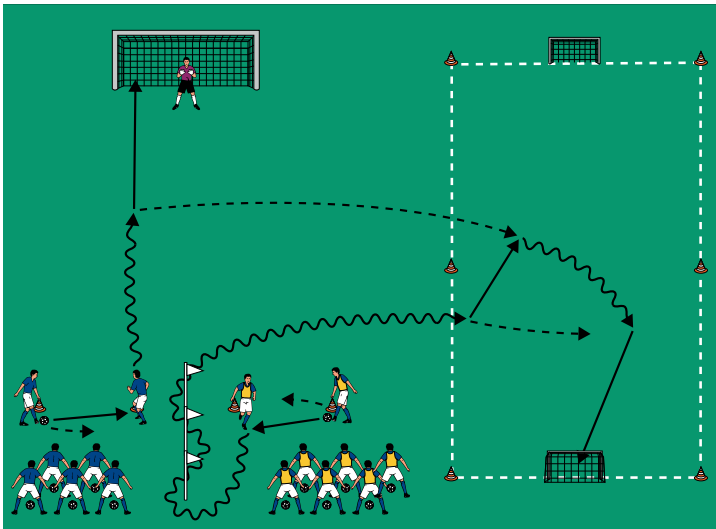


THEMA: BEIDFÜSSIGES AN- UND MITNEHMEN FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



HAUPTTEIL 1:

BALLAN-/-MITNAHME UND 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ 15 Meter vor einem Tor mit Torhüter 2 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern gegenüber aufstellen
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen 1 weiteres Hütchen markieren
- ▶ In der Mitte hinter den Hütchen mit 3 Stangen einen Stangenslalom errichten
- ▶ Seitlich neben dem Tor ein 15 x 10 Meter großes Feld mit Minitoren markieren
- ▶ Je 1 Spieler ohne Ball an den inneren Hütchen postieren
- ▶ Die übrigen Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die ersten Spieler an den Starthütchen zu den Spielern an den mittleren Hütchen.
- ▶ Der Spieler, der das Zuspiel vom linken Starthütchen erhält, nimmt dieses sofort in Richtung Tor mit und schießt ab.
- ▶ Anschließend läuft er als Angreifer ins Spielfeld.
- ▶ Gleichzeitig nimmt der andere Passempfänger das Zuspiel vom rechten Starthütchen an und mit und dribbelt durch den Stangenslalom.
- ▶ Danach dribbelt er in das Feld, passt zum Angreifer und wird Verteidiger.
- ▶ 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er auf das jeweils andere Minitor.
- ▶ Die Passgeber laufen ihrem Abspiel an die Hütchen nach und werden Passempfänger.
- ▶ Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler am jeweils anderen Starthütchen wieder an.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler an den Starthütchen halten die Bälle in den Händen und werfen/spielen volley hoch zu.
- ▶ 1 Passgeber passt flach, der andere wirft/spielt aus der Hand hoch zu.
- ▶ Jeder Treffer – sowohl beim Torschuss als auch im 1 gegen 1 – ergibt je 1 Punkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Übungsabfolge ist für Handicap-Fußballer sehr komplex. Daher als Trainer die Abläufe stets langsam demonstrieren.
- ▶ Auf homogene Paare achten.
- ▶ Die Schussdistanzen dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Gegebenenfalls unterschiedliche Torschusslinien für die einzelnen Leistungsklassen markieren.
- ▶ Schwächere Spieler als Trainer aktiv begleiten und verbal unterstützen (z. B. "Schieß! Und jetzt bekommst du den anderen Ball!").
- ▶ Falls keine Minitore vorhanden sind, Hütchen- oder Stangentore verwenden.
- ▶ Der Torschütze muss genügend Zeit haben, um als Angreifer in das Spielfeld laufen zu können. Den Slalom gegebenenfalls verlängern.