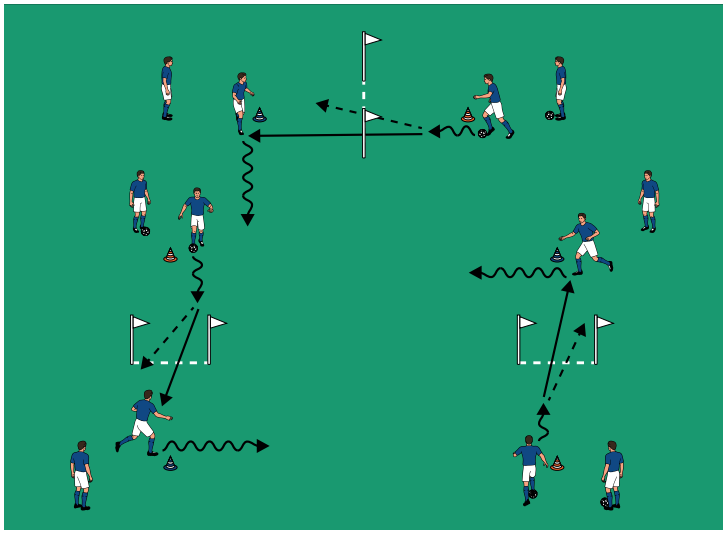
THEMA: MIT STANGENTOREN DAS PASSEN VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

STANGENTOR-PASS

ORGANISATION

- Drei 2 Meter breite Stangentore aufstellen.
- Vor und hinter jedem Stangentor ein verschiedenfarbiges Hütchen markieren.
- Die Spieler mit Bällen an die Hütchen einer Farbe und ohne Bälle an die Hütchen der anderen Farbe verteilen.

ABLAUF

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln kurz an, passen durch das Stangentor zum Spieler gegenüber und laufen dem Ball nach.
- Der Passempfänger nimmt zum andersfarbigen Hütchen an einem anderen Stangentor an und mit.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Passweg frei ist.

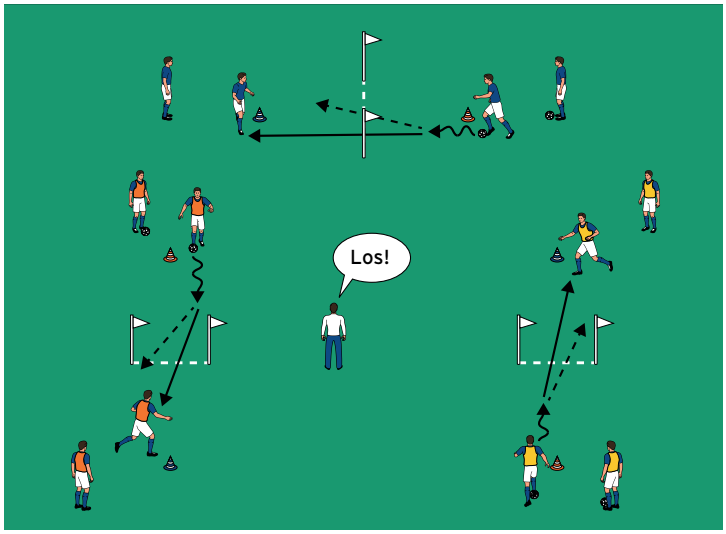
VARIATIONEN

- Nur mit rechts/links passen.
- Aus der Hand volley mit der Innenseite zuspielen.
- Aus der Hand volley mit dem Spann zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Immer aus der Bewegung und nur bei Blickkontakt zum Mitspieler passen.
- Den zugespielten Ball immer zu einem anderen Stangentor an- und mitnehmen.
- Die Stangentore verkleinern und so den Übungsablauf erschweren.
- Die Spieler sollen sich orientieren und beachten, dass immer alle Hütchen besetzt sind.

THEMA: MIT STANGENTOREN DAS PASSEN VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

STANGENTOR-TREFFER

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten.
- 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen.
- Jedes Team mit Bällen an einem Stangentor postieren.

ABLAUF

- Auf ein Startsignal des Trainers passen die Spieler durch die Stangentore zum Mitspieler gegenüber und laufen dem Ball nach.
- Jedes Durchspielen der Stangentore ergibt einen Punkt.
- Welches Team erreicht zuerst 30 Punkte?

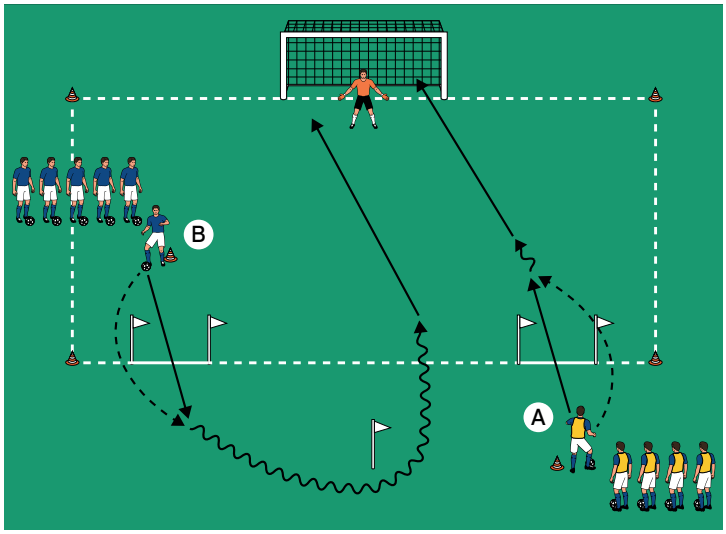
VARIATIONEN

- Nur mit rechts/links passen.
- Mit 3, 2 Kontakten oder direkt spielen.
- Nach jedem Pass beim gleichen Hütchen wieder anstellen.
- Auf das Trainerkommando "Wechsel" laufen die Teams sofort zu einem anderen Stangentor.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Jedes Team zählt die eigenen Pässe durch das Stangentor laut mit.
- Nach jedem Durchgang die Stangentore verkleinern und so die Herausforderung für die Spieler erhöhen.
- Nach dem Pass die Stangentore umlaufen, so dass der Passweg durch die Stangentore stets frei ist.
- Nach jedem Durchgang wechseln die Teams zu einem anderen Stangentor.

THEMA: MIT STANGENTOREN DAS PASSEN VERBESSERN



HAUPTTEIL 1:

STANGENTOR-PASS UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter zwei 2 Meter breite Stangentore nebeneinander aufstellen.
- Vor einem und hinter dem anderen Stangentor jeweils ein Starthütchen markieren.
- Mittig hinter den Stangentoren eine weitere Stange aufstellen.
- Die Spieler mit Bällen in gleich große Gruppen an die Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- Die jeweils ersten Spieler A und B starten gleichzeitig, dribbeln kurz an und passen durch das Stangentor.
- A umläuft das Stangentor, nimmt mit und schießt.
- B umläuft das Stangentor, nimmt um die mittlere Stange mit und schießt zeitverzögert.

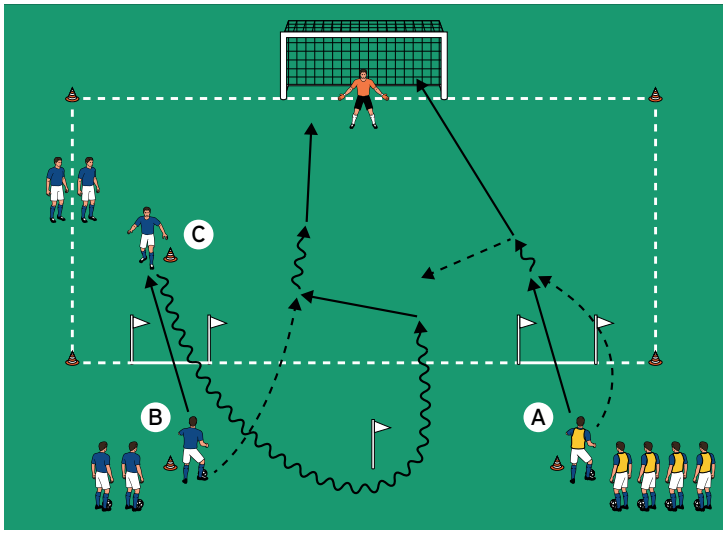
VARIATIONEN

- Mit rechts passen und die Stangentore nur innen umlaufen.
- Mit links passen und die Stangentore nur außen umlaufen.
- Ein Stangentor mit rechts durchpassen und innen umlaufen, das andere Stangentor mit links durchpassen und außen umlaufen.
- Mit rechts/links schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Nach jedem Durchgang am anderen Starthütchen wieder anstellen.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Die Spieler müssen zeitversetzt schießen. Gegebenenfalls anstatt der Stange einen Slalom markieren, den der Spieler vor dem Torschuss durchdribbeln muss.
- Den Torhüter regelmäßig entweder nach jedem Treffer oder nach jedem Fehlschuss wechseln.

THEMA: MIT STANGENTOREN DAS PASSEN VERBESSERN



HAUPTTEIL 2:

STANGENTOR-PASS UND ÜBERZAHL

ORGANISATION

- Den Grundaufbau beibehalten.
- Hinter einem Stangentor ein weiteres Starthütchen markieren.
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die Spieler an den Starthütchen hinter den Stangentoren Bälle haben.

ABLAUF

- Die ersten Spieler mit Ball an jedem Starthütchen starten gleichzeitig.
- A durchspielt und umläuft das Stangentor, schließt ab und wird Verteidiger.
- B passt durch das Stangentor zu C und läuft als Angreifer vor das Tor.
- C nimmt um die mittlere Stange herum mit und greift gemeinsam mit B im 2 gegen 1 auf das Tor an.
- A kontert bei Ballgewinn auf die Stangentore.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

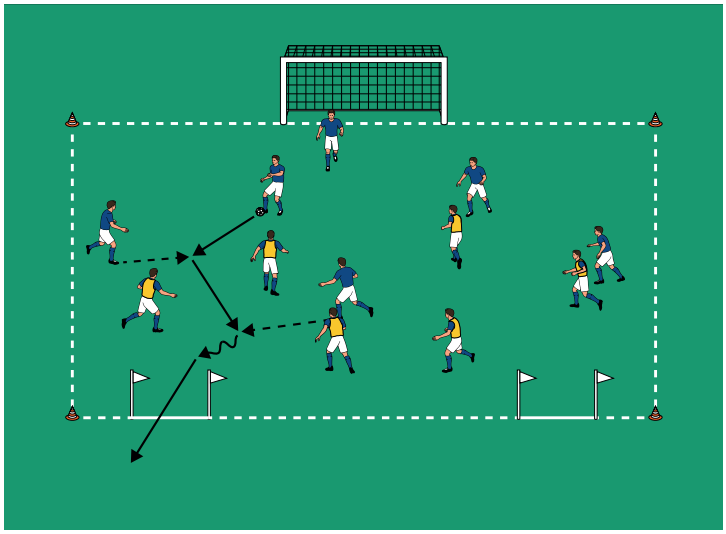
VARIATIONEN

- Nur mit rechts/links passen.
- Einen weiteren Ball einspielen, sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde.
- B und C haben maximal 10 Sekunden Zeit, um den Angriff abzuschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Zur besseren Orientierung gegebenenfalls ein Spielfeld markieren, in dem die Spieler 2 gegen 1 spielen.
- In Überzahl den Gegner zunächst andribbeln und dann selbstständig zwischen Dribbling und Abspiel entscheiden.
- Der Torhüter agiert mit dem Verteidiger zusammen, kann vom Verteidiger ins Spiel mit einbezogen werden und spielt gehaltene Bälle wieder ein.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: MIT STANGENTOREN DAS PASSEN VERBESSERN



SCHLUSSTEIL:

DAS ANGRIFFSRECHT ERSPIELEN

ORGANISATION

- Ein 20 x 40 Meter großes Spielfeld markieren.
- Auf einer Grundlinie ein Tor und gegenüber zwei 2 Meter breite Stangentore aufstellen.
- 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen.

ABLAUF

- Eine Mannschaft greift auf das Tor an und verteidigt die beiden Stangentore.
- Die andere Mannschaft greift auf die Stangentore an, stellt einen Torhüter und verteidigt das Tor.
- Durchspielt die Mannschaft, die auf die Stangentore angreift, ein Stangentor, wechselt die Spielrichtung.
- Welches Team erzielt die meisten Treffer beim Tor?

VARIATIONEN

- Die Stangentore auf den Seitenlinien aufstellen.
- Die Stangentore innerhalb des Feldes aufstellen, so dass diese zu einem Mitspieler durchspielt werden müssen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Größe der Stangentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Nach Durchspielen eines Stangentores die Spielrichtung sofort wechseln.
- Die maximale Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten. Durchspielt ein Team in dieser Zeit kein Stangentor, die Spielrichtung trotzdem wechseln
- Als Trainer die erzielten Treffer beider Teams mitzählen.