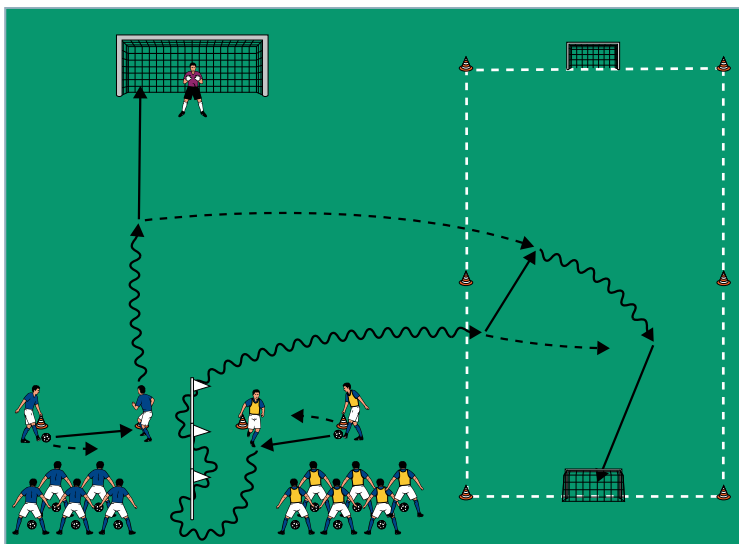


# HAUPTTEIL 1: Ballan-/-mitnahme und 1 gegen 1

von Klaus Pabst (18.10.2016)



## Organisation

- 15 Meter vor einem Tor mit Torhüter 2 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern gegenüber aufstellen
- 5 Meter vor jedem Starthütchen 1 weiteres Hütchen markieren
- In der Mitte hinter den Hütchen mit 3 Stangen einen Stangenslalom errichten
- Seitlich neben dem Tor ein 15 x 10 Meter großes Feld mit Miniretoren markieren
- Je 1 Spieler ohne Ball an den inneren Hütchen postieren
- Die übrigen Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die ersten Spieler an den Starthütchen zu den Spielern an den mittleren Hütchen.
- Der Spieler, der das Zuspiel vom linken Starthütchen erhält, nimmt dieses sofort in Richtung Tor mit und schließt ab.
- Anschließend läuft er als Angreifer ins Spielfeld.
- Gleichzeitig nimmt der andere Passempfänger das Zuspiel vom rechten Starthütchen an und mit und dribbelt durch den Stangenslalom.
- Danach dribbelt er in das Feld, passt zum Angreifer und wird Verteidiger.
- 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- Die Passgeber laufen ihrem Abspiel an die Hütchen nach und werden Passempfänger.
- Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler an jeweils anderen Starthütchen wieder an.

## Variationen

- Die Spieler an den Starthütchen halten die Bälle in den Händen und werfen/spielen volley hoch zu.
- 1 Passgeber passt flach, der andere wirft/spielt aus der Hand hoch zu.
- Jeder Treffer – sowohl beim Torschuss als auch im 1 gegen 1 – ergibt je 1 Punkt. Welcher Spieler sammelt die meisten Punkte?

## Tipps und Korrekturen

- Falls keine Miniretoren vorhanden sind, Hütchen- oder Stangentore verwenden.
- Auf einen konzentrierten und gezielten Torschuss achten.
- Der Torschütze muss genügend Zeit haben, um nach seinem Schuss als Angreifer in das Spielfeld laufen zu können. Den Slalom gegebenenfalls verlängern.
- Stets auf eine korrekte Ballan- und -mitnahme achten und diese im Detail korrigieren.