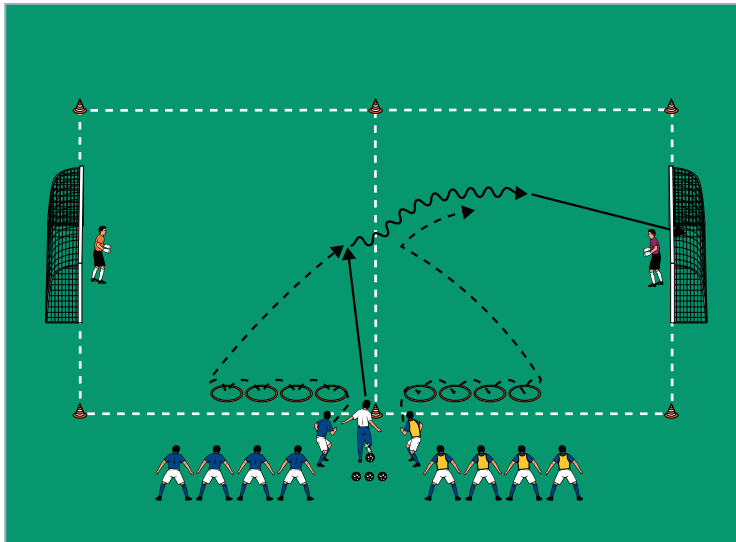


HAUPTTEIL 1: Reifenlauf und 1 gegen 1

von Paul Schomann (26.07.2016)



Organisation

- Das Spielfeld beibehalten
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Der Trainer steht mit Bällen außerhalb des Spielfeldes
- Die beiden Mannschaften postieren sich rechts und links vom Trainer
- Vor beiden Teams je 4 Koordinationsreifen auslegen

Ablauf

- Der Trainer spielt einen Ball ins Feld.
- Daraufhin starten die jeweils ersten Spieler beider Teams mit verschiedenen Aufgaben durch die Koordinationsreifen (vorwärts, rückwärts oder seitwärts, mit 1, 2 oder 3 Kontakten usw.).
- Anschließend starten beide Spieler zum Ball.
- 1 gegen 1 - jede Aktion dauert so lange, bis ein Tor erzielt, der Ball aus dem Feld gespielt oder vom Torwart gehalten wurde.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

- Der Trainer ruft zusätzlich eine Teamfarbe auf. Von der betreffenden Mannschaft startet ein weiterer Spieler durch die Koordinationsreifen zum 2 gegen 1 ins Feld.
- Der Trainer wirft oder spielt die Bälle hoch ein.
- Von unterschiedlichen Standorten einspielen.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem 1 gegen 1 sofort den nächsten Ball einspielen.
- Ständige Aufmerksamkeit der Spieler fordern, da diese möglichst schnell zum Ball starten müssen.
- Auf korrekte Ausführung der Aufgaben in den Koordinationsreifen achten.
- Das Spielfeld nach jeder Aktion sofort verlassen.