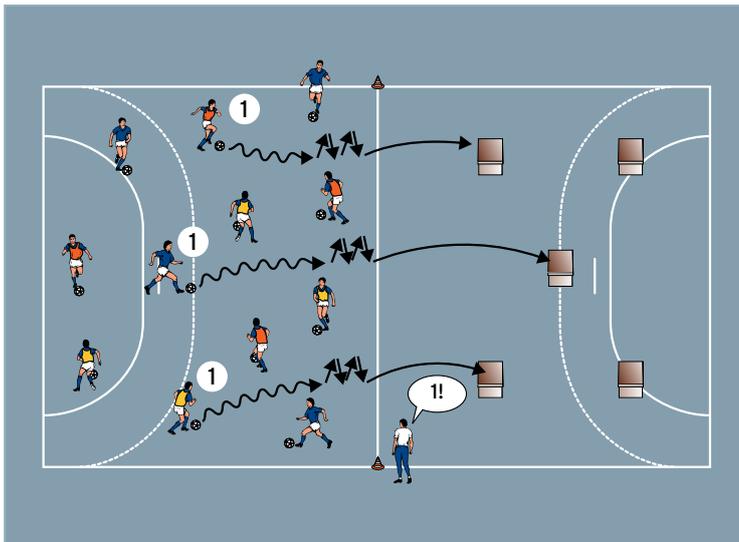


AUFWÄRMEN 1: Kasten-Treffer

von Christian Wück (29.12.2015)



Organisation

- In einer Hälfte des Hallenspielfeldes 5 kleine Kästen aufstellen
- 3 Mannschaften bilden
- Die Spieler jeweils durchnummerieren und mit Bällen in der freien Feldhälfte postieren

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei durch das Feld.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler jonglieren den Ball und versuchen, per Volleyschuss einen Kasten in der anderen Feldhälfte zu treffen (= 1 Punkt für die Teamwertung).
- Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

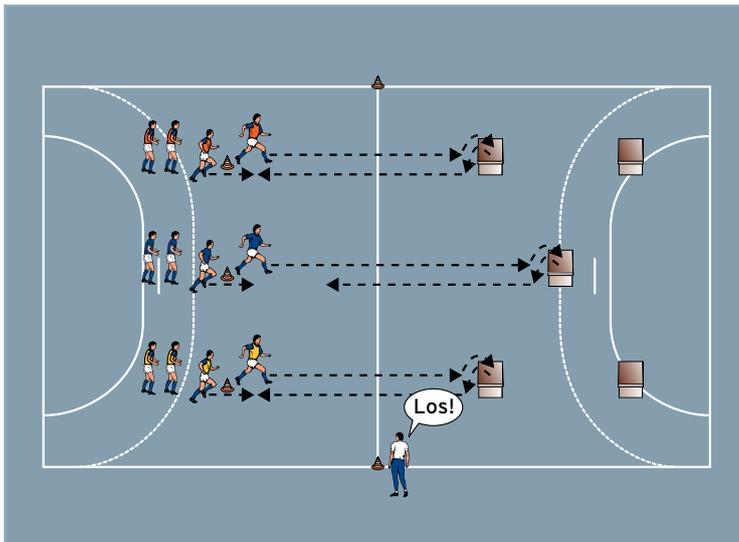
- Die Kästen unterschiedlich werten: Treffer bei den nahen Kästen ergeben 1, bei dem mittleren 2 sowie bei den entfernten 3 Punkte.
- Der Spieler, der zuerst einen der Kästen trifft, erhält 1 Zusatzpunkt.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die im Feld verbliebenen Spieler die aufgerufenen Spieler der anderen Mannschaften nicht bewusst behindern.
- Die Volleyschüsse sollen die Kästen möglichst von oben treffen.

AUFWÄRMEN 2: Kasten-Sprint

von Christian Wück (29.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Zusätzlich in der freien Hälfte 3 Starthütchen aufstellen und die Teams daran postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler ins andere Feld und springen auf einen Kasten.
- Anschließend laufen sie zu ihrer Gruppe zurück und schlagen dort den jeweils nächsten Mitspieler ab, der ebenfalls startet usw.
- Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

Variationen

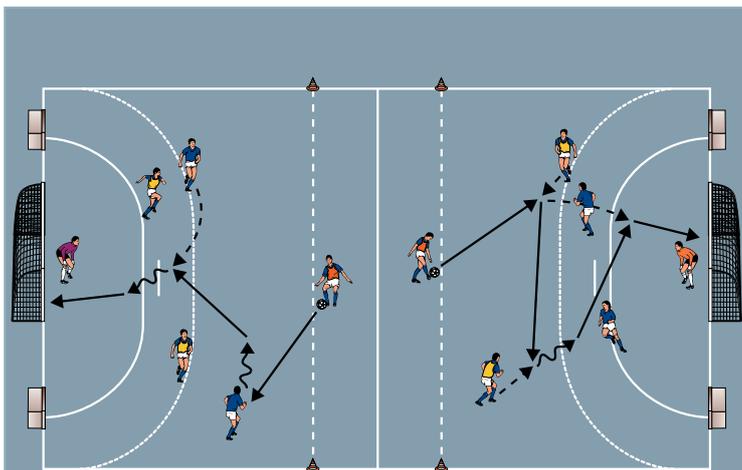
- Jede Mannschaft muss jeden Kasten mindestens einmal anlaufen.
- Die Spieler müssen jeweils auf 2 Kästen springen.

Tipps und Korrekturen

- Jeder Kasten darf jeweils nur von einem Spieler angelaufen werden.
- Die Spieler müssen mindestens einen Fuß auf den Kasten setzen.
- Die Positionen der Mannschaften nach jedem Durchgang wechseln.
- Die Spielerreihenfolge mehrmals verändern, damit nicht immer die gleichen Spieler gegeneinander antreten.

HAUPTTEIL 1: 3-Tore-Spiel

von Christian Wück (29.12.2015)



Organisation

- 2 Felder mit je 1 Tor und 2 kleinen Kästen errichten
- Die Tore mit Torhütern besetzen
- Anspiellinien markieren und 2 Anspieler daran postieren
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 2 Angreifer und 2 Verteidiger, die sich jeweils in den Feldern aufstellen

Ablauf

- Die Anspieler passen zu einem Angreifer vor das Tor.
- Die Ballbesitzer versuchen, im 2 gegen 2 auf die Tore mit Torhütern oder die kleinen Kästen abzuschließen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, zum Anspieler zurückzupassen.
- Nach einer Weile wechseln die Angreifer und die Verteidiger die Positionen und Aufgaben.

Variationen

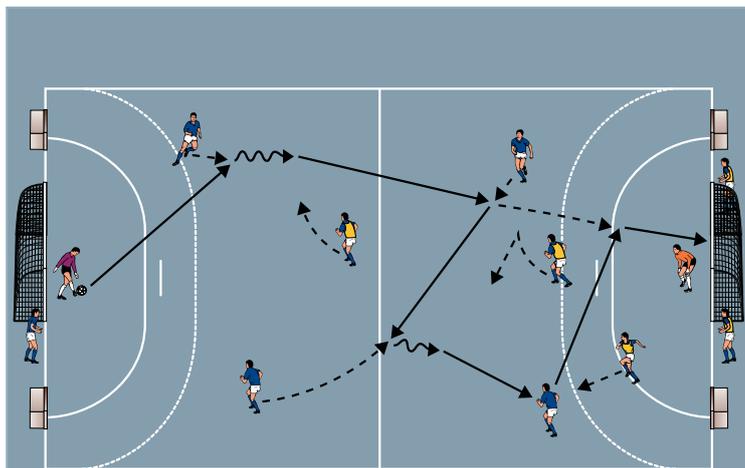
- Kastentreffer zählen einfach, erzielte Treffer bei den Toren zählen doppelt!
- Die Anspieler dürfen zum 3 gegen 2 ins Feld nachrücken.

Tipps und Korrekturen

- Die Ballbesitzer dürfen den Angreifer jederzeit einbeziehen. Dieser darf jedoch nicht vor das Tor nachrücken.
- Zielstrebig abschließen!
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Angriffe im 4 gegen 3

von Christian Wück (29.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Anspiellinien entfernen
- 2 Mannschaften bilden
- Blau erhält zunächst das Angriffsrecht: 4 Angreifer und 3 Verteidiger im Feld postieren

Ablauf

- 4 gegen 3 auf die Tore mit Torhütern und die Kastentore.
- Jede Aktion wird vom Torhüter der Angreifer aus gestartet.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Tore.
- Kastentreffer zählen einfach, erzielte Treffer bei den Toren doppelt.
- Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.
- Anschließend das Angriffsrecht tauschen.

Variationen

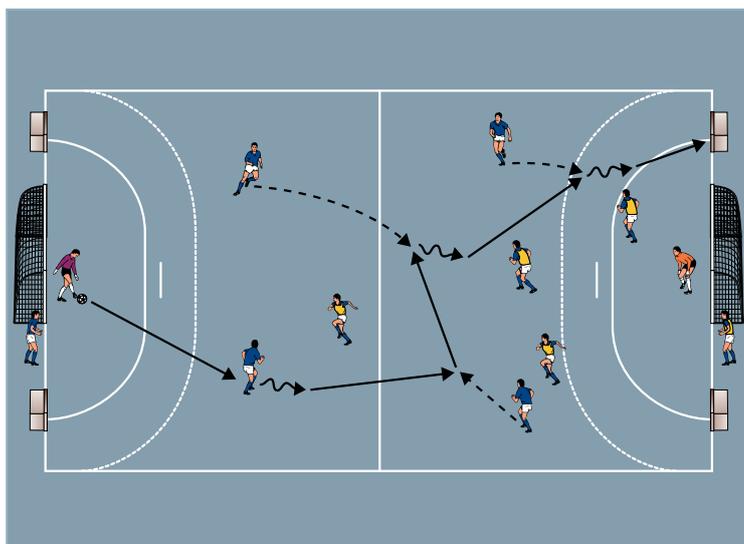
- Das Überzahl-Team darf mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Angreifer müssen innerhalb von 20 Sekunden abgeschlossen haben.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler auf dem Feld können in den Spielpausen selbstständig mit den wartenden Spielern wechseln.
- Bei Ballverlust sofort umschalten und die Überzahlsituation auch im Spiel gegen den Ball nutzen!

SCHLUSSTEIL: 6-Tore-Spiel

von Christian Wück (29.12.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Jedes Team hat 1 Wechselspieler
- Alle übrigen Spieler im Feld postieren

Ablauf

- 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern sowie die Kastentore.
- Kastentreffer zählen einfach, erzielte Treffer bei den Toren mit Torhütern doppelt.
- Ohne Ecken spielen: Jede Aktion wird von den Torhütern gestartet.

Variationen

- Treffer der zurückliegenden Mannschaft zählen doppelt.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Die Kleinkästen entfernen und ein freies Spiel auf die Tore mit Torhütern durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Vor allem die Abschluss-Spiele sollten bewusst frei ablaufen und nicht mehr zu oft für Korrekturen unterbrochen werden.
- Darauf achten, dass alle Spieler gleichmäßig zum Einsatz kommen.