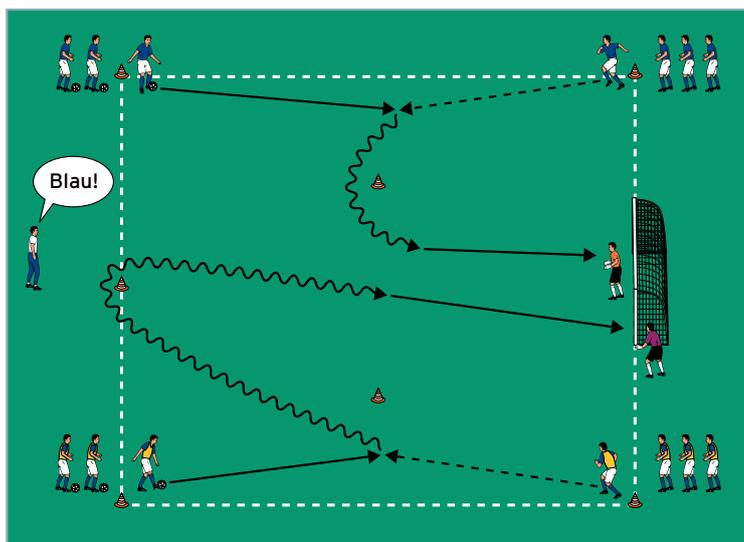


# HAUPTTEIL 1: Schnelle Ballkontrolle I

von Jörg Daniel (01.11.2016)



## Organisation

- Auf jeder Seite neben einem Tor mit Torhüter 1 Starthütchen aufstellen
- 15 Meter vor dem Tor 2 Wendehütchen markieren
- 25 Meter vor den Starthütchen und dem Tor 3 weitere Hütchen errichten
- 2 Mannschaften einteilen
- Die Spieler gleichmäßig an den Starthütchen sowie den gegenüberliegenden Hütchen postieren
- Die Spieler an den torfernen Hütchen mit Ball

## Ablauf

- Der Trainer ruft eine Mannschaft auf und startet so die Aktion.
- Der erste Spieler der aufgerufenen Mannschaft fordert ein Zuspiel von seinem Mitspieler am torfernen Hütchen.
- Der Passempfänger nimmt das Zuspiel um das Wendehütchen herum zum Torschuss an und mit.
- Der erste Spieler der nicht aufgerufenen Mannschaft fordert ebenfalls ein Zuspiel vom Mitspieler am torfernen Hütchen. Jedoch muss dieser um das torferne Hütchen vor dem Tor herumdribbeln und darf erst dann auf das Tor abschließen.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt. Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

## Variationen

- Die Spieler an den torfernen Hütchen halten die Bälle in der Hand und werfen/spielen volley mit dem Fuß hoch zu.
- Die Passempfänger der aufgerufenen Mannschaft erhalten flache Zuspiele, das andere Team muss hohe Bälle kontrollieren.

## Tipps und Korrekturen

- Beide Mannschaften ungefähr gleich häufig aufrufen.
- Die Distanzen zwischen den Hütchen so anpassen, dass die nicht aufgerufenen Spieler zeitverzögert abschließen.
- Stets auf eine korrekte Ballan- und -mitnahme achten.
- Möglichst immer in den Lauf zuspielen.
- Den Spielstand laut mitzählen.