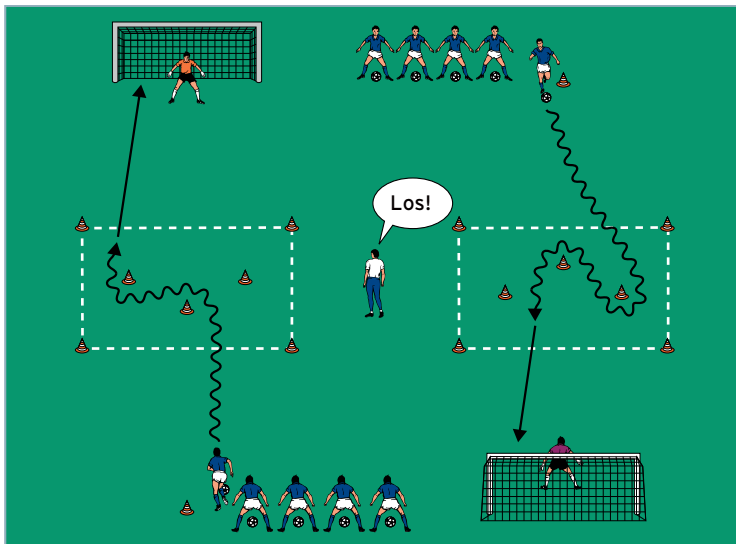


HAUPTTEIL 1: Tempowechsel I

von Mario Vossen (22.09.2015)



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern seitlich versetzt gegenüber aufstellen
- 20 Meter vor jedem Tor ein 6 x 10 Meter großes Hütchenfeld errichten
- In den Felder je 3 Hütchen aufstellen
- 7 Meter vor den Feldern je 1 Starthütchen markieren
- 2 Gruppen zu je 5 Spielern bilden und an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die jeweils ersten Spieler dribbeln im hohen Tempo ins Hütchenfeld.
- Hier umdribbeln sie 2 Hütchen, bevor sie mit einem Torschuss abschließen.
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler zum anderen Starthütchen auf.

Variationen

- Wettkampf I: Welche Gruppe erzielt die meisten Treffer?
- Wettkampf II: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?
- Der Spieler, der zuerst abschließt, erhält im Erfolgsfall 2 Punkte für seine Mannschaft.
- Nur mit rechts/links dribbeln und schießen.

Tipps und Korrekturen

- Im maximalen Tempo Richtung Hütchenfeld dribbeln.
- Hier werden die Spieler durch die Hindernisse gezwungen, das Tempo und somit auch den Rhythmus zu wechseln.
- Erst anschließend können sie mit einem Torschuss abschließen.