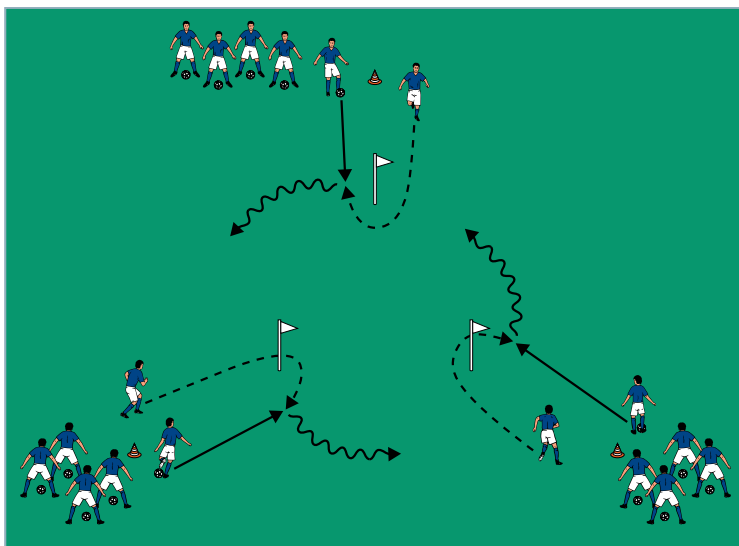


AUFWÄRMEN 1: Slalomstangen-Kontrolle

von Frank Engel (20.09.2016)



Organisation

- 3 Starthütchen frei verteilt markieren
- 15 Meter vor jedem Starthütchen eine Slalomstange aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen, wobei der jeweils erste Spieler keinen Ball hat

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler umlaufen die Slalomstange vor dem Starthütchen und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler.
- Den Pass zu einem anderen Starthütchen an- und mitnehmen.
- Die Passgeber starten direkt zur Slalomstange und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler.

Variationen

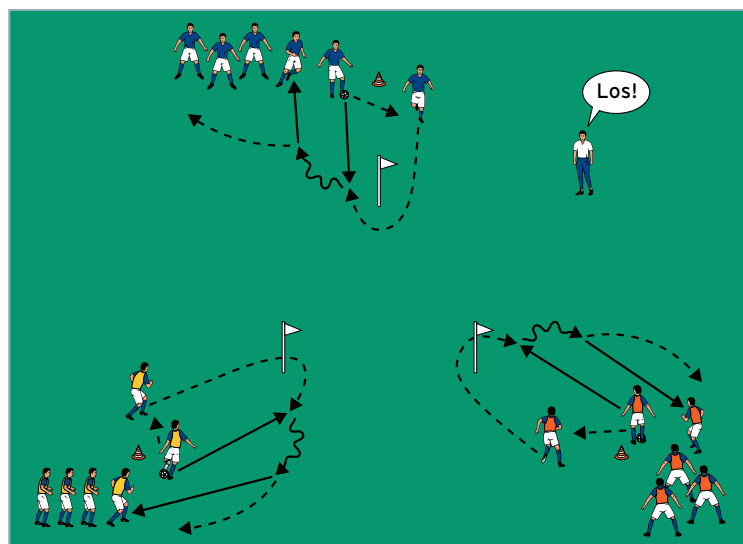
- Aus der Hand halbhoch zuprellen.
- Aus der Hand hoch zuwerfen.
- Aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Erst zum Mitspieler zuspielen, wenn er die Slalomstange umlaufen und Blickkontakt aufgenommen hat.
- Die Slalomstange von einer Seite so umlaufen, dass sich der Ball direkt in die Bewegung zu einem anderen Starthütchen mitnehmen lässt.
- Die Spieler sollen selbstständig darauf achten, dass stets alle Starthütchen besetzt sind.
- Die Torhüter flache Zuspiele mit den Händen aufnehmen oder hohe Zuspiele abfangen lassen.

AUFWÄRMEN 2: Slalomstangen-Staffel

von Frank Engel (20.09.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter nutzen
- 3 Teams einteilen und jedes Team an einem Starthütchen postieren, wobei nur der zweite Spieler einen Ball hat

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler, umlaufen die Slalomstange vor dem Starthütchen und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler.
- Den Pass nehmen die Spieler mit einem Kontakt an und mit.
- Der Passgeber läuft um die Slalomstange.
- Daraufhin passen die Spieler zum Mitspieler am Starthütchen zu und laufen dem Abspiel nach.
- Welches Team absolviert zuerst 3 komplette Durchgänge?

Variationen

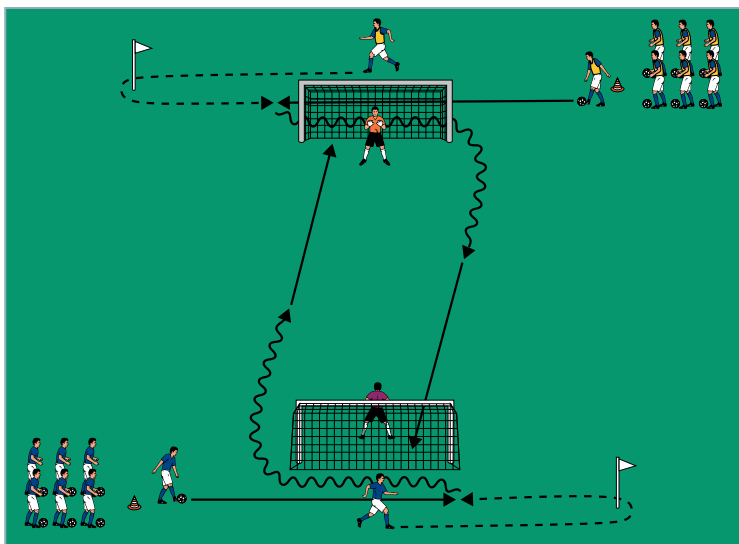
- Die Spieler umlaufen zunächst eine Slalomstange vor einem anderen Starthütchen.
- Die Spieler umlaufen zunächst immer wieder eine andere Slalomstange.
- Nur mit rechts/links passen.

Tipps und Korrekturen

- Erst bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspielen.
- Jedes Team hat nur einen Ball und muss diesen bei Fehlern schnellstmöglich wieder ins Spiel zurückbringen.
- Nach Umlaufen der Stange müssen die Spieler mit mindestens einem Kontakt mitnehmen und dürfen erst mit dem zweiten Ballkontakt passen.
- Direktspiel ist nicht erlaubt.
- Nach dem Zuspiel sofort im Sprint zur Slalomstange starten und das nächste Zuspiel fordern.

HAUPTTEIL 1: Slalomstangen-Torschuss

von Frank Engel (20.09.2016)



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern in einem Abstand von 40 Metern gegenüber aufstellen
- Auf einer Seite hinter jedem Tor ein Starthütchen und auf der anderen eine Slalomstange aufstellen
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei nur der erste Spieler keinen Ball hat

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umlaufen die Slalomstange und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler.
- Den Pass um das Tor herum an- und mitnehmen und auf das Tor gegenüber schießen.
- Die nächsten Spieler starten, sobald beide Vordermänner geschossen haben.

Variationen

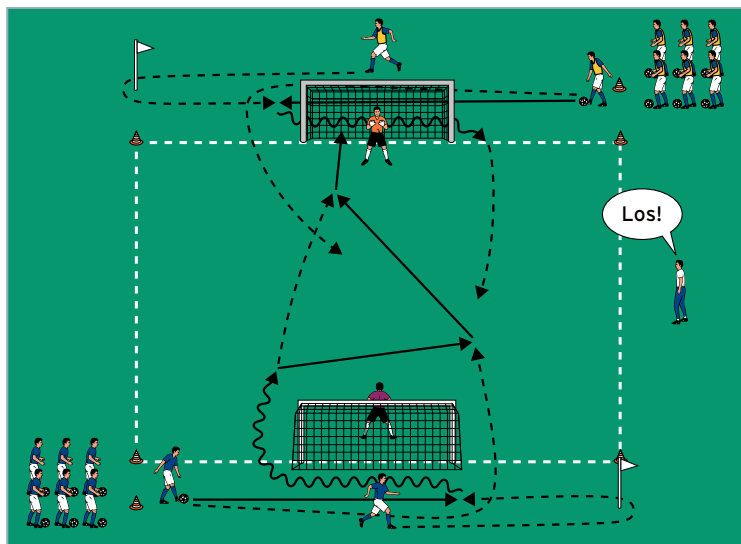
- Aus der Hand halbhoch zuprellen.
- Aus der Hand hoch zuwerfen.
- Aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Erst bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspielen.
- Die ersten Spieler sollen sich abstimmen und gleichzeitig starten.
- Gegebenenfalls eine Mittellinie markieren, die die Spieler vor dem Torschuss überdribbeln müssen.
- Die Starthütchen seitlich weit genug vom Tor aufstellen, so dass wartende Spieler nicht abgeschossen werden.

HAUPTTEIL 2: Slalomstangen-Minispiel

von Frank Engel (20.09.2016)



Organisation

- Ein 20 x 40 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Auf einer Seite hinter jedem Tor ein Starthütchen und auf der anderen eine Slalomstange aufstellen
- 2 Teams einteilen
- Die Spieler jedes Teams an einem Starthütchen aufstellen, wobei nur der erste Spieler keinen Ball hat

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler jedes Teams starten gleichzeitig, umlaufen die Slalomstange und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler.
- Der Spieler eines Teams nimmt den Pass um das Tor herum an und mit und greift mit dem Zuspieler auf das Tor gegenüber an.
- Der Spieler des anderen Teams nimmt den Pass um das Tor herum an und mit, stoppt den Ball neben dem Tor und verteidigt mit dem Zuspieler.
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, passt ein Mitspieler den gestoppten Ball neben dem Tor in das Feld ein.
- Aufgabenwechsel der Teams nach mehreren Durchgängen.

Variationen

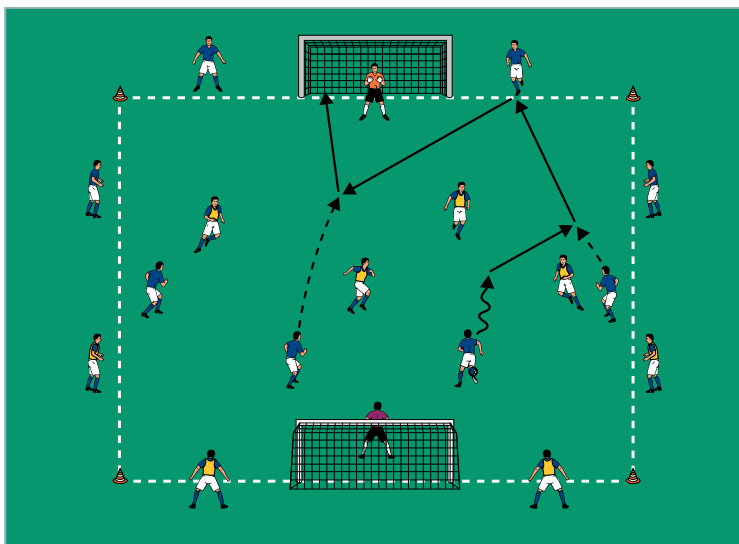
- Aus der Hand halbhoch zuprellen.
- Aus der Hand hoch zuwerfen.
- Aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspellen.

Tipps und Korrekturen

- Die Zuspieler umlaufen das Tor in Gegenrichtung und dann ins Feld.
- Jeder Durchgang dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde.
- Die Reihenfolge an den Hütchen nach jedem Durchgang wechseln, so dass jeder Spieler gleich oft den Ball ins Feld an- und mitnimmt.
- Die Torhüter agieren mit ihrem Team zusammen und spielen gehaltene Bälle wieder ein.

SCHLUSSTEIL: Anspieler-Wechsel-Spiel

von Frank Engel (20.09.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter nutzen
- 4 Spieler jedes Teams im Feld postieren und die anderen als Anspieler an beide Seitenlinien und auf beide Grundlinien verteilen

Ablauf

- Die Teams treten im 4 gegen 4 gegeneinander an.
- Das ballbesitzende Team spielt mit seinen Anspielern zusammen.
- Auf das Trainerkommando „Wechsel“ wechseln die Spieler im Feld sofort mit den Anspielern Position und Aufgabe. Welches Team erzielt zuerst 3 Treffer?

Variationen

- Die Anspieler spielen mit 2 Kontakten.
- Die Anspieler spielen nur direkt.
- Im Feld mit 3 Pflichtkontakten spielen.
- Das ballbesitzende Team kann bei beiden Toren Treffer erzielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Anspieler dürfen nicht angegriffen werden.
- Beim Trainerkommando „Wechsel“ schnell die Aufgaben wechseln, so dass das Spiel direkt fortgesetzt werden kann.
- Als Trainer das Wechselkommando geben, wenn ein Torhüter den Ball hat.