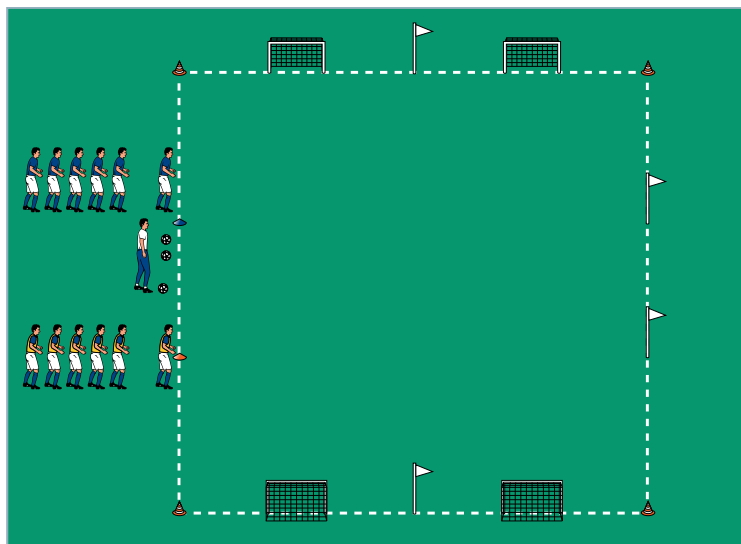
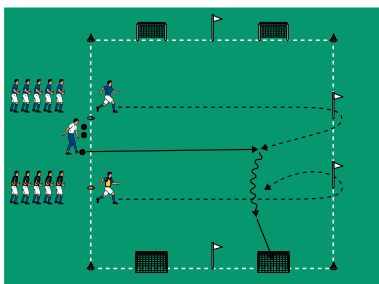


HAUPTTEIL 1: 1-gegen-1-Minispiele

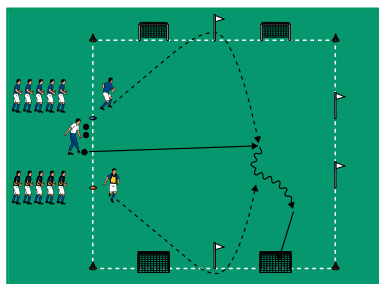
von Jörg Daniel (15.11.2016)



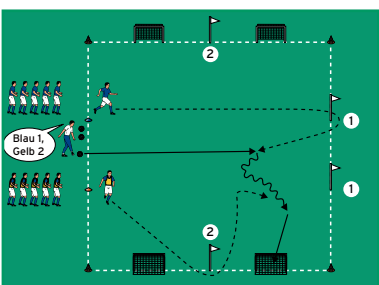
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Ein 20 x 15 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie 2 Minitore aufstellen
- Auf einer Seitenlinie 2 verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- Auf der anderen Seitenlinie sowie zwischen den Minitoren auf jeder Grundlinie Stangen aufstellen
- 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams an einem Starthütchen postieren
- Der Trainer steht mit Bällen zwischen den Starthütchen

Ablauf

Übung 1

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler jedes Teams und umlaufen die Stange gerade gegenüber.
- Der Spieler, der zuerst ins Feld läuft, bekommt vom Trainer einen Ball zugespielt und greift im 1 gegen 1 auf die beiden Minitore gegenüber an.

Übung 2

- Wie Spiel 1, nur jetzt umlaufen die Spieler die Stangen zwischen den Minitoren.

Übung 3

- Wie Spiel 1 und 2, nur jetzt die Stangen nummerieren.
- Der Trainer ruft für jedes Team die Stange auf, die der Spieler zunächst umlaufen muss.

Tipps und Korrekturen

- Jeden Durchgang so lange laufen lassen bis ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde.
- Um die Orientierung für die Spieler zu erleichtern, die Stangen mit Hütchen farblich markieren, die die gleiche Farbe der Starthütchen haben.
- Agiert der Spieler mit Ball zu passiv, als Trainer einen Countdown von 10 abwärts zählen.
- Einen Wettkampf durchführen und die erzielten Treffer mitzählen. Den Spielstand nach jedem Durchgang ansagen.