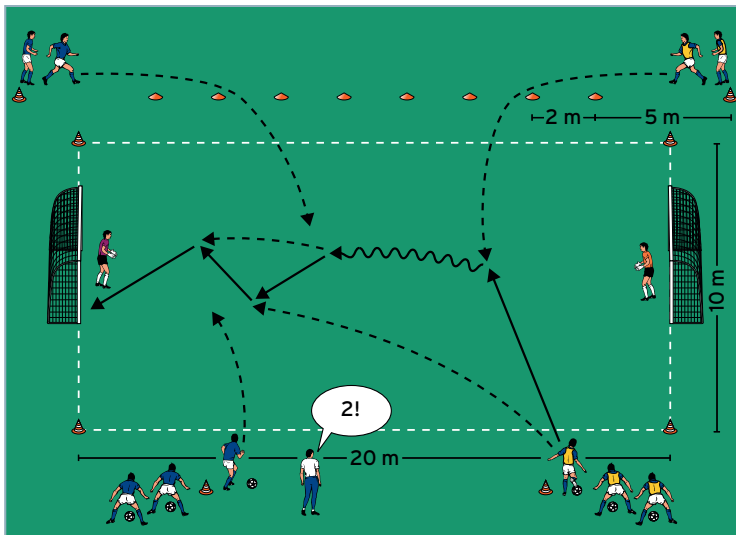


# HAUPTTEIL 1: Hütchen-Lauf und 2 gegen 2

von Paul Schomann (23.09.2014)



## Organisation

- Ein 20 x 10 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- Außerhalb des Feldes auf jeder Seite 2 Starthütchen aufstellen
- Auf einer Seite des Feldes 5 Meter vor jedem Starthütchen 4 weitere Hütchen errichten und durchnummerieren (Abstand: jeweils 2 Meter)
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils an 2 gegenüberliegenden Starthütchen aufstellen
- Die Spieler an je einem Starthütchen haben Bälle

## Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er ein Hütchen aufruft.
- Die ersten Spieler vom Starthütchen umlaufen das aufgerufene Hütchen und starten ins Feld.
- Der Spieler, der zuerst ins Feld läuft, gewinnt das Angriffsrecht für sein Team und erhält ein Zuspiel von seinem Mitspieler am gegenüberliegenden Starthütchen.
- Alle übrigen Startspieler laufen zum 2 gegen 2 ins Feld.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

## Variationen

- Die Spieler umlaufen das aufgerufene Hütchen vor dem jeweils anderen Starthütchen.
- Die Ballbesitzer agieren in 2-gegen-1-Überzahl.

## Tipps und Korrekturen

- Als Trainer den Sieger im Laufduell laut aufrufen und den Ballbesitz so vorgeben.
- Als Spieler im Feld sofort Blickkontakt aufbauen und dem Zuspiel aktiv entgegenstarten.
- Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.