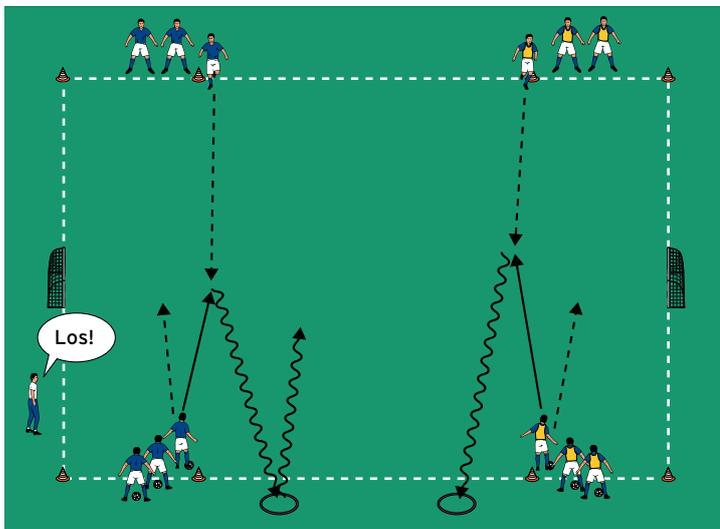


## THEMA: SCHNELL SEIN – MIT UND OHNE BALL



### HAUPTTEIL 2:

## KONTROLL-SPRINT-SPIEL

### ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 20 x 30 Meter großes Feld markieren und auf jeder Grundlinie ein Minitor errichten
- ▶ Auf beiden Seitenlinien jeweils 2 Starthütchen aufstellen und neben die Starthütchen auf einer Seitenlinie jeweils einen Reifen legen
- ▶ 2 Teams bilden und die Spieler jedes Teams an 2 Starthütchen gegenüber postieren, wobei die Spieler an den Starthütchen neben den Reifen Bälle haben

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler fordern ein Zuspiel vom Mitspieler gegenüber und nehmen in den Reifen gegenüber an und mit.
- ▶ Die Zuspieler laufen direkt ins Feld.
- ▶ Der Spieler, der zuerst im Reifen stoppt, dribbelt zum 2 gegen 1 auf die Minitore ins Feld.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, dribbelt der andere Spieler aus dem Reifen zum 2 gegen 2 ins Feld.

### VARIATIONEN

- ▶ Den Ball aus dem Reifen einspielen.
- ▶ Hoch zuwerfen/per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen, den Ball fangen und in den Reifen legen.

### 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.
- ▶ Verschobene Reifen zurück legen, so dass die Dribbel-/Laufstrecken für beide Teams gleich lang bleiben.