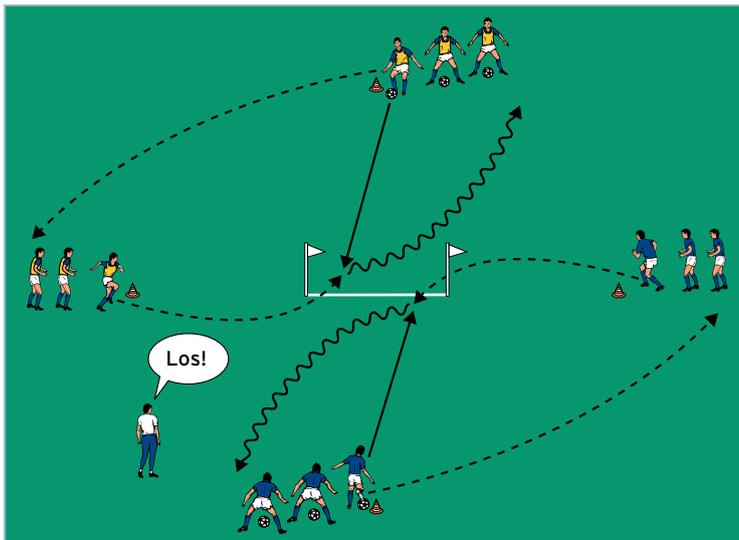


# AUFWÄRMEN 1: Stangentor I

von Klaus Pabst (03.05.2016)



## Organisation

- Ein 2 Meter breites Stangentor aufstellen
- 10 Meter seitlich neben sowie vor und hinter dem Stangentor jeweils 1 Starthütchen markieren
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die Spieler vor und hinter dem Stangentor Bälle haben

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler ohne Ball starten gleichzeitig, durchlaufen das Stangentor von rechts und fordern ein Zuspiel vom ersten Spieler am linken Starthütchen.
- Den Pass vorwärts zum Starthütchen mitnehmen.
- Die Zuspieler laufen zum rechten Starthütchen.
- Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann mitgenommen hat.

## Variationen

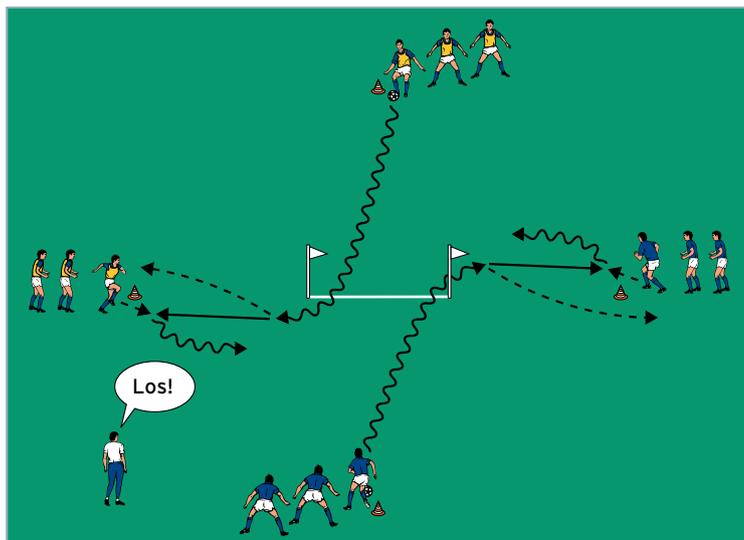
- Das Stangentor von links durchlaufen und ein Zuspiel vom ersten Spieler am rechten Starthütchen fordern.
- Den Pass durch das Stangentor nach hinten zum anderen Starthütchen mitnehmen.
- Den zugespielten Ball vorwärts an- und mitnehmen, einen Richtungswechsel machen und durch das Stangentor zum anderen Starthütchen dribbeln.
- Aus der Hand hoch zuwerfen.
- Aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspielen.

## Tipps und Korrekturen

- Die jeweils ersten Spieler ohne Ball sollen sich abstimmen und gleichzeitig starten. Als Trainer zunächst jeden Durchgang mit einem Kommando starten.
- Bei der Ballmitnahme durch das Stangentor den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und dem Mitspieler ausweichen.
- Nach Durchlaufen des Stangentores das Zuspiel durch Zuruf fordern.
- Dem Pass entgegenlaufen und flache Zuspiele vor allem mit der Fußinnenseite an- und mitnehmen.

# AUFWÄRMEN 2: Stangentor II

von Klaus Pabst (03.05.2016)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Teams einteilen und jedes Team an 2 Starthütchen nebeneinander postieren, wobei nur der erste Spieler am Starthütchen vor und hinter dem Stangentor einen Ball hat

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler mit Ball starten gleichzeitig, durchdribbeln das Stangentor, passen zum Mitspieler am rechten Starthütchen und laufen dem Zuspiel nach.
- Die Passempfänger nehmen durch das Stangentor an und mit, spielen zum nächsten Spieler am anderen Starthütchen und laufen ihrem Zuspiel nach.
- Jedes Durchdribbeln des Stangentores ergibt 1 Punkt. Welches Team gewinnt zuerst 20 Punkte?

## Variationen

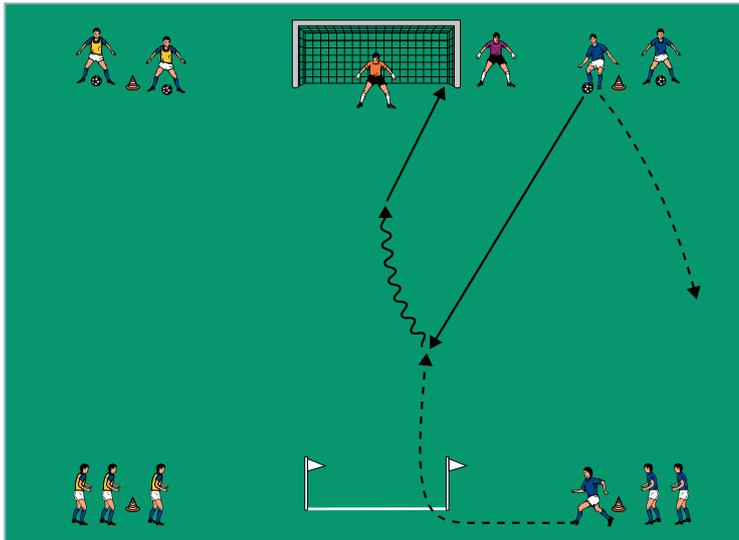
- Die Zuspieler laufen nach dem Zuspiel durch das Stangentor zum eigenen Starthütchen zurück.
- Nach Durchdribbeln des Stangentores aus der Hand hoch zuwerfen.
- Nach Durchdribbeln des Stangentores aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspielen.

## Tipps und Korrekturen

- Um den Ablauf kennenzulernen, den Ball zunächst in der Hand tragen und zuwerfen lassen.
- Als Trainer die gewonnenen Punkte für jedes Team laut mitzählen.
- Das Stangentor vergrößern oder verkleinern.
- Im Stangentor den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und anderen Spielern ausweichen.

# HAUPTTEIL 1: Stangentor und Torschuss

von Klaus Pabst (03.05.2016)



## Organisation

- 20 Meter vor einem Tor ein 2 Meter breites Stangentor aufstellen
- Auf jeder Seite neben dem Stangentor sowie neben dem Tor jeweils ein Starthütchen markieren
- 2 Teams mit Torhütern einteilen
- Die Spieler jedes Teams ohne Ball an einem Starthütchen neben dem Stangentor und mit Ball an einem Starthütchen neben dem Tor postieren

## Ablauf

- Der erste Spieler ohne Ball durchläuft das Stangentor, fordert ein Zuspiel vom Mitspieler am Starthütchen neben dem Tor, nimmt an und mit und schießt.
- Sobald er abgeschlossen hat, startet der erste Spieler des anderen Teams.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Spieler innerhalb der Teams nach jedem Durchgang.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

## Variationen

- Die Spieler jedes Teams an zwei Starthütchen diagonal gegenüber postieren.
- Aus der Hand hoch zuwerfen.
- Aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspelen.
- Eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.

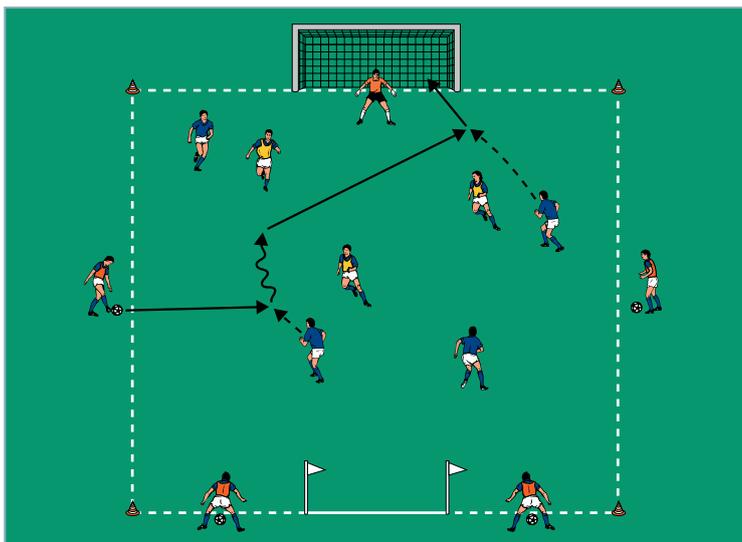
## Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter beider Teams wechseln nach jedem Torschuss und agieren stets gegen den gegnerischen Spieler.
- Den zugespielten Ball stets an- und mitnehmen und frühestens mit dem zweiten Ballkontakt abschließen.
- Die Torhüter beider Teams regelmäßig wechseln.



# SCHLUSSTEIL: 3-Teams-Spiel

von Klaus Pabst (03.05.2016)



## Organisation

- Ein 25 x 30 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor und auf der anderen ein 2 Meter breites Stangentor aufstellen
- 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen

## Ablauf

- 2 Teams spielen gegeneinander, wobei ein Team auf das Tor angreift und das andere einen Torhüter stellt und auf das Stangentor kontert.
- Das dritte Team postiert sich als von 1 bis 4 nummerierte Zuspieler um das Feld.
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, spielen die Zuspieler in der Reihenfolge ihrer Nummern einen neuen Ball zum Angriffsteam ein.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nachdem alle Bälle eingespielt wurden.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

## Variationen

- Die Zuspieler werfen aus der Hand hoch ein.
- Die Zuspieler spielen aus der Hand volley hoch zu.
- Die Verteidiger spielen ohne Torhüter. Gültige Treffer können nur mit dem zweiten Ballkontakt erzielt werden.

## Tipps und Korrekturen

- Als Angreifer dem jeweiligen Zuspieler anbieten und das Zuspiel fordern.
- Werden die Bälle zu schnell verspielt, jedem Zuspieler je 1 weiteren Ball geben.
- Mehrere Runden spielen, wobei jedes Team gleich oft jede Aufgabe übernehmen soll.
- Als Trainer jeden erzielten Treffer für die Teams laut mitzählen und am Ende einen Sieger feststellen.