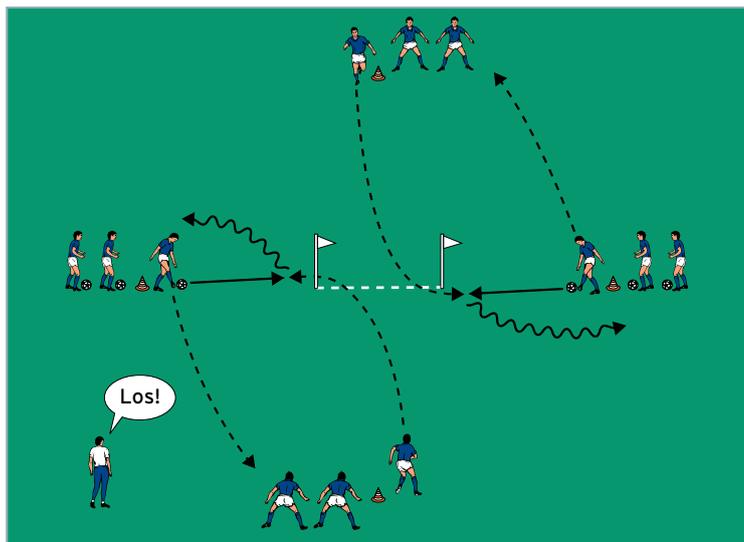


AUFWÄRMEN 1: Zentrales Stangentor I

von Klaus Pabst (20.10.2015)



Organisation

- Ein 3 Meter breites Stangentor aufstellen
- 15 Meter vor und hinter sowie auf jeder Seite neben dem Stangentor ein Starthütchen markieren
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die Spieler an den Starthütchen neben dem Stangentor Bälle haben

Ablauf

- Die ersten Spieler ohne Ball starten gleichzeitig, durchlaufen das Stangentor und fordern ein Zuspiel vom ersten Spieler am jeweils linken Starthütchen.
- Den zugespielten Ball nehmen die Spieler vorwärts an und mit.
- Der Zuspieler läuft nach seinem Pass zum rechten Starthütchen.

Variationen

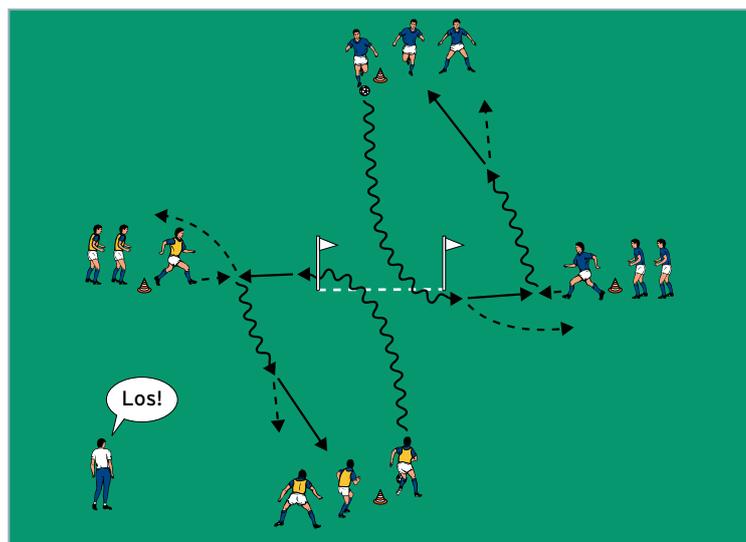
- Den Ball nach hinten zum anderen seitlichen Starthütchen an- und mitnehmen.
- Hoch zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- Das Stangentor vergrößern oder verkleinern.

Tipps und Korrekturen

- Verschiedenfarbige Starthütchen nutzen und so den Spielern die Orientierung erleichtern.
- Zunächst jeden Durchgang mit einem Kommando starten.
- Später stimmen sich die ersten Spieler ab und sollen gleichzeitig starten.
- Immer erst bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspielen.

AUFWÄRMEN 2: Zentrales Stangentor II

von Klaus Pabst (20.10.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen
- Die Spieler jedes Teams an 2 Starthütchen nebeneinander postieren, wobei der erste Spieler am Starthütchen vor und hinter dem Stangentor einen Ball hat

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler mit Ball, durchdribbeln das Stangentor und passen zum Mitspieler am seitlichen Starthütchen.
- Der Passempfänger nimmt an und mit und passt zum nächsten Spieler am anderen Starthütchen.
- Jedes Durchdribbeln des Stangentores ergibt 1 Punkt.
- Welches Team gewinnt zuerst 20 Punkte?

Variationen

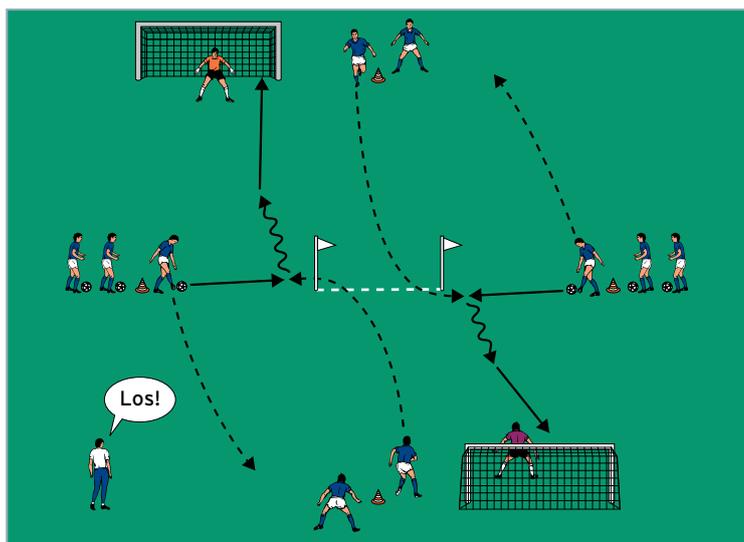
- Den Ball in der Hand tragen, das Stangentor durchlaufen und hoch zum Mitspieler zuwerfen.
- Den Ball in der Hand tragen, das Stangentor durchlaufen und hoch zum Mitspieler per Volleyschuss aus der Hand zuspelen.
- Das Stangentor vergrößern oder verkleinern.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Zuspelen laufen die Spieler ihrem Ball zum nächsten Starthütchen nach.
- Ohne Ball aktionsbereit auf den Vorfüßen agieren, dem zugespielten Ball entgegengehen und so sicher an- und mitnehmen.
- Im Stangentor orientieren, dem anderen Spieler ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.
- Als Trainer die Punkte für jedes Team laut mitzählen.

HAUPTTEIL 1: Zentrales Stangentor und Torschuss

von Klaus Pabst (20.10.2015)



Organisation

- Ein 3 Meter breites Stangentor aufstellen
- 15 Meter vor und hinter sowie auf jeder Seite neben dem Stangentor ein Starthütchen markieren
- Zwischen 2 Starthütchen diagonal gegenüber jeweils ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die Spieler an den Starthütchen neben dem Stangentor Bälle haben

Ablauf

- Die ersten Spieler ohne Ball starten gleichzeitig, durchlaufen das Stangentor und fordern ein Zuspiel vom ersten Spieler am jeweils linken Starthütchen.
- Das Zuspiel nehmen die Spieler zum Torschuss an und mit.
- Der Passgeber läuft nach seinem Pass zum rechten Starthütchen.

Variationen

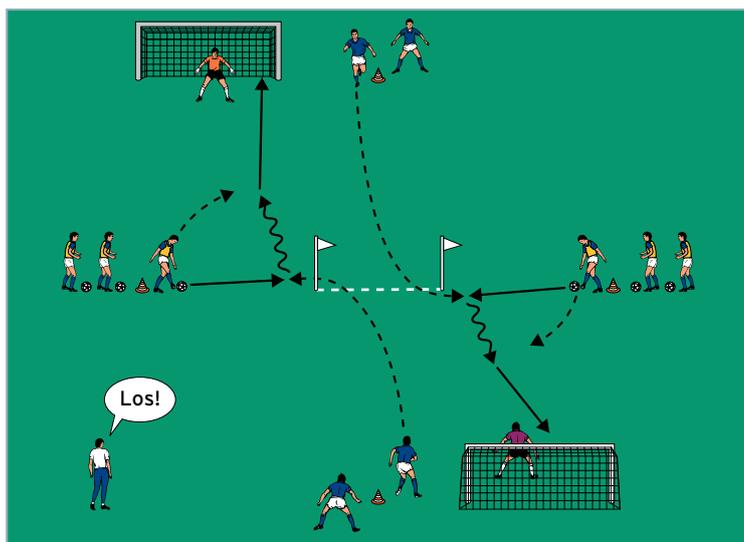
- Hoch zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspelen.

Tipps und Korrekturen

- Den Ball mit wenigen Kontakten schnell mitnehmen und zügig abschließen.
- Nach dem Torschuss holen die Spieler ihren Ball und stellen sich am Starthütchen neben dem Stangentor an.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Die Torhüter nach jedem erzielten Treffer oder nach jedem Fehlschuss wechseln.

HAUPTTEIL 2: Zentrales Stangentor und Zweikampf

von Klaus Pabst (20.10.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Die ersten Spieler ohne Ball starten gleichzeitig, durchlaufen das Stangentor und fordern als Angreifer ein Zuspiel vom ersten Spieler am jeweils linken Starthütchen.
- Das Zuspiel nehmen die Angreifer gegen den als Verteidiger nachsetzenden Zuspieler zum Torschuss an und mit.
- Erobert der Verteidiger den Ball kann er ebenfalls auf das Tor abschließen.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

Variationen

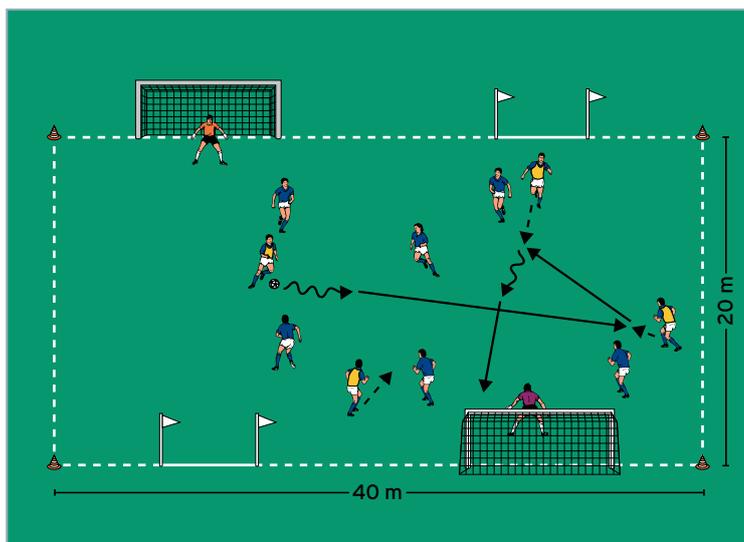
- Hoch zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspelen.

Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls vor jedem Tor ein Spielfeld markieren, in dem Angreifer und Verteidiger 1 gegen 1 spielen.
- Den Ball bei Blickkontakt zielgenau und kontrolliert zum Angreifer zuspelen.
- Als Verteidiger dem Ball direkt nachlaufen, den Angreifer sofort unter Druck setzen und so die Ballan- und -mitnahme erschweren.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Diagonal-Tor-Spiel

von Klaus Pabst (20.10.2015)



Organisation

- Ein 20 x 40 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter und ein Stangentor nebeneinander aufstellen
- 2 Teams zu 4 und 6 Spielern einteilen

Ablauf

- Ein Team verteidigt mit 4 Feldspielern die Stangentore und greift auf die Tore an.
- Die andere Mannschaft verteidigt die Tore mit Torhütern und greift auf die Stangentore an.
- Aufgabenwechsel der Teams nach 15 Minuten.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Jedes Team auf ein Tor und ein Stangentor auf einer Grundlinie angreifen und die Tore auf der anderen Grundlinie verteidigen lassen.
- Die Stangentore durchdribbeln.
- Treffer bei den Toren zählen nur per Direktabnahme.
- Treffer bei den Stangentoren doppelt werten.

Tipps und Korrekturen

- Das Spiel auf 2 Tore diagonal gegenüber schult die Orientierung der Spieler und ermöglicht viele Spielverlagerungen.
- Eine Mindestzahl an Ballkontakten vorgeben und so für möglichst viele Spieler eine Ballan- und -mitnahme erzwingen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln, so dass jeder Spieler einmal die Torwartaufgabe übernimmt.
- Als Trainer die Punkte für jedes Team mitzählen und am Ende ein siegreiches Team bestimmen.