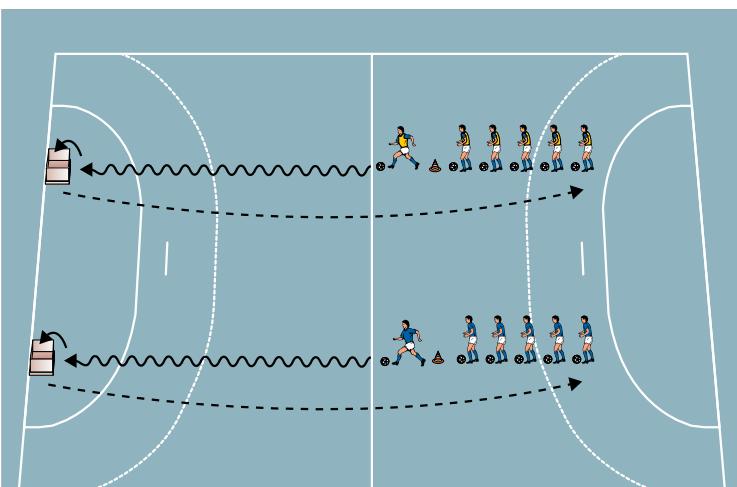


# AUFWÄRMEN 1: Kleinkasten-Staffeln

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

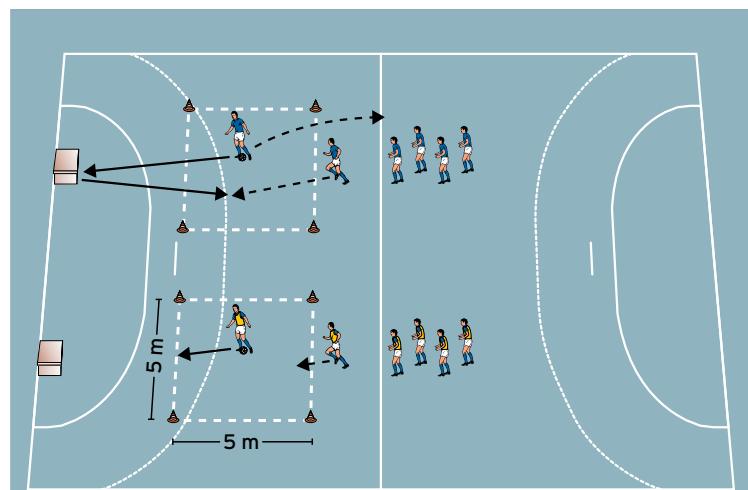
- Die Spieler tragen die Bälle in der Hand.
- Die Spieler prellen/rollen die Bälle.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Die Bälle nur mit der Fußsohle führen.
- Aus dem Dribbling einen 'Doppelpass' mit dem Kleinkasten spielen, bevor die Spieler den Ball in den Kasten legen.

## 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!

# AUFWÄRMEN 2: Kleinkasten-Team-Squash

von Klaus Pabst (02.12.2014)



## Organisation

- 2 Kleinkästen nebeneinander aufstellen
- Vor jedem Kasten ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- 2 Gruppen einteilen und jeweils hinter einem Feld postieren
- Der jeweils erste Spieler stellt sich mit einem Ball im Feld auf

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler passen gegen den Kleinkasten und laufen aus dem Feld.
- Der nächste Mitspieler der jeweiligen Gruppe passt den zurückprallenden Ball von innerhalb des Feldes erneut gegen den Kleinkasten usw.
- Prallt der Ball nicht in das Feld zurück, wird von außerhalb des Feldes gepasst oder der Kleinkasten nicht getroffen, erhält die jeweils andere Mannschaft 1 Punkt.
- Welche Mannschaft gewinnt zuerst 5 Punkte?

## Variationen

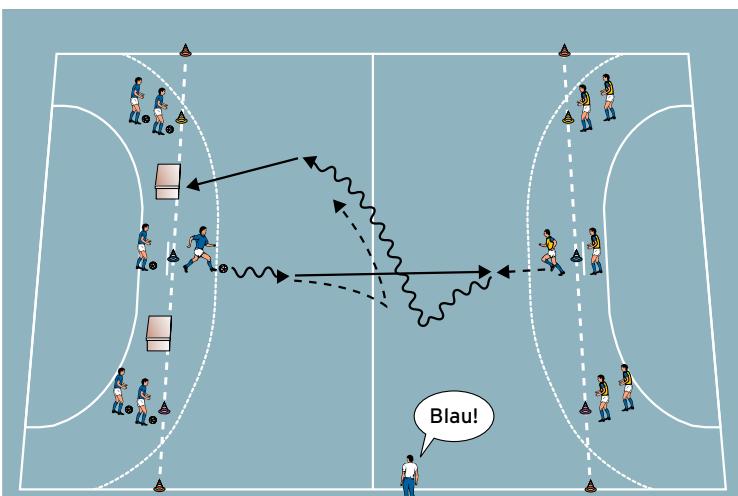
- Die Felder vor den Kleinkästen vergrößern oder verkleinern.
- Im Feld mit höchstens 3 oder 2 Kontakten agieren.
- Im Direktspiel agieren.
- Das Spiel verlängern: Welche Mannschaft gewinnt zuerst 10 Punkte?

## Tipps und Korrekturen

- Die Entfernung des Feldes zum Kleinkasten dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Auf ein ordentliches Passtiming achten und mit der richtigen Schärfe gegen die Kleinkästen passen, so dass der nächste Spieler den Ball wieder kontrolliert spielen kann.
- Die Spieler auf das Prinzip 'Einfalls- gleich Ausfallwinkel' aufmerksam machen.

# HAUPTTEIL 1: 1-gegen-1-Spiel

von Klaus Pabst (02.12.2014)



## Organisation

- Ein Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie 2 Kleinkästen als Tore nebeneinander errichten
- Auf beiden Grundlinien je 3 verschiedenfarbige Hütchen aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen und die Spieler jeweils an den Hütchen auf einer Grundlinie postieren
- Die Spieler auf der Seite der Kleinkästen haben Bälle

## Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchenfarbe aufruft.
- Der erste Ballbesitzer vom aufgerufenen Hütchen dribbelt ins Feld und passt zum ersten Spieler am gegenüberliegenden Hütchen der gleichen Farbe.
- Der Passempfänger nimmt zum 1 gegen 1 gegen den Passgeber ins Feld an und mit und kann bei beiden Kleinkästen Treffer erzielen.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kann er ebenfalls auf die beiden Kleinkästen abschließen.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Nach einigen Durchgängen die Positionen und Aufgaben wechseln.

## Variationen

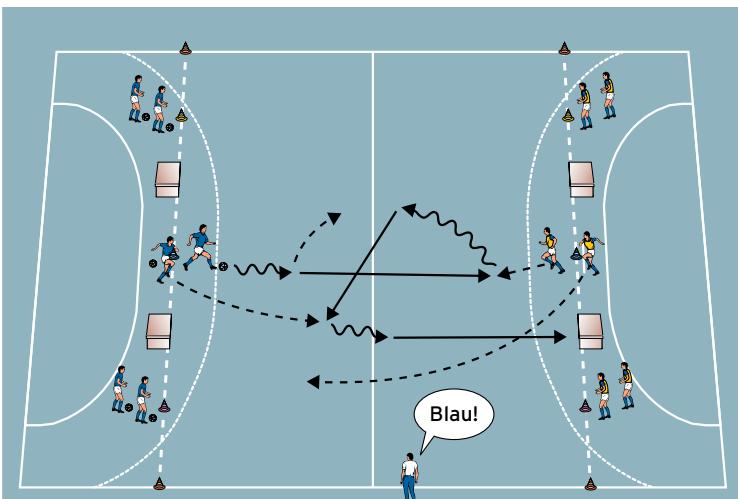
- Den Ball hoch zuwerfen bzw. per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspülen.
- Die Spieler spielen zunächst einen doppelten 'Doppelpass'.
- Der Trainer ruft 2 verschiedene Hütchenfarben auf, wobei die erste Farbe den Ballbesitzer und die zweite den Passempfänger benennt.

## Tipps und Korrekturen

- Die Hallenwände als Banden ins Spielfeld einbeziehen.
- Als Angreifer den Ball nicht mit dem Rücken abschirmen, sondern stets vorwärts und offen zu den Toren agieren.
- Die Zuspiele möglichst sofort in die Bewegung mitnehmen.
- Als Trainer die erzielten Treffer laut mitzählen und das Spielergebnis notieren.

## HAUPTTEIL 2: 2-gegen-2-Spiel

von Klaus Pabst (02.12.2014)



### Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Jetzt auf beiden Grundlinien je 2 Kleinkästen aufstellen
- Die Spieler auf einer Grundlinie haben Bälle

### Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt laufen beide Spieler von den aufgerufenen Hütchen zum 2 gegen 2 auf die Kleinkästen ins Feld.
- Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Nach einigen Durchgängen die Positionen und Aufgaben wechseln.

### Variationen

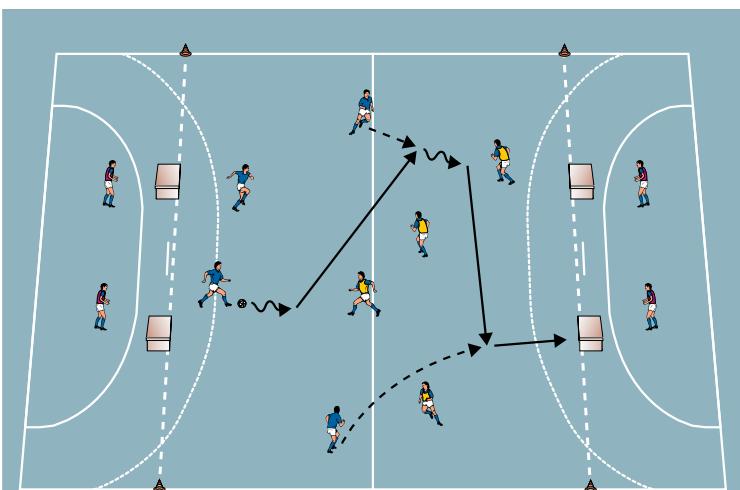
- Den Ball hoch zuwerfen bzw. per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- Die Spieler spielen zunächst einen doppelten 'Doppelpass'.
- Der Trainer ruft 2 verschiedene Hütchenfarben auf, wobei die erste Farbe den Ballbesitzer und die zweite den Passemppfänger benennt.

### Tipps und Korrekturen

- Die Hallenwände als Banden ins Spielfeld einbeziehen.
- Als Passemppfänger die Zuspiele sofort in die Vorwärtsbewegung mitnehmen und auf einen Gegenspieler zudribbeln, um diesen zu binden.
- Sind mehr Spieler anwesend, alternativ auch im 3 gegen 3 spielen lassen.
- Wird der Ball zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren Ball neutral einspielen.

# SCHLUSSTEIL: 4-gegen-4-Turnier

von Klaus Pabst (02.12.2014)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die verschiedenfarbigen Hütchen entfernen
- 3 Mannschaften einteilen
- 2 Teams im Feld postieren, 1 Mannschaft pausiert außerhalb

## Ablauf

- 4 gegen 4 auf die Kleinkästen.
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' mit Hin- und Rückrunde durchführen.
- Jeder Sieg ergibt 3 Punkte sowie jeder erzielte Treffer 1 Zusatzpunkt für die Mannschaftswertung.
- Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

## Variationen

- Jeweils auf 2 diagonal gegenüberliegende Kleinkästen angreifen.
- Mittig auf jeder Linie des Feldes 1 Kleinkasten aufstellen und die Teams jeweils auf 2 gegenüberliegende Kleinkästen angreifen lassen.
- Wie zuvor, jetzt greifen die Teams jeweils auf 2 nebeneinanderliegende Kleinkästen an.
- Beide Teams können bei allen 4 Kleinkästen Treffer erzielen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Hallenwände als Banden ins Spielfeld einbeziehen.
- Die Spieler darauf hinweisen, beim Spiel in der Halle nicht zu grätschen.
- Als Trainer die Punkte nach jedem Spiel notieren und zum Schluss das Gesamtergebnis verkünden.