

Kanupolo Übungssammlung

Trainingsübungen

Passen Statisch

Ziel Pässe verbessern, varianten Trainieren

Aufgabe Zu zweit im ca. 3 Meter Distanz aufstellen und mit einem Ball passen. Dabei sind Aufgaben zu lösen, wie nur mit einer Hand fangen, XX Pässe ohne dass der Ball aufs Wasser fällt.

Tipps Spiele den Ball auf die Brust. Ellbogen ist beim Pass höher als die Schulter (Kein Stossen).

Variation Mehrere Personen, mit der schwachen Hand spielen; Ball nur mit dem Paddel spielen. Ball so spielen, dass er nur mit dem Paddel abgefangen werden kann. Partner stehen parallel zueinander, statt gegenüber.

Passen bewegt

Ziel: Pässe während des Paddelns spielen

Aufgabe In einem begrenzten Feld im Team „wild“ umherfahren und den Ball in die Hand der Mitspieler spielen

Tipps Versuche immer den einfachsten Pass zu spielen. Dies machst Du im Spiel auch.

Variation Auf einer Linie aufstellen. Alle auf gleicher Höhe parallel fahren und passen. Tempo variieren.

Ball mit dem Paddel aufnehmen

Ziel Ball mit dem Paddel aufnehmen

Aufgabe Auf den Ball schlagen und das Paddelblatt darunter schieben.

Tipps Das Paddel beim Schlagen ca.10 cm über der Wasseroberfläche bremsen, damit das Blatt nicht im Wasser versinkt.

Variation Leichten Druck auf das Paddel geben, Paddel nach hinten(!) streichen und den Ball auf das Blatt rollen lassen. Ball an verschiedenen Orten aufnehmen.

Ball Vorlegen

Ziel Ball vorlegen

Aufgabe Gleichmässig paddeln und sich dabei der Ball vorlegen.

Tipps Finde einen Rhythmus: 1 Paddelschlag links, 2 Ball aufnehmen, 3 Vorlegen, 4 Paddelschlag rechts

Variation Ball abwechslungsweise rechts und links vorlegen, mit Paddel vorlegen.

Werfen

- Ziel** Einen Pass in Fahrt abfangen und aufs Tor werfen.
- Aufgabe** Von der Mittellinie her anfahren, von einer fixen Passstation (6m Linie) Ball fangen aufs Tor werfen.
- Tipps** Paddel auf Spritzdecke legen, damit man es nach dem Wurf griffbereit hat.
- Variation** Position der Passstation variieren. Mit schwacher Hand werfen. Ohne Passstation in verschiedenen Winkeln mit Ball anfahren und aus verschiedenen Distanzen werfen.

45° Forty Five

- Ziel** Einen Pass in Fahrt abfangen und aufs Tor werfen.
- Aufgabe** An der Seitenlinie mit Ball aufstellen, in der Spielfeldmitte oder soweit die Passdistanz zulässt. Pass auf Person spielen, die von der anderen Seite Richtung Tor fährt. Danach selber Richtung Tor fahren. Pass von der anderen Seite erhalten. Torwurf. Danach Ball holen und auf den anderen Seite wieder aufstellen.
- Tipps** Sobald man den Ball nach Torwurf hat, den Wartenden zuspieren. Mindestanforderungen: 5 Personen, 3 Bälle
- Variation** Wurfdistanz variieren, mit/ohne Torwart

The Game

- Ziel** Ball so schnell wie möglich im Tor unterbringen
- Aufgabe** Auf der Grundlinie aufstellen, auf ein Startsignal den Ball so schnell wie möglich im gegenüberliegenden Tor unterbringen.
- Tipps** Pokern, kann ich das Tor von dieser Distanz treffen, oder warte ich, bis meine Gegner verwerfen.
- Variation** Startdistanz variieren. Beide Tore nacheinander treffen.

Tackling

- Ziel** Gegner zu blocken/wegschieben lernen
- Aufgabe** Partner gegenüber aufstellen. Versuchen an Partner vorbei zukommen. Dieser „Verteidiger“ darf sich nur mit dem Boot in den Weg stellen, also ohne Halten.
- Tipps** Als Verteidiger ein paar Paddelschläge auf den Gegner zu machen und versuchen diesen abzdrehen.
- Variation** Mit dem Ball, Spielfeld einschränken, so dass der Angreifer auch aus Spielfeld geschoben werden kann. Bei mehreren Paaren Partner wechseln und Punkte sammeln. Stehenden Gegener wegschieben.

Spielübungen

Mann-Mann

- Ziel** Ball innerhalb der eigenen Mannschaft halten. Vorsprung verteidigen, wenn die andere Mannschaft eine offene Mann-Mann Deckung spielt.
- Aufgabe** 2 gleich starke Teams versuchen den Ball so lange wie möglich zu halten, ohne dass das andere Team an dem Ball kommt. Kanupoloregeln beachten.
- Tipps** Jeder Verteidiger ist für einen Angreifer (Mannschaft mit Ball) zuständig. Wenn mit Toren gespielt wird, immer zwischen Tor und Gegner stehen. Ohne Tore immer zwischen Ball und Gegner.
- Variation** Ball einfach halten auf Zeit; mit Toren.

10er Ball

- Ziel** 10 Pässe am Stück zu spielen, ohne dass der Gegner an Ball kommt.
- Aufgabe** In 2 gleich starken Teams versuchen den Ball zu passen. Der Gegner versucht den Ball abzufragen. Es gelten die Poloeregeln, wie 5“, Ball nicht auf die Spritzdecke etc.
- Tipps** Jeder Verteidiger ist für einen Angreifer zuständig. Wenn dein Team den Ball hat, fahre dich frei. Wenn dein Team den Ball nicht hat, stehe zwischen Ball und nah an deinem Gegner.
- Variation** Ball darf nie aufs Wasser; keine Rückpässe; Ball nur mit dem Paddel spielen; Ball muss von der 1. Person mit der Hand gespielt werden, von 2. Person darf er nur mit Paddel berührt werden, 3. wieder mit Hand etc.

Verteidigung

- Ziel** Verteidigungssituation üben (Achtung je nach Alter schwierig die Position zu halten)
- Aufgabe** In der normalen Verteidigung aufstellen (1-3-1). Ein anderes Team fährt mehrere Angriffe. Angriff ist fertig, wenn der Ball gewonnen wurde. Bei Ecke, wird diese ausgeführt.
- Tipps** Seid euch der Aufgabe eurer Position bewusst. Evaluiert die Verteidigungen
- Variation** Macht alles in Zeitlupe, damit ihr genügend Zeit habt, den einzelnen Spielern Anweisungen zu geben. wechselt die Positionen; 1-4-0 Verteidigung; wenn ihr weniger Spieler seid, dann macht eine 1-3-0, 1-2-1, 1-2-0, 1-1-0 Verteidigung; besprecht die Aufgaben der einzelnen Positionen.

Angriff

- Ziel** Eine einfache Treppe fahren mit einem Centerspieler.
- Aufgabe** Stellt ein Center in die Mitte der Verteidigung. Beginnt mit dem Ball auf der Seite, auf der der Center steht. 1. Spieler fährt mit dem Ball los. 2. folgt leicht verzögert. 1. spielt 2 den Ball zu, dreht ab und übernimmt die Absicherung im Rückraum. 2 spielt Ball 3 (der ebenfalls anfährt). 3 spielt ihn an 4. 4 wirft oder steckt den Ball dem Center zu.
- Tipps** Rückraum nicht vergessen. Beim einüben dieser Taktik können die Verteidiger passiv sein und je nachdem, wie gut es geht, aktiver werden.
- Variation** Wenn 1, 2 oder 3 freien Weg aufs Tor haben, können diese abschliessen, bzw. den Ball dem Center durchstecken. Treppe zu 5. Fahren ohne Center.

Streetball

- Ziel** Spielen mit beschränktem Spielfeld
- Aufgabe** Gewinnen;-). Spiel auf 1 Tor. Wenn der Ball von der verteidigenden Mannschaft gewonnen wurde, muss er hinter eine definierte Linie gebracht werden, bevor wieder angegriffen werden darf, damit die Mannschaft, die den Ball verloren hat genügend Zeit hat sich aufzustellen.
- Tipps** Macht eine klare Spielfeldbegrenzung ab, dann gibt es keine Diskussionen
- Variation** Alle Angreifer müssen hinter die Linie, bevor wieder angegriffen werden darf. Es darf auch attackiert werden, wenn die Mannschaft versucht den Ball hinter die Linie zu bringen.

Spielvarianten

Es können verschiedene Spielformen gemacht werden, auch wenn kein Spielfeld mit Toren zur Verfügung steht. Der Ball kann dann an einem bestimmten Ort abgelegt werden, oder hinter einer definierten Linie von einem Mitspieler gefangen werden. Siehe hierzu auch Mann-Mann, 10er Ball.