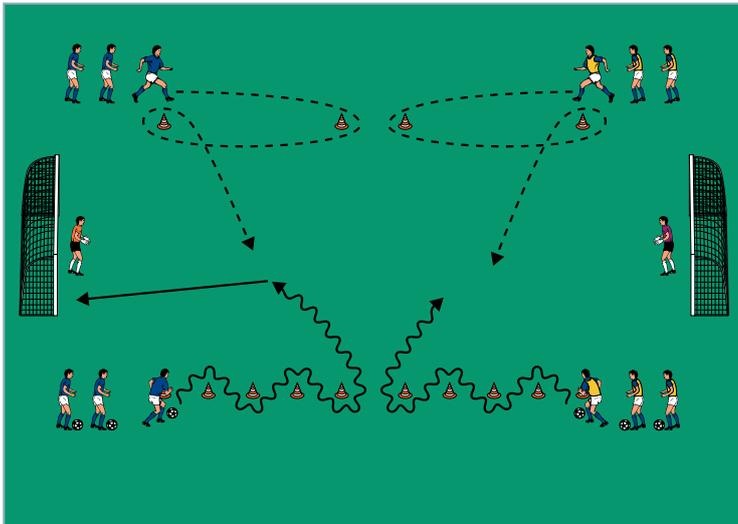


HAUPTTEIL 2: Schnelligkeit und 1 gegen 1

von Horst Hrubesch (24.03.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Die Stangen sowie die Hütchen in den Toren entfernen
- Die Torhüter auf die beiden Tore verteilen
- Die Mannschaften beibehalten, jedoch so auf die Starthütchen verteilen, dass in jedem Feld Spieler beider Teams gegeneinander antreten
- In einem Feld sind die Spieler von Blau in Ballbesitz, im anderen die von Gelb

Ablauf

- Auf ein Trainerzeichen starten die ersten Spieler an allen Starthütchen gleichzeitig.
- Die Spieler mit Ball dribbeln um die Slalomhütchen, am Wendehütchen vorbei und starten in Richtung Tor.
- Die Spieler ohne Ball umlaufen das Wendehütchen, dann rückwärts um das Starthütchen und starten als Verteidiger ins Feld.
- 1 gegen 1. Jedes Tor der Angreifer zählt für die Mannschaftswertung. Kommen die Verteidiger in Ballbesitz, ist die Aktion beendet.
- Ein erneutes Trainerzeichen startet die nächsten Duelle.
- Welche Mannschaft hat nach 10 Minuten mehr Treffer erzielt?

Variationen

- Ein Kontertor zwischen den Wendehütchen markieren, auf das die Verteidiger bei Ballgewinn angreifen.
- Der Trainer spielt nach den 1-gegen-1-Duellen in beiden Feldern einen weiteren Ball zum 2 gegen 2 ein. Dabei die Spielrichtung wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Im Hauptteil 2 stoßen die Torhüter zur Mannschaft.
- Nach einigen Durchgängen die Aufgaben in den Feldern wechseln.
- Die Laufstrecken der Angreifer und Verteidiger aufeinander abstimmen, so dass beide möglichst immer mit maximaler Geschwindigkeit agieren müssen.
- Die Angreifer müssen versuchen, den Laufweg der Verteidiger zu kreuzen.
- Gelangt der Torhüter in Ballbesitz, leitet er den Konter für den Verteidiger ein (siehe Variationen).