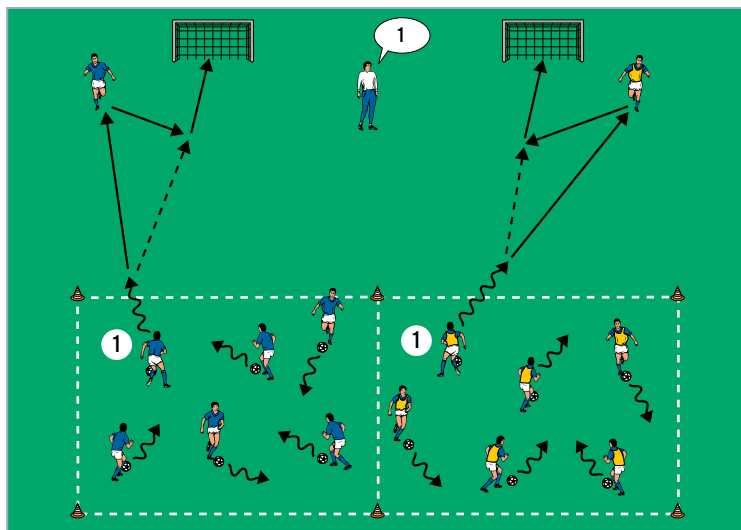


AUFWÄRMEN 1: Nummern-Zielschießen

von Frank Engel (20.05.2014)



Organisation

- 2 Minitore nebeneinander aufstellen
- Vor jedem Tor 1 Hütchenquadrat errichten
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Jede Gruppe stellt 1 Anspieler, der sich neben dem jeweiligen Minitor aufstellt
- Alle übrigen Spieler jeweils durchnummerieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst frei durch das Feld.
- Der Trainer ruft eine Zahl und startet so die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln aus dem Feld, spielen mit den Anspielern einen 'Doppelpass' und schießen auf die Minitore ab.
- Für jeden Treffer erhalten sie 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Variationen

- Der Trainer gibt die Zahl durch kleine Rechenaufgaben vor.
- Nur der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen möglichst viele Finten in ihr Dribbling einbauen.
- Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.