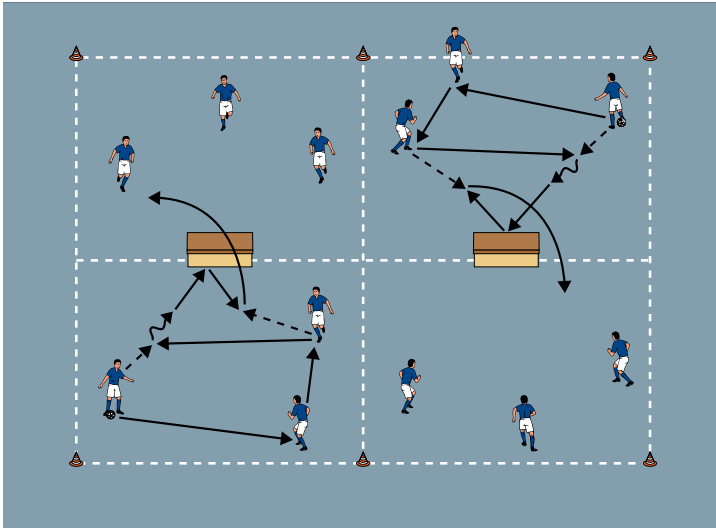


THEMA: TECHNIK-WETTKÄMPFE MIT DEM GROSSEN KASTEN



AUFWÄRMEN 1:

KASTEN-PRALLER

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder markieren.
- ▶ Zwischen 2 Feldern jeweils 1 großen Kasten aufstellen.
- ▶ 2 Teams einteilen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich im Team untereinander zu, bis jeder Spieler den Ball einmal hatte.
- ▶ Der letzte Spieler in der Reihe passt gegen den Kasten und der Empfänger des Abprallers spielt anschließend über den Kasten ins andere Feld, wo die nächste Aktion gestartet wird.

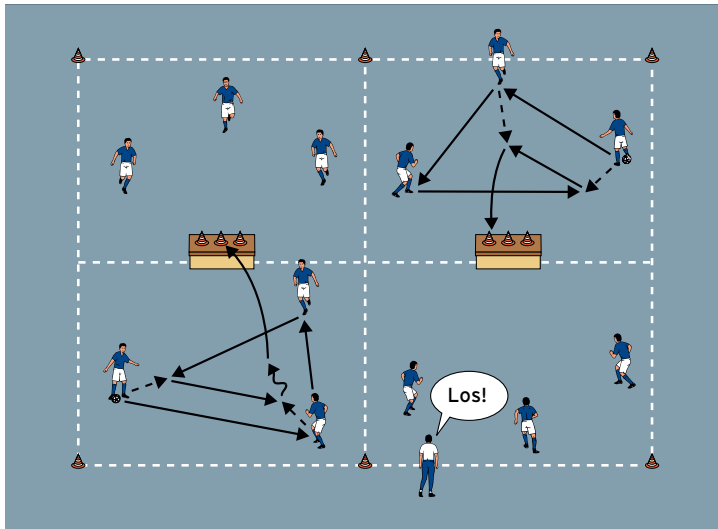
VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettkampf durchführen: Für jeden Pass ins andere Feld wird 1 Punkt vergeben. Welche Mannschaft erzielt in 2 Minuten die meisten Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf die nötige Passschärfe achten, da der zurückprallende Ball ansonsten zu nah am Kasten liegen bleibt und nur noch als Lupfer gespielt werden kann.
- ▶ Die Bälle sollten über den Kasten gespielt werden und nicht an ihm vorbei.

THEMA: TECHNIK-WETTKÄMPFE MIT DEM GROSSEN KASTEN



AUFWÄRMEN 2:

HÜTCHEN-TREFFER

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Die Kästen mit Hütchen markieren.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler 4 Pässe in der Gruppe spielen, ehe sie über den Kasten ins andere Feld spielen und dabei versuchen, 1 Hütchen zu treffen.
- ▶ Welche Mannschaft räumt zuerst alle Hütchen ab?

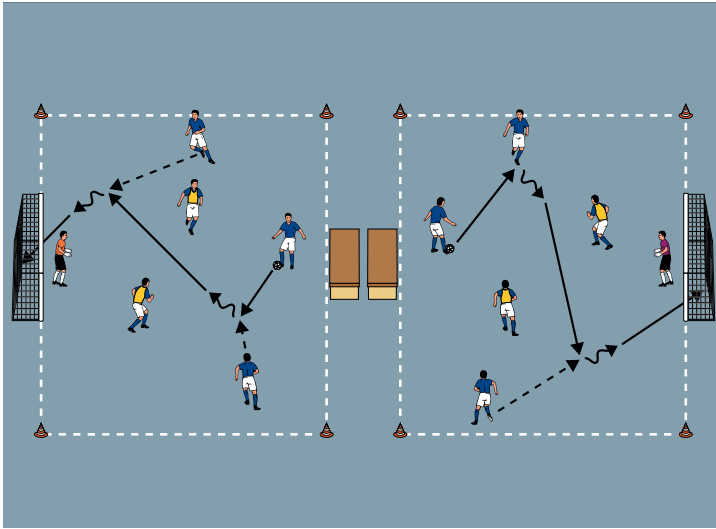
VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der Pässe variieren.
- ▶ Jeder Spieler darf nur 1 Hütchen abschießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bleibt der Ball am Kasten hängen, müssen erneut 4 Pässe gespielt werden, bevor der nächste Zielstoß erfolgen kann.
- ▶ Die Hütchen sollten so weit auseinander platziert werden, dass nicht 2 Hütchen mit einem Schuss abgeräumt werden können.

THEMA: TECHNIK-WETTKÄMPFE MIT DEM GROSSEN KASTEN



HAUPTTEIL 1:

3 GEGEN 2 I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor und 1 großen Kasten errichten.
- ▶ Die Mannschaften aus dem Aufwärmteil beibehalten.
- ▶ Aus jeder Mannschaft Angreifer und Verteidiger benennen.

ABLAUF

- ▶ Jeder Angriff startet im 3 gegen 2 vom Kasten aus in Richtung Tor.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie mit einem Pass gegen den Kasten.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 2 Minuten.
- ▶ Nach 2 Durchgängen tauschen die Spieler die Aufgaben.

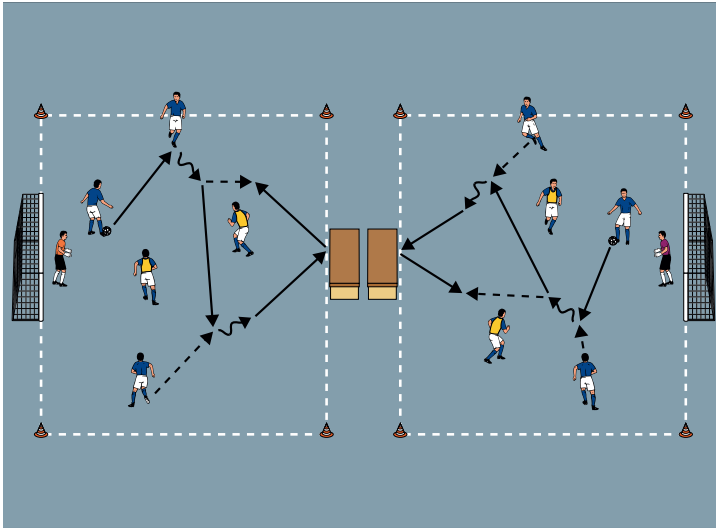
VARIATIONEN

- ▶ Erzielte Tore zählen doppelt.
- ▶ Konter Tore zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Da die Belastung sehr hoch ist, wird die Spielzeit bewusst kurz gehalten.
- ▶ Zu Beginn des Spiels sollten ausreichend Bälle an den Kästen bereitgelegt werden.
- ▶ Trotz des Zeitdrucks sollten die Angreifer den Torabschluss in Ruhe vorbereiten und nicht hektisch werden.

THEMA: TECHNIK-WETTKÄMPFE MIT DEM GROSSEN KASTEN



HAUPTTEIL 2:

3 GEGEN 2 II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer starten nun vom Tor aus.
- ▶ Sie müssen jedoch zunächst im 3 gegen 2 gegen den Kasten passen, bevor sie auf das Tor angreifen können.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball in der ersten Phase, ist die Aktion beendet.
- ▶ Erobern die Verteidiger in der zweiten Phase den Ball, so können sie auf den Kasten kontern.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt erneut 2 Minuten.

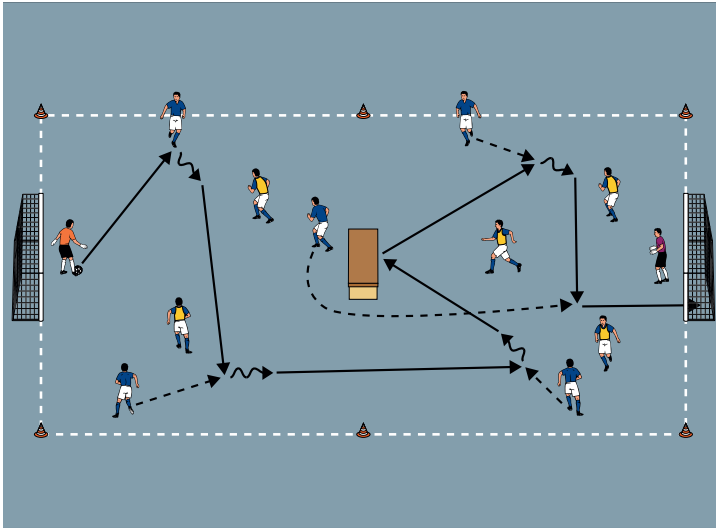
VARIATIONEN

- ▶ Tore zählen doppelt.
- ▶ Kastentreffer zählen einfach.
- ▶ In der Aufbauphase können 10 Pässe einen Kastentreffer ersetzen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In dieser Übung kommt es zu schnellen Wechseln der Spielrichtung.
- ▶ Falls sich die Verteidiger in der ersten Phase zu nah am Kasten postieren, sollte der Trainer einen Mindestabstand vorgeben.

THEMA: TECHNIK-WETTKÄMPFE MIT DEM GROSSEN KASTEN



SCHLUSSTEIL:

KASTENBONUS

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten.
- ▶ In der Mitte 1 großen Kasten aufstellen.
- ▶ Die Mannschaften beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Die Mannschaften treten im 5 gegen 5 gegeneinander an.
- ▶ Freies Spiel auf die beiden Tore und den Kasten.
- ▶ Erzielte Tore zählen doppelt.
- ▶ Die Spielzeit beträgt jeweils 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Es darf nur gegen eine Seite des Kastens gepasst werden.
- ▶ Es wird ohne Kasten gespielt.
- ▶ 4 gegen 4 mit fliegenden Wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Einsatz des Kastens soll die Kreativität der Spieler gefördert werden.
- ▶ Der Trainer sollte jedoch darauf achten, dass in Kastennähe keine intensiven Zweikämpfe geführt werden.
- ▶ Hierzu sollten Kastenberührungen verboten werden.