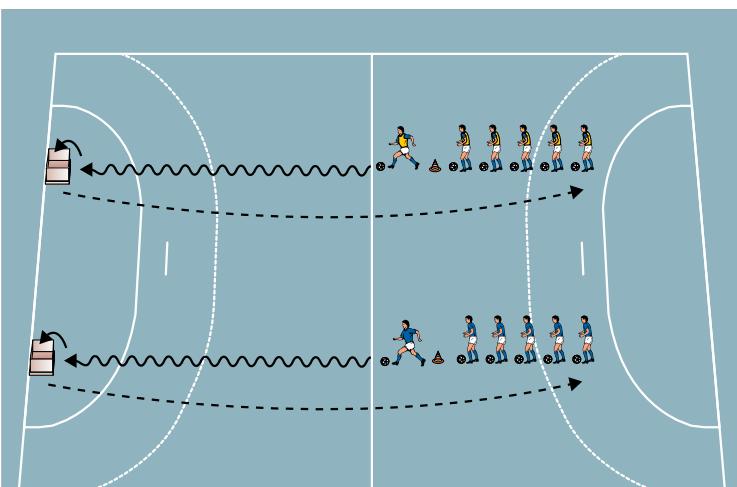


AUFWÄRMEN 1: Kleinkasten-Staffeln

von Klaus Pabst (02.12.2014)



Organisation

- 2 Kleinkästen umgedreht nebeneinander aufstellen
- 15 Meter vor jedem Kleinkasten 1 Starthütchen markieren
- 2 Gruppen bilden und jeweils mit Bällen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Spieler zum Kleinkasten, legen den Ball in den Kleinkasten, laufen zum Starthütchen zurück und klatschen den jeweils nächsten Mitspieler ab, der ebenfalls startet usw.
- Sobald der letzte Spieler der Gruppe seinen Ball in den Kleinkasten gelegt hat, laufen die Spieler nacheinander zum Kleinkasten, nehmen sich einen Ball heraus und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- Welche Gruppe steht zuerst wieder in ihrer Grundaufstellung?

Variationen

- Die Spieler tragen die Bälle in der Hand.
- Die Spieler prellen/rollen die Bälle.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Die Bälle nur mit der Fußsohle führen.
- Aus dem Dribbling einen 'Doppelpass' mit dem Kleinkasten spielen, bevor die Spieler den Ball in den Kasten legen.

Tipps und Korrekturen

- Die Kleinkasten-Staffeln sollen die Spieler an den Hallenboden gewöhnen.
- Der jeweils nächste Spieler darf erst starten, wenn er von seinem Vordermann abgeklatscht wurde.
- Die Bälle so in den Kleinkasten legen, dass sie nicht wieder herausspringen.
- Als Trainer mittig zwischen den Gruppen postieren, um beide Gruppen beobachten zu können.
- Maximal 6 Spieler pro Gruppe: Bei größeren Teams eine dritte Laufgruppe bilden!