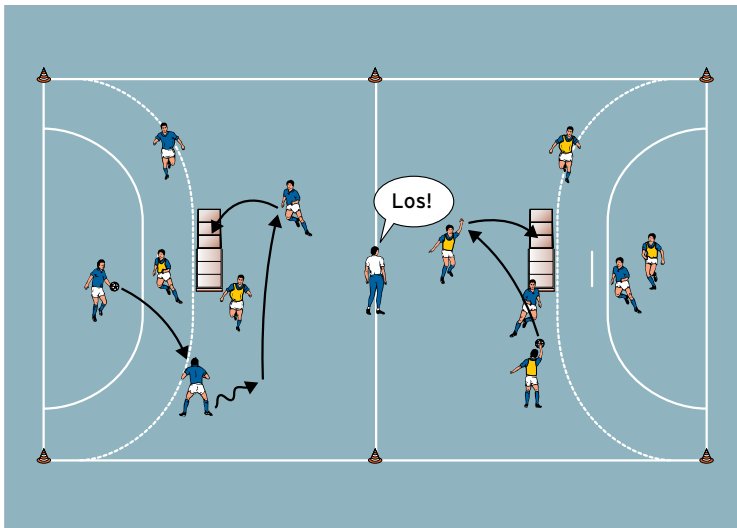
- Die aufgerufenen Spieler müssen aus dem Jonglieren in den Kasten spielen.
- Mit der Hand in den Kasten werfen.
- Nur mit rechts/links lupfen.
- Je nach Leistungsstärke die Höhe der Kästen variieren.

## Tipps und Korrekturen

- Die aufgerufenen Spieler haben 2 Versuche, in den Kasten zu lupfen.
- Anschließend werden neue Spieler aufgerufen.
- Den Ball vorsichtig aus dem Kasten herausholen und weiter dribbeln.

# AUFWÄRMEN 2: Kasten-Treffer

von Mario Vossen (13.01.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Aus jeder Mannschaft 2 Verteidiger bestimmen, die sich im gegnerischen Feld aufstellen
- Jede Mannschaft hat 1 Ball

## Ablauf

- Die Angreifer passen sich zunächst frei mit der Hand in der Gruppe zu.
- Der Trainer startet durch Zuruf die Aktion.
- Die Spieler versuchen schnellstmöglich in den Kasten zu werfen.
- Die Mannschaft, die zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt.

## Variationen

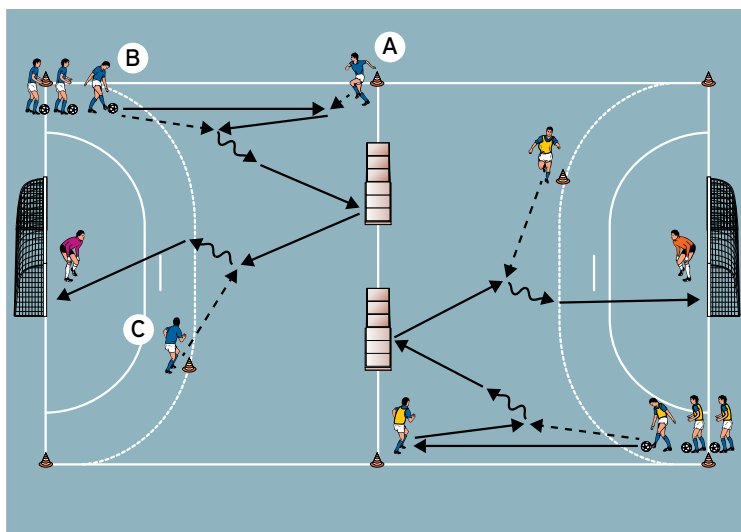
- Die Spieler dürfen nur als Aufsetzer passen.
- Treffer zählen nur per Kopf.
- Jeweils 3 Verteidiger treten gegen 3 Angreifer an.

## Tipps und Korrekturen

- Nur 2 Schritte mit dem Ball in der Hand erlauben.
- Zur Sicherheit kann der Trainer mit Hütchen eine Zone um die Kästen errichten, die von keinem Spieler betreten werden darf.
- Die Verteidiger nach jeweils 3 Aktionen austauschen.
- Als Trainer die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.

# HAUPTTEIL 1: Kasten-Kombination

von Mario Vossen (13.01.2015)



## Organisation

- Der Grundaufbau bleibt bestehen
- Auf den Grundlinien jeweils 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Positionshütchen gemäß Abbildung errichten
- Die großen Kästen nebeneinander zwischen die beiden Felder stellen
- 2 Mannschaften bilden und die Spieler auf die Positionen verteilen

## Ablauf

- A passt zu B, der das Zuspiel prallen lässt.
- A dribbelt daraufhin ins Feld und passt so gegen den Kasten, dass C den Abpraller erhält.
- C kontrolliert das Zuspiel und schließt ab.

## Variationen

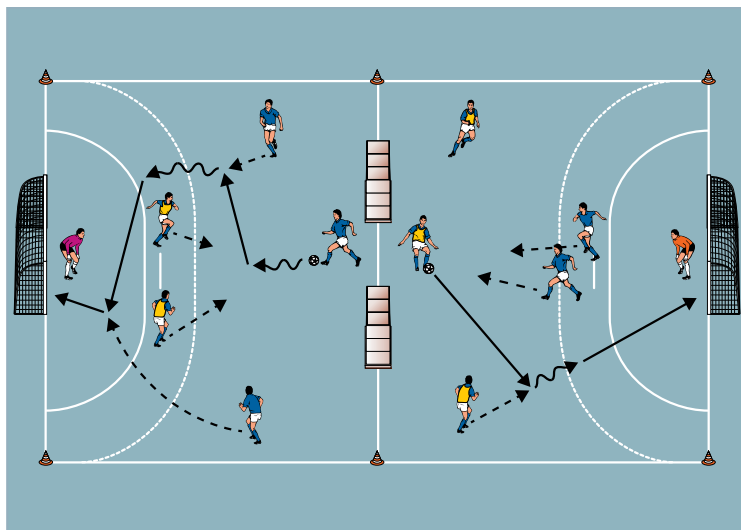
- Einen Wettkampf durchführen: Welche - Gruppe schießt in 5 Minuten die meisten Tore?
- Die Mannschaft, die zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt.
- Nur mit rechts/links abschließen.

## Tipps und Korrekturen

- C erwartet das Zuspiel in einer offenen Grundposition.
- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Darauf achten, dass A möglichst flach gegen den Kasten passt.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der spätestens abgeschlossen werden muss.
- Von beiden Seiten aufspielen.

## HAUPTTEIL 2: Kasten-Konter

von Mario Vossen (13.01.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau unverändert lassen
- Die Positionshütchen entfernen
- 2 Mannschaften bilden, jede Mannschaft stellt 3 Angreifer und 2 Verteidiger

### Ablauf

- Die Angreifer spielen im 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter.
- Gelingt den Verteidigern die Balleroberung, kontern sie auf den Kasten.
- Jeder Angriff wird von der Kastenseite aus gestartet.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 2 Minuten.

### Variationen

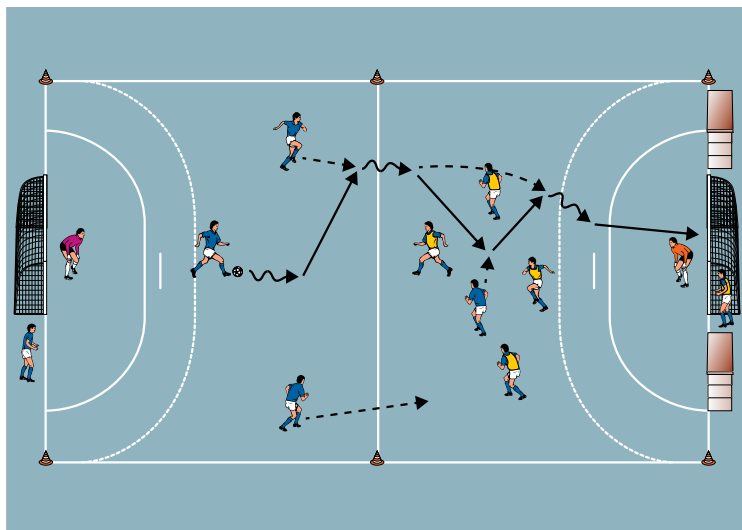
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Einen Wettkampf durchführen: Die Angreifer starten gleichzeitig. Die Mannschaft, die zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt.
- Ein Treffer gegen den Kasten zählt doppelt.
- Das Überzahl-Team muss innerhalb von 10 Sekunden abschließen.

### Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger nach jedem Durchgang austauschen.
- Die Angreifer lernen, einen Angriff in Überzahl zielstrebig auszuspielen.
- Bei Ballverlust müssen sie blitzschnell umschalten, da die Verteidiger 2 Kontermöglichkeiten haben.
- Als Trainer mittig zwischen den Spielfeldern postieren, um beide Spiele gleichzeitig beobachten zu können.

# SCHLUSSTEIL: Konterspiel

von Mario Vossen (13.01.2015)



## Organisation

- Die ganze Halle als Spielfeld nutzen
- Auf den Grundlinien jeweils 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Neben einem Tor die beiden großen Kästen als zusätzliche Ziele markieren
- 2 Mannschaften zu je 5 Spielern bilden
- Jede Mannschaft stellt 1 Auswechselspieler

## Ablauf

- Die Mannschaften treten im 4 gegen 4 gegeneinander an.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 3 Minuten.
- Während eine Mannschaft zunächst auf das einzelne Tor angreift, kann die andere auf das gegenüberliegende Tor und die beiden Kästen kontern.
- Die Spieler können selbständig wechseln.

## Variationen

- Jede Aktion wird von der Mannschaft gestartet, die auf das einzelne Tor angreift.
- Mit genau 2 Kontakten agieren.

## Tipps und Korrekturen

- Für jedes erzielte Tor werden 2 Punkte vergeben, Kastentreffer zählen einfach.
- Ohne Ecken spielen.
- Falls möglich, die Hallenwände als Banden einbeziehen.
- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.