



# Trainingsspiele, die Spaß machen!

(beschrieben jeweils für einen Tisch)

## Goalie-Einzel

- Benötigte Spieler: 2
- Aufstellung: 3er und 5er Stangen werden hochgeklappt und fixiert, ein Ball.
- Regeln: Normal plus Sonderregeln des Torwartbereichs: Verlässt der Ball den Torwartbereich
- Trainingseffekt: Grundlagen, Torwardasein, Spielfeldverständnis
- Variationen: Zwei Bälle, unterschiedliche Bälle, Rocketball (1 Sekunde Kontrolle)

## 2 gegen 1

- Benötigte Spieler: 3
- Aufstellung: 2 (Torwart- und Stürmer-) gegen 1 (Einzelposition) wechselnd
- Regeln: Jeder sammelt für sich Punkte. Man erhält einen Punkt, wenn man in der Einzelposition ein Tor schießt, dabei bleibt jeder bei seiner Position. Schießt das aktuelle Doppelteam ein Tor, wird der Stürmer zum Einzelspieler, der Torwart zum Stürmer, und der Einzelspieler zum Torwart („gegen den Uhrzeigersinn“).
- Trainingseffekt: Einzeltraining, Passmöglichkeiten beim Doppel, schnelles Spiel

## Speedball

- Benötigte Spieler: 2 oder 4
- Aufstellung: Einzel-/Doppelaufstellung, ein Ball.
- Regeln: Man darf den Ball maximal drei Sekunden auf einer Stange halten, aber nicht stoppen! Also direkt spielen oder innerhalb einer Stange passen und sofort weiterspielen.
- Trainingseffekt: Reaktion, Überraschungsschüsse, Spaß, Kreativität

## Two-Ball Rollerball

- Benötigte Spieler: 2 oder 4
- Aufstellung: Doppelaufstellung, zwei Bälle.
- Regeln: Jedes Team wirft ein Ball ein. Wenn ein Team ein Tor schießt, darf es mit dem Besitz des anderen Balls das Spiel stoppen und einen Punkt/Tor zählen. Oder es wird weiterspielt: Wenn ein Team das zweite Tor schießt, bekommt es zwei Punkte; wenn das andere Team



ausgleicht, gibt es keinen Punkt. Man darf einen Ball nur 3 Sekunden tot stoppen, maximal 10 Sekunden halten. Wenn ein Ball rausfliegt, gibt es Neuaufgabe für beide Bälle, wenn der andere Ball noch im Spiel ist; sonst geht es normal weiter. Wenn ein Ball von zweien unerreichbar liegen bleibt, kann er solange angeschossen werden, bis er wieder erreichbar ist. Wenn der zweite Ball aus dem Spiel ist (Tor oder Rauschuss) kommt ein Wiedereinwurf.

- Trainingseffekt: Reaktion, peripheres Sehen, Spielstrategie

### Three-Ball Rollerball

- Benötigte Spieler: 2 oder 4
- Aufstellung: Doppelaufstellung, drei Bälle.
- Regeln: Die Zeitregeln sind dieselben wie bei Two-Ball Rollerball. Alle drei Bälle werden auf einmal reingeworfen. Schießt ein Team 2 Tore, das andere 1 Tor, dann gibt es 1:0 Punkte. Schießt ein Team alle 3 Bälle ins Tor gibt es 2:0 Punkte.
- Trainingseffekt: Reaktion, peripheres Sehen, konzentriertes Spiel, Doppelpunkt verhindern.

### 3 gegen 3

- Benötigte Spieler: 6
- Aufstellung: Jeder nimmt eine Stange mit einer Hand, es gibt insgesamt einen Ball.
- Regeln: Die freie Stange darf jeweils durch Umgreifen aktiviert werden, allerdings dürfen die Hände sich nicht überkreuzen.
- Trainingseffekt: Konzentration auf eine Hand, Zusammenspiel, Spaß
- Variation: Alle dürfen nur die linke oder nur die rechte Hand verwenden.

### 4 gegen 4

- Benötigte Spieler: 8
- Aufstellung: Jeder nimmt eine Stange mit einer Hand, ein Ball.
- Regeln: Nach erzieltm Tor wechselt das erfolgreiche Team durch, jeder rückt eine Stange vor und der Stürmer auf die Torwartstange.
- Trainingseffekt: Konzentration auf eine Hand, Zusammenspiel, Spaß
- Variation: Alle dürfen nur die linke oder nur die rechte Hand verwenden.

### “Runde”

- Benötigte Spieler: Mehr als 4



- Aufstellung: Jeder hat eine Position, die restlichen Spieler verteilen sich auf beide Seiten und stellen sich nacheinander an
- Regeln: Gespielt wird nach normalen Regeln bis ein Tor fällt, danach verändern sich die Positionen:
  - Das Team, welches das Tor kassiert: Der Torwart fliegt raus, der Stürmer wird Torwart, der nächste in der Schlange wird Stürmer.
  - Das Team, welches das Tor schießt: Der Torschütze ist „gerettet“ und stellt sich auf der anderen Seite hinten an. Schießt der Stürmer das Tor, wird der nächste in der Reihe Stürmer und der Torwart bleibt. Schießt der Torwart das Tor (oder es fällt ein Eigentor oder ein nicht eindeutiges Tor), wird der Stürmer Torwart, und der nächste in der Reihe Stürmer.
  - Es wird solange gespielt, bis nur noch zwei im Spiel sind. Diese spielen 2 Gewinn-Bälle (normales Einzel), um die goldene Ananas.
- Trainingseffekt: Zusammenspiel, Spaß, Variation
- Variation: jeder nur eine Stange (dann mehr als 8)