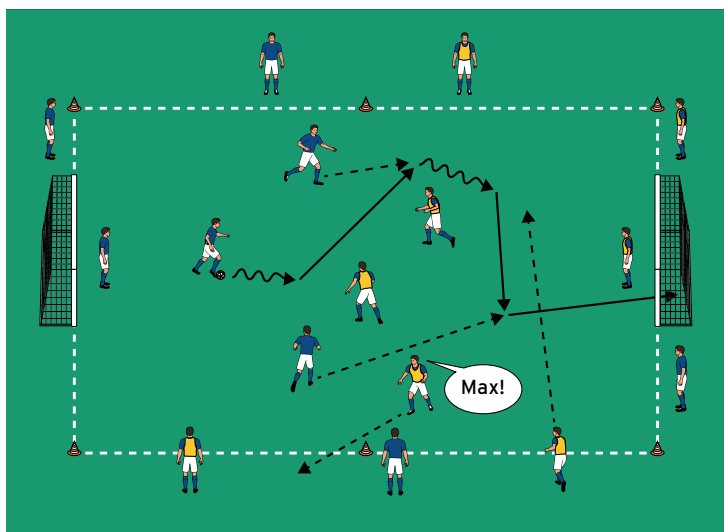


THEMA: DIE LUST AUF FUSSBALL FÜRS TRAINING NUTZEN



SCHLUSSTEIL:

PAAR-FUSSBALL

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld mit Toren markieren.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Innerhalb der beiden Teams Spielerpaare bilden.
- ▶ 1 Spieler jedes Paares im Feld postieren, alle übrigen Spieler pausieren außerhalb.

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 plus Torhüter auf die beiden Tore.
- ▶ Jeder Spieler kann mit seinem Partner wechseln, indem er den Namen des Partners ruft und sofort aus dem Feld läuft.

VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer sagt die Spielerwechsel innerhalb der Paare durch ein Kommando „Wechsel!“ oder durch Namenszuruf an.
- ▶ Nach jedem erzielten Treffer der eigenen Mannschaft mit dem Partner wechseln.
- ▶ Nach jedem Gegentor mit dem Partner wechseln.
- ▶ Alle Spieler wechseln nach jeweils 2 Minuten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein selbstständiger Wechsel der Spieler innerhalb der Paare schult ihr taktisches Spielverständnis und das Sozialverhalten.
- ▶ Jede Mannschaft stellt 1 Torhüter, der jedoch im Spielverlauf regelmäßig gewechselt werden soll.
- ▶ Als Auswechselspieler so an den Seitenlinien positionieren, dass die Wechsel taktisch sinnvoll eingesetzt werden können.
- ▶ Als Trainer auf eine ungefähr gleich lange Spielzeit für alle Spieler achten.
- ▶ Die Spielerpaare nach jedem Durchgang neu zusammenstellen.