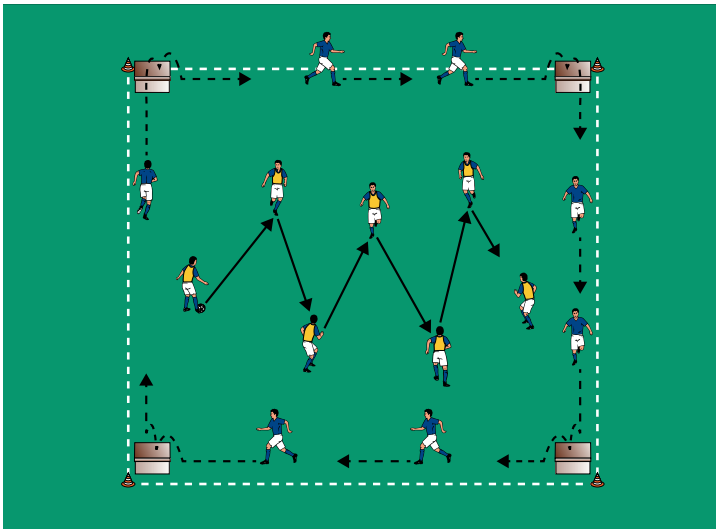


THEMA: HALLENGERÄTE FÜR DAS 'VERSTECKTE' KONDITIONSTRAINING NUTZEN



AUFWÄRMEN 1:

KASTEN-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld mit 4 Kleinkästen in den Ecken errichten
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Die Spieler eines Teams haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer passen sich mit mindestens 2 Kontakten untereinander zu.
- ▶ Die Gruppe ohne Ball läuft im Uhrzeigersinn von Kästen zu Kästen.
- ▶ Dabei sollen die Spieler mit beiden Füßen auf die Kästen springen und nach dem Absprung seitlich aufdrehen, sodass sie direkt nach der Landung weiterlaufen können.
- ▶ Auf Trainerkommando die Laufrichtung ändern.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten die Aufgaben wechseln.

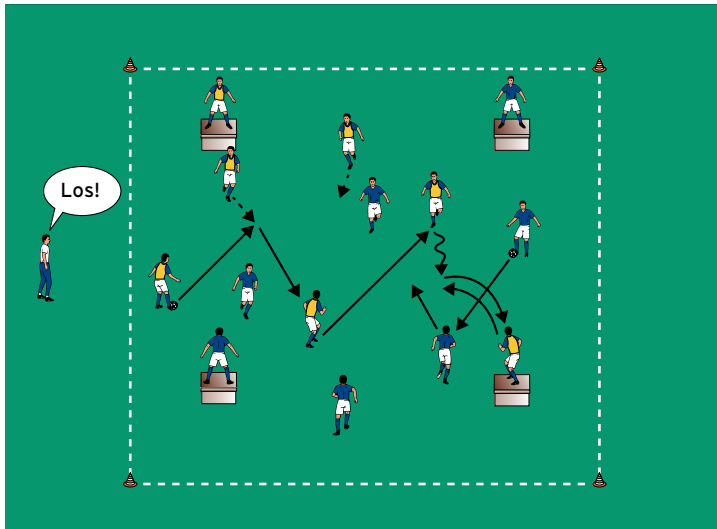
VARIATIONEN

- ▶ Die Läufer müssen verschiedene Elemente des Lauf-ABCs einbauen (z.B Anfersen, Skippings, usw.).
- ▶ Die Ballbesitzer müssen sich in einer vorgegebenen Reihenfolge zuspieren.
- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Mittelpunkt stehen die Sprünge auf die Kästen. Darauf achten, dass diese stets konzentriert ausgeführt werden.
- ▶ Die Kontaktzeit auf den Kästen möglichst kurz halten.

THEMA: HALLENGERÄTE FÜR DAS 'VERSTECKTE' KONDITIONSTRAINING NUTZEN



AUFWÄRMEN 2:

KASTEN-LUPFER

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Teams beibehalten
- ▶ Die Kästen jetzt im Feld verteilen
- ▶ Jeweils 2 Anspieler benennen und auf den Kästen postieren
- ▶ Pro Team 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich jeweils in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Der Empfänger des dritten Passes lupft zu einem Anspieler, der das Zuspiel direkt klatschen lässt.
- ▶ Jedes erfolgreiche Zuspiel auf einen Anspieler ergibt 1 Punkt.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt in 2 Minuten die meisten Punkte?
- ▶ Nach jedem Durchgang die Anspieler wechseln.

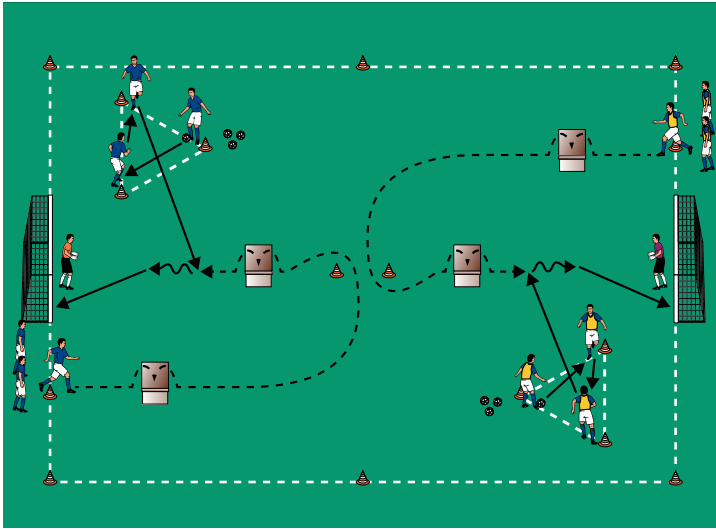
VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Der Anspieler muss 3-mal jonglieren, bevor er weiterspielen kann.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler im Feld dürfen nicht zum Passgeber zurückspielen.
- ▶ Genauigkeit vor Schnelligkeit.
- ▶ Die Spieler sollen stets in Bewegung bleiben.

THEMA: HALLENGERÄTE FÜR DAS 'VERSTECKTE' KONDITIONSTRAINING NUTZEN



HAUPTTEIL 1:

KASTENSPRÜNGE I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor mit Torhüter errichten
- ▶ In jedem Feld 2 Kästen, 1 Hütchendreieck und 1 Wendehütchen gemäß Abbildung platzieren
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Je 3 Spieler mit 1 Ball den Hütchendreiecken zuteilen
- ▶ Die übrigen Spieler an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Dreieck passen sich zu.
- ▶ Der jeweils erste Spieler startet ins Feld, springt beidbeinig auf den Kasten und wieder runter.
- ▶ Anschließend umläuft er das Wendehütchen und überwindet den Kasten wie zuvor.
- ▶ Danach fordert er ein Zuspiel aus dem Dreieck und schließt auf das Tor ab.
- ▶ Nach einer Weile die Aufgaben wechseln.

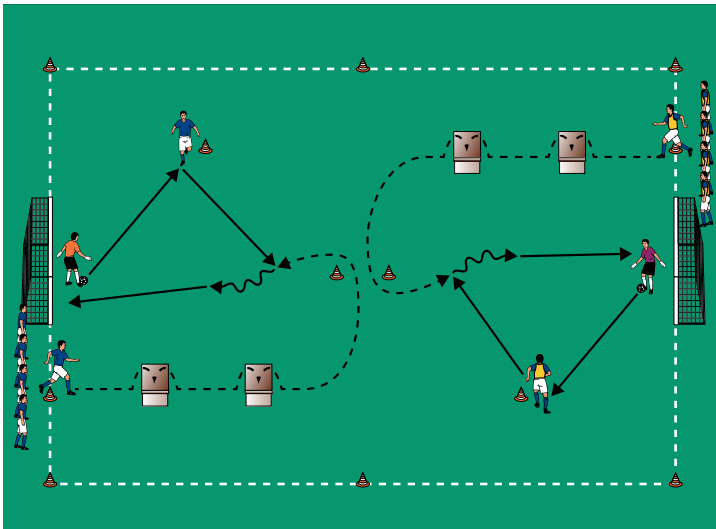
VARIATIONEN

- ▶ Seitwärts auf den Kasten springen.
- ▶ Den Spielern im Dreieck eine Kontaktvorgabe geben.
- ▶ A geht ins 1 gegen 1 mit dem Torwart.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine sehr kurze Kontaktzeit auf dem Kasten achten.
- ▶ Ausreichend Bälle am Hütchendreieck bereithalten.

THEMA: HALLENGERÄTE FÜR DAS 'VERSTECKTE' KONDITIONSTRAINING NUTZEN



HAUPTTEIL 2:

KASTENSPRÜNGE II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Teams beibehalten
- ▶ Die Dreiecke entfernen und jeweils 1 Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Kästen jetzt jeweils hintereinander vor den Starthütchen platzieren
- ▶ Je 1 Anspieler bestimmen und mit Bällen an den Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die übrigen Spieler am Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der jeweils erste Spieler startet ins Feld und springt beidbeinig und mit Bodenkontakt von Kasten zu Kasten.
- ▶ Danach das Wendehütchen umlaufen und einen Pass vom Anspieler fordern, der zuvor ein Zuspiel vom Torwart erhält.
- ▶ Anschließend auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Nach jedem kompletten Durchgang den Anspieler tauschen.

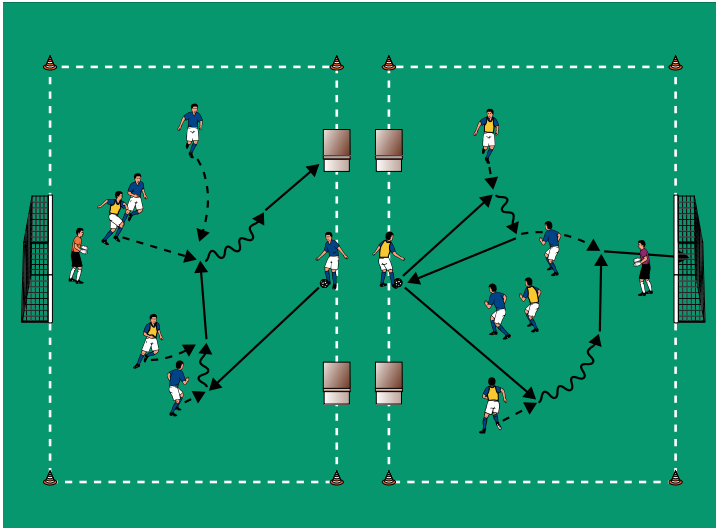
VARIATIONEN

- ▶ Der Torabschluss muss per Direktschuss erfolgen.
- ▶ Nach dem Zuspiel ins 1 gegen 1 gegen den Torhüter gehen.
- ▶ Der Anspieler wird nach dem Pass Verteidiger und versucht, den Torabschluss zu verhindern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Bodenkontaktzeiten zwischen den Kästen kurz halten.
- ▶ Die Spieler sollen längere Zeit auf den Kästen verharren.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: HALLENGERÄTE FÜR DAS 'VERSTECKTE' KONDITIONSTRAINING NUTZEN



SCHLUSSTEIL:

3 PLUS 1 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 1 Tor sowie gegenüberliegend je 2 Kästen errichten
- ▶ Die Teams beibehalten
- ▶ Pro Mannschaft 3 Angreifer, 2 Verteidiger und 1 Anspieler benennen
- ▶ Die Anspieler mit Bällen zwischen den Kästen postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler in den Feldern aufstellen

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom jeweiligen Anspieler mit einem Pass auf einen Angreifer gestartet.
- ▶ Die Angreifer spielen anschließend 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Sie können den Anspieler jederzeit erneut in die Aktion einbinden.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Kästen.
- ▶ Die Spielzeit beträgt jeweils 3 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Jeden Angriff nach maximal 8 Pässen abschließen.
- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Konter Tore zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang die Aufgaben und Positionen wechseln.
- ▶ Die Verteidiger zunächst mit einem Dribbling binden, um die Überzahl schnell ausspielen zu können.
- ▶ Zielstrebig abschließen!