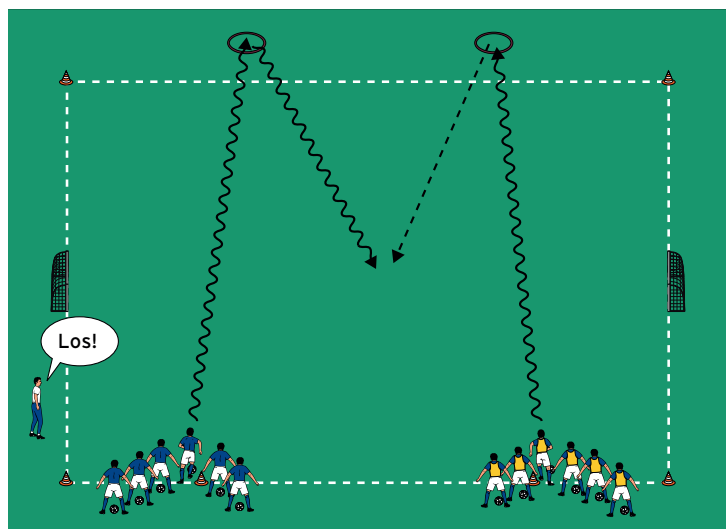


THEMA: SCHNELL SEIN – MIT UND OHNE BALL



HAUPTTEIL 1:

DRIBBEL-SPRINT-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 20 x 30 Meter großes Feld markieren und auf jeder Grundlinie ein Minitor errichten
- ▶ Auf einer Seitenlinie 2 Starthütchen aufstellen und auf der Seitenlinie gegenüber jeweils einen Reifen auslegen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler los und stoppen im Reifen.
- ▶ Der Spieler, der den Ball zuerst im Reifen stoppt, dribbelt gegen den anderen Spieler zum 1 gegen 1 auf die Minitore ins Feld.

VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und in den Reifen legen.
- ▶ Zum diagonal gegenüberliegenden Reifen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball sicher mit der Fußsohle im Reifen stoppen, so dass der Ball im Reifen liegt und nicht mehr rollt.
- ▶ Als Trainer den Spieler aufrufen oder anzeigen, der den Ball zuerst im Reifen gestoppt hat und als Angreifer ins Feld dribbelt.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen bis ein Treffer erzielt oder der Ball verspielt ist.