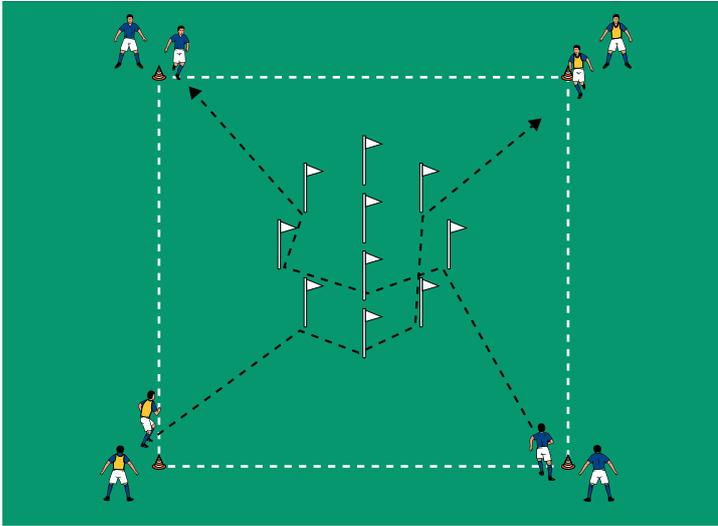


THEMA: DAS KAPPEN MIT BEIDEN FÜSSEN SCHULEN



AUFWÄRMEN 1:

STANGEN-SPRINT

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig etwa 10 Stangen aufstellen
- ▶ Die Spieler gleichmäßig an den Eckhütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten 4 Spieler laufen diagonal durch den Stangenwald, berühren 4 Stangen mit der Hand und klatschen den nächsten Spieler gegenüber ab.

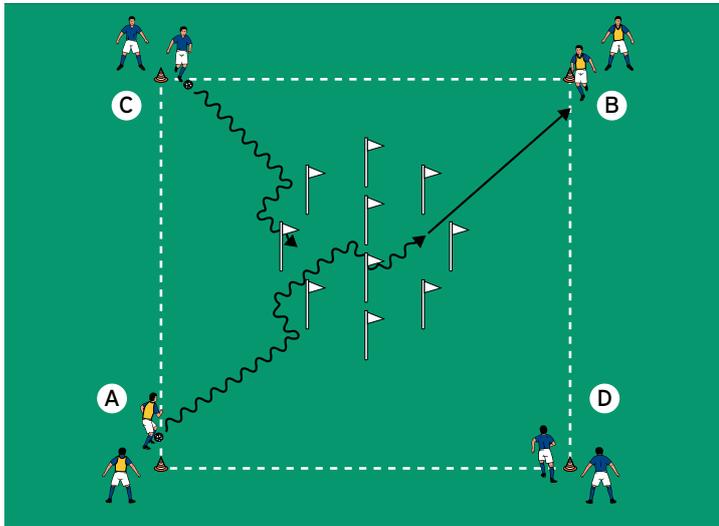
VARIATIONEN

- ▶ Auf ein Trainerkommando gleichzeitig starten.
- ▶ Rückwärts laufen.
- ▶ Vor 2 Stangen eine Körpertäuschung ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Laufspielen zusätzlich Ausweichbewegungen provozieren.
- ▶ Stangen sind hohe, anspruchsvolle Hindernisse.
- ▶ Fehlende Stangen durch Pylonen ersetzen.

THEMA: DAS KAPPEN MIT BEIDEN FÜSSEN SCHULEN



AUFWÄRMEN 2:

STANGEN-KAPPEN I

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Grundorganisation beibehalten
- ▶ Die Starthütchen gemäß Abbildung durchbuchstabieren
- ▶ Die ersten Spieler bei A und C haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A bzw. C dribbelt in den Stangenwald, klappt an zwei Stangen wahlweise nach rechts oder links und passt zu B bzw. D.
- ▶ Anschließend startet B bzw. D ins Feld usw.

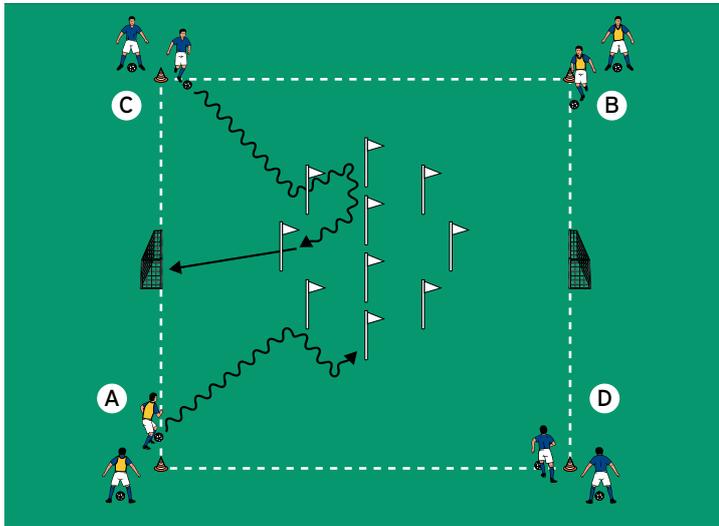
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: A und B bzw. C und D bilden Teams. Einen Staffelwettbewerb organisieren.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln und kappen.
- ▶ Wahlweise zu einer anderen Spielergruppe dribbeln und passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Kappen ist eine wichtige Fußballtechnik.
- ▶ Die Kappbewegung vormachen.
- ▶ Kleine Wettbewerbe motivieren die Spieler.

THEMA: DAS KAPPEN MIT BEIDEN FÜSSEN SCHULEN



HAUPTTEIL 1:

STANGEN-KAPPEN II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 2 Minitore auf den Grundlinien aufstellen
- ▶ Alle Spieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A und C sowie B und D dribbeln gleichzeitig ins Feld, kappen 2-mal im Stangenwald ab und passen in ein Minitor.
- ▶ Anschließend kehren sie zum Start zurück.

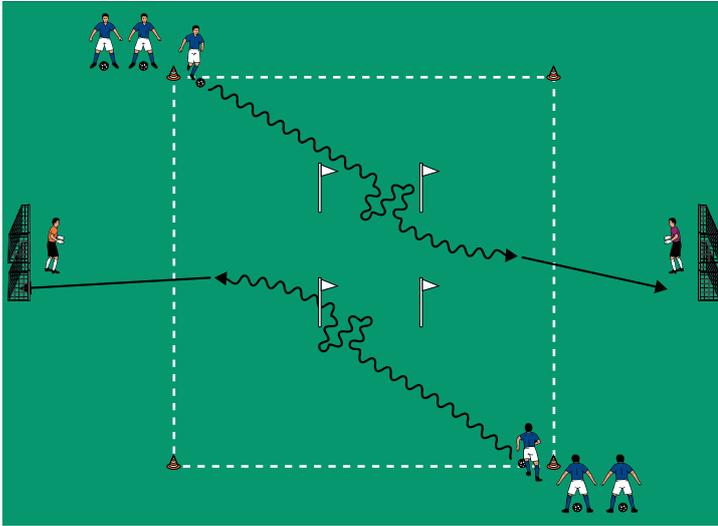
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Der Treffer, der zuerst fällt, zählt 2 Punkte. Welches Team sammelt die meisten Punkte?
- ▶ 3-mal kappen.
- ▶ Den Dribbelfuß vorgeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Wettbewerbe spornen die Kinder an.
- ▶ Der anschließende Torabschluss motiviert die Spieler.
- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten.

THEMA: DAS KAPPEN MIT BEIDEN FÜSSEN SCHULEN



HAUPTTEIL 2:

STANGEN-INNEN-AUSSEN-KAPPEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 4 Stangen im Feld belassen, die übrigen entfernen
- ▶ Etwa 9 Meter hinter den Grundlinien je 2 Minitorer nebeneinander errichten
- ▶ 2 Torhüter besetzen die Tore
- ▶ Die Spieler an 2 diagonal gegenüberliegenden Eckhütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln ins Feld, führen eine doppelte Kappbewegung (innen/außen) vor einer Stange ihrer Wahl aus und schießen auf das doppelte Minitor ab.
- ▶ Anschließend gegenüber einreihen.

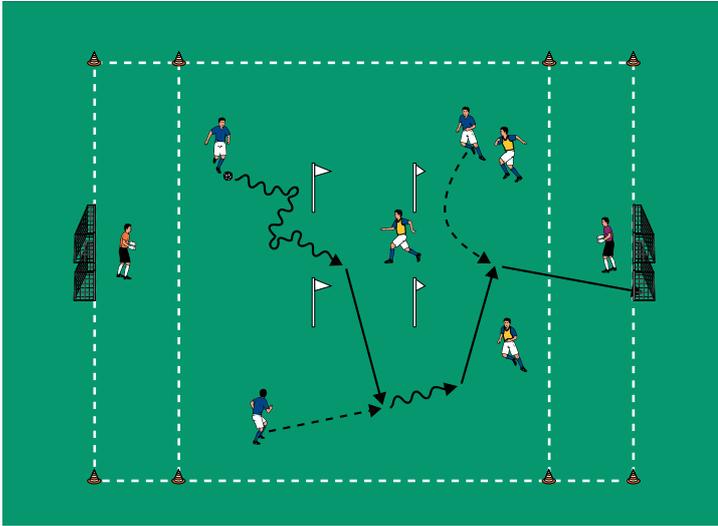
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Wer trifft zuerst?
- ▶ Abwechselnd mit rechts/links schießen.
- ▶ Eine Finte mit anschließendem Kappen ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Kappen ist die Anschlussbewegung nach der Finte.
- ▶ Auf die richtige Ausführung der Technik achten.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler nach dem Kappen Tempo aufnehmen.

THEMA: DAS KAPPEN MIT BEIDEN FÜSSEN SCHULEN



SCHLUSSTEIL:

STANGEN-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 20 Meter großes Feld mit je 2 Minitoren auf den Grundlinien errichten
- ▶ Vor den Toren Schusslinien markieren
- ▶ 2 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 auf die Minitore mit Torhüter.
- ▶ Die Angreifer müssen spätestens an der Tor-schusslinie abschließen.

VARIATIONEN

- ▶ 4 gegen 4.
- ▶ Die Minitore an den Ecken aufstellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Für kleine Fußballspiele ausreichend Zeit einplanen.
- ▶ Die Stangen bleiben als Hindernisse im Feld.
- ▶ Zusammengeschobene Minitore wie große Tore nutzen.