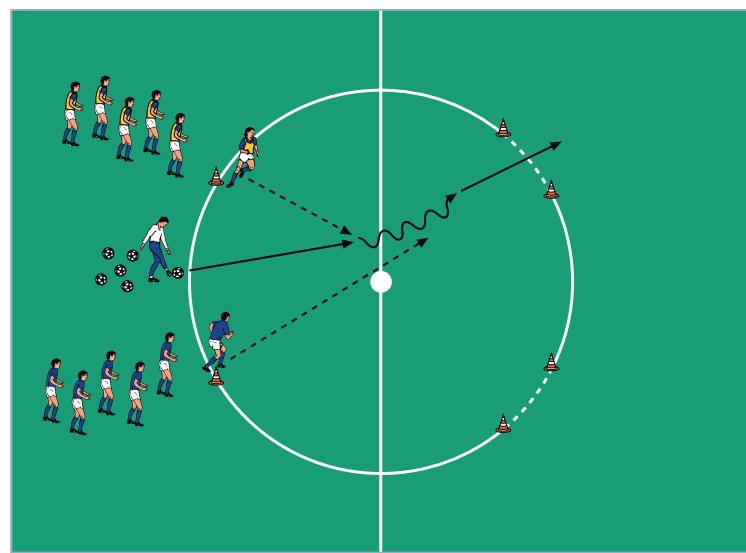


HAUPTTEIL 1: 1 gegen 1 im Mittelkreis

von Paul Schomann (23.08.2016)



Organisation

- Auf einer Seite des Mittelkreises 2 Hütchentore (Breite: 2 Meter) markieren, auf der anderen 2 Starthütchen aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen und an den Starthütchen postieren
- Der Trainer steht mit Bällen zwischen den beiden Teams

Ablauf

- Der Trainer spielt schräg zum ersten Spieler einer Mannschaft ins Feld.
- Gleichzeitig läuft auch der erste Spieler der anderen Mannschaft ins Spielfeld.
- 1 gegen 1 auf die beiden Hütchentore. Der Ballbesitzer darf bei beiden Toren Treffer erzielen.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis 1 Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Anschließend spielt der Trainer zum nächsten Spieler der anderen Mannschaft ein.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

- Der Trainer wirft hoch ein.
- Der Trainer wirft/spielt von unterschiedlichen Positionen ein.
- Der Trainer spielt unterschiedliche Bälle (Mini-, Soft-, Tennisbälle) ein.

Tipps und Korrekturen

- Die Position der Tore ermuntert den Ballbesitzer zum Einsatz von Finten, Stopp- und Startaktionen sowie Abdrehbewegungen.
- Nur Angriffsaktionen korrigieren. Deshalb vor allem den Spieler mit Ball coachen.
- Verschossene Bälle direkt zurückholen lassen.
- Falls vorhanden, Mini- statt Hütchentore nutzen.
- Die Torhüter trainieren individuell.