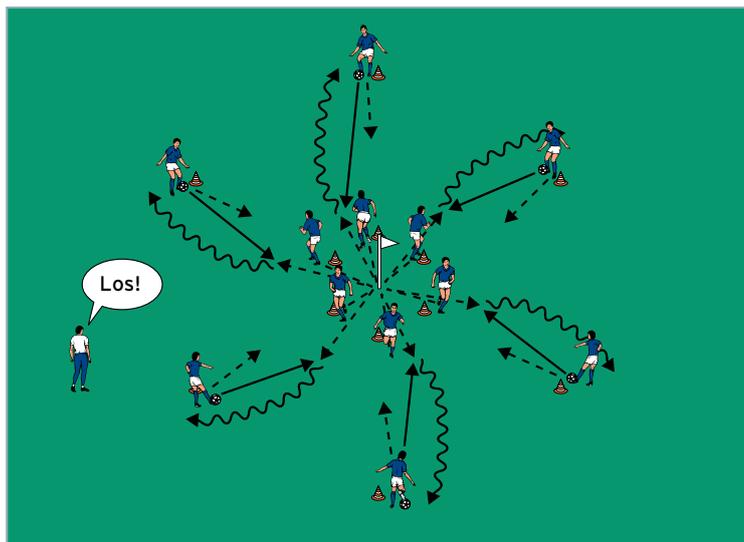


AUFWÄRMEN 1: Zentrale Stange I

von Klaus Pabst (06.10.2015)



Organisation

- 3 Meter um eine zentrale Stange herum 6 Hütchen im Kreis markieren
- 10 Meter vor jedem Hütchen ein weiteres aufstellen
- Die Spieler an die Hütchen verteilen, wobei diejenigen an den äußeren Hütchen Bälle haben

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando laufen die Spieler ohne Ball zur Stange, brechen dort den Lauf ab und fordern ein Zuspiel vom Spieler am äußeren Hütchen.
- Den zugespielten Ball nehmen die Spieler vorwärts zum äußeren Hütchen an und mit.
- Jeder Zuspieler läuft seinem Ball zum Hütchen an der Stange nach.

Variationen

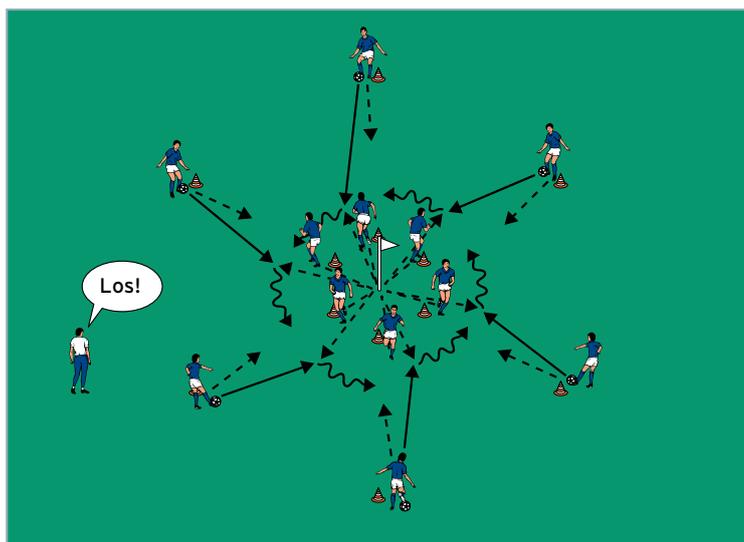
- Hoch zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- Den Ball seitlich zum nächsten Hütchen nach rechts/links an- und mitnehmen.
- Den Ball nach Trainerzuruf seitlich zum nächsten Hütchen nach rechts/links an- und mitnehmen.

Tipps und Korrekturen

- Um den organisatorischen Ablauf zu erleichtern, zunächst jeden Durchgang mit einem Trainerkommando starten.
- Beim Lauf zur zentralen Stange orientieren und Zusammenstöße mit Mitspielern vermeiden.
- Immer erst bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspielen.
- Bei flachen Zuspielen zunächst eine sichere Ballan- und -mitnahme mit der Innenseite fordern.

AUFWÄRMEN 2: Zentrale Stange II

von Klaus Pabst (06.10.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando laufen die Spieler ohne Ball zur Stange, brechen den Lauf dort ab und fordern ein Zuspiel vom Spieler am äußeren Hütchen.
- Den zugespielten Ball nehmen die Spieler seitlich nach links um alle Hütchen an der Stange herum an und mit und dribbeln dann zum äußeren Hütchen.
- Welcher Spieler erreicht zuerst das äußere Hütchen.

Variationen

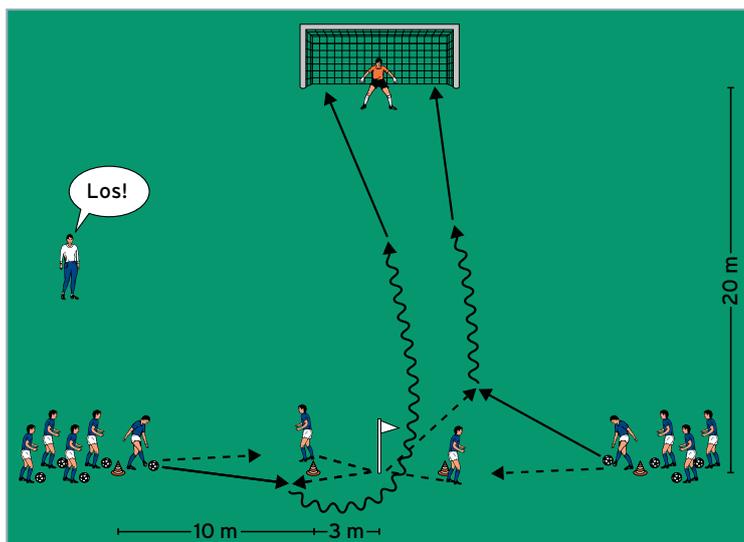
- Hoch zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- Den Ball seitlich nach rechts um alle Hütchen an der Stange herum an- und mitnehmen.
- Nur mit links/rechts dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Nach Umdribbeln der Hütchen an der Stange den Ball mit den Händen auf das äußere Hütchen legen. Welcher Spieler legt seinen Ball zuerst auf das äußere Hütchen?
- Beim Lauf zur zentralen Stange orientieren und Zusammenstöße mit Mitspielern vermeiden.
- Nach der Ballan- und -mitnahme immer alle Hütchen an der Stange umdribbeln.
- Den Ball offen mit der linken/rechten Innenseite nach links/rechts an- und mitnehmen.

HAUPTTEIL 1: Zentrale Stange und Torschuss

von Klaus Pabst (06.10.2015)



Organisation

- 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter eine zentrale Stange aufstellen
- Jeweils 3 Meter seitlich neben der Stange 1 Hütchen markieren
- 10 Meter vor jedem Hütchen ein weiteres aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die äußeren Hütchen und jeweils einen Spieler ohne Ball an den Hütchen an der Stange postieren

Ablauf

- Die Spieler ohne Ball laufen zur Stange, brechen den Lauf dort ab und fordern ein Zuspiel vom Spieler am äußeren Hütchen.
- Ein Spieler nimmt direkt zum Tor an und mit und schießt.
- Der andere Spieler nimmt um die zentrale Stange herum an und mit und schießt zeitverzögert.
- Jeder Zuspieler läuft seinem Pass nach.

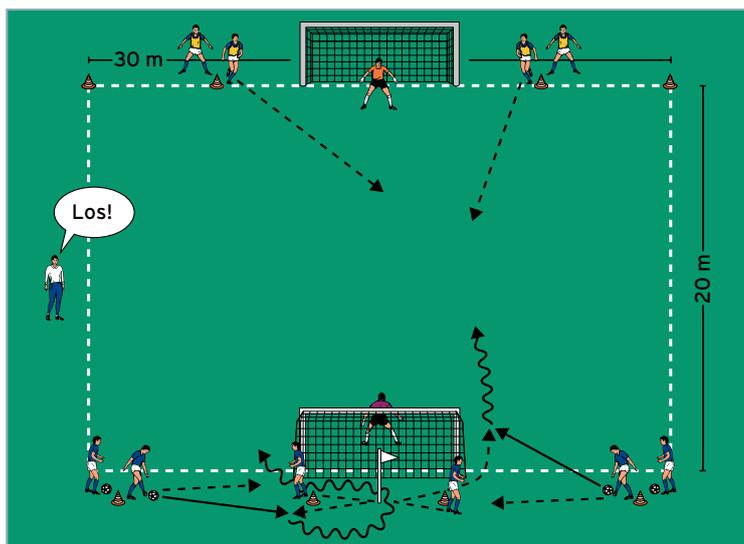
Variationen

- Hoch zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- Die zentrale Stange zunächst umlaufen.

Tipps und Korrekturen

- Um den organisatorischen Ablauf zu erleichtern, zunächst jeden Durchgang mit einem Trainerzuruf starten. Später stimmen sich die Spieler gegenseitig ab und starten selbstständig.
- Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler am anderen äußeren Hütchen wieder an.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Den Torhüter nach jedem erzielten Treffer oder nach jedem Fehlschuss wechseln.

HAUPTTEIL 2: Zentrale Stange und Spielform von Klaus Pabst (06.10.2015)



Organisation

- Ein 20 x 30 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Neben einem Tor seitlich je 1 Starthütchen markieren
- Hinter dem anderen Tor eine zentrale Stange, 3 Meter daneben jeweils ein Hütchen und 10 Meter vor jedem Hütchen ein weiteres Hütchen aufstellen
- 2 Teams einteilen
- Die Spieler eines Teams als Verteidiger an den Starthütchen neben einem Tor postieren
- Die Spieler des anderen Teams als Angreifer mit Bällen an die äußeren Hütchen und jeweils einen Spieler ohne Ball an die Hütchen an der Stange verteilen

Ablauf

- Die Angreifer ohne Ball starten jeden Durchgang, indem sie zur Stange laufen, den Lauf dort abbrechen und ein Zuspiel vom Spieler am äußeren Hütchen fordern.
- Ein Angreifer nimmt zum 1 gegen 2 gegen die ersten beiden Verteidiger ins Feld an und mit.
- Der andere Angreifer nimmt um die zentrale Stange herum an und mit und dribbelt zeitverzögert zum 2 gegen 2 ins Feld.
- Sobald der zweite Angreifer ins Feld dribbelt, wird nur noch mit dessen Ball gespielt.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach mehreren Durchgängen.

Variationen

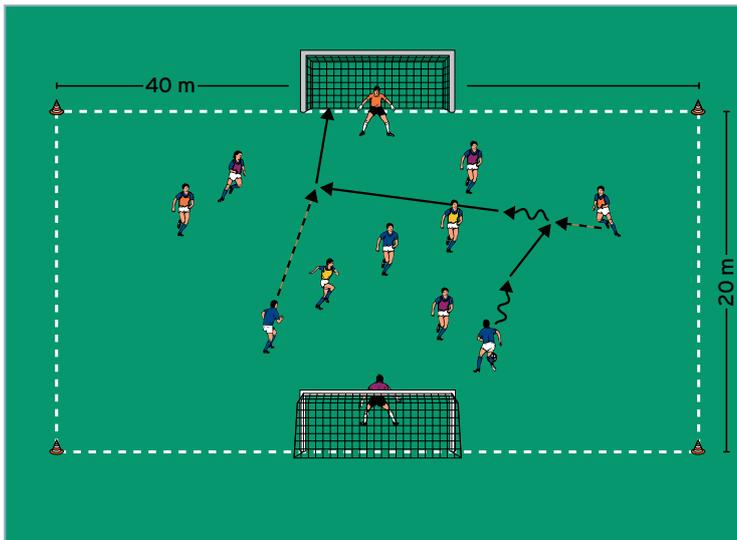
- Hoch zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- Nur dem Spieler, der zunächst die zentrale Stange umdribbelt, hoch zuwerfen oder zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Jedes 2 gegen 2 so lange laufen lassen bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Wird der Ball zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren einspielen.
- Jeder Torhüter gehört zu einem Team und kann ins Spiel mit einbezogen werden. Gehaltene Bälle spielen die Torhüter wieder zum eigenen Team ein.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Team-Turnier

von Klaus Pabst (06.10.2015)



Organisation

- Ein 20 x 40 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen
- 4 Teams einteilen, wobei stets 2 Teams eine Mannschaft bilden und jede Mannschaft einen Torhüter stellt

Ablauf

- Spiel 5 gegen 5 plus Torhüter.
- Die Spielzeit beträgt jeweils 8 Minuten.
- Nach jedem Spiel die Teams wechseln, so dass sich neue Mannschaften ergeben.
- Jeder erzielte Treffer ergibt 1 Punkt für jedes Team der erfolgreichen Mannschaft.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Punkte?

Variationen

- Handball-Kopfball-Spiel, wobei innerhalb der Mannschaften immer nur zum anderen Team zugespielt werden darf.
- Fußball-Spiel, wobei innerhalb der Mannschaften immer nur zum anderen Team zugespielt werden darf.

Tipps und Korrekturen

- Insgesamt 3 Spiele durchführen, so dass alle Teams einmal miteinander gespielt haben.
- Eine Mindestzahl an Ballkontakten vorgeben und so für jeden Spieler eine Ballan- und -mitnahme erzwingen.
- Als Trainer die Punkte für jedes Team nach jedem Spiel festhalten und am Ende einen Sieger bestimmen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln, so dass jedes Team im Wechsel einen Torhüter stellt.