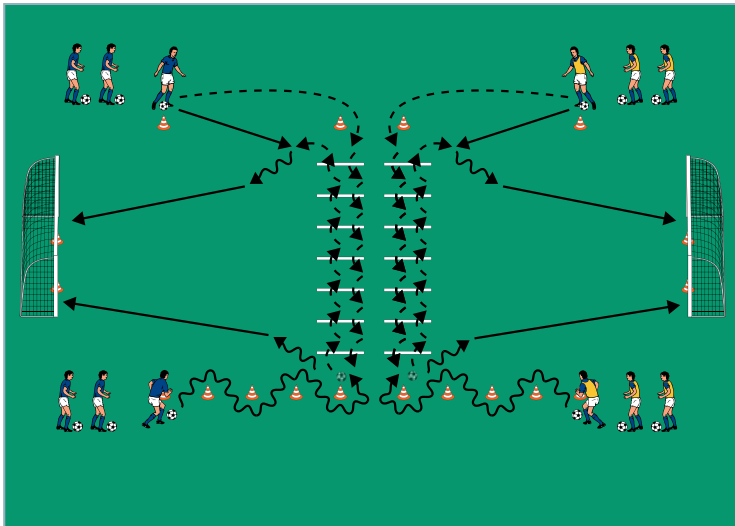


HAUPTTEIL 1: Schnelligkeit mit Ball

von Horst Hrubesch (24.03.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau aus dem Aufwärmen beibehalten
- In jedem Feld 3 Slalomhütchen entfernen
- Mittig 10 Meter hinter jedem Feld 1 Tor errichten
- In jedem Tor jeweils 1 Meter neben den Pfosten Hütchen aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen und den Feldern zuweisen
- Die Spieler gleichmäßig auf die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerzeichen starten die Spieler vor den Slalomhütchen, durchdribbeln den Parcours, legen ihren Ball vor den Stangen ab und überlaufen diese.
- Anschließend fordern sie das Zuspiel von den Mitspielern am anderen Starthütchen. Dieses nehmen sie vor das Tor an und mit und schießen auf die kurze Ecke des Tores ab.
- Gleichzeitig starten die Zuspieler nach ihrem Pass in den Parcours, überlaufen die Stangen, übernehmen den abgelegten Ball des Mitspielers, dribbeln vor das Tor und schießen ebenfalls auf die kurze Ecke ab.
- Welche Mannschaft hat nach 10 Minuten die meisten Treffer erzielt?

Variationen

- Einen Schnelligkeitswettkampf durchführen: Die Spieler in beiden Feldern laufen gegeneinander. Welcher Spieler schießt zuerst auf das Tor ab (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?
- In die lange Ecke des Tores passen.
- Die beiden Torhüter auf die Tore verteilen und die Hütchen im Tor entfernen.
- Den Ball hoch zuwerfen. Es zählen nur Volleystore.

Tipps und Korrekturen

- Die koordinativen Aufgaben beim Lauf durch die Stangen variieren.
- Die Spieler trainieren den Tempowechsel mit Ball.
- Ausreichende Phasen der Erholung und Lockerung einstreuen.