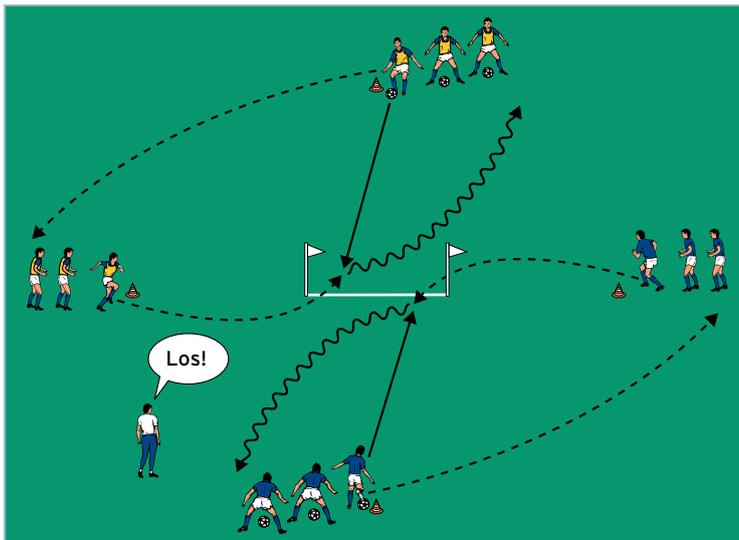


AUFWÄRMEN 1: Stangentor I

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.