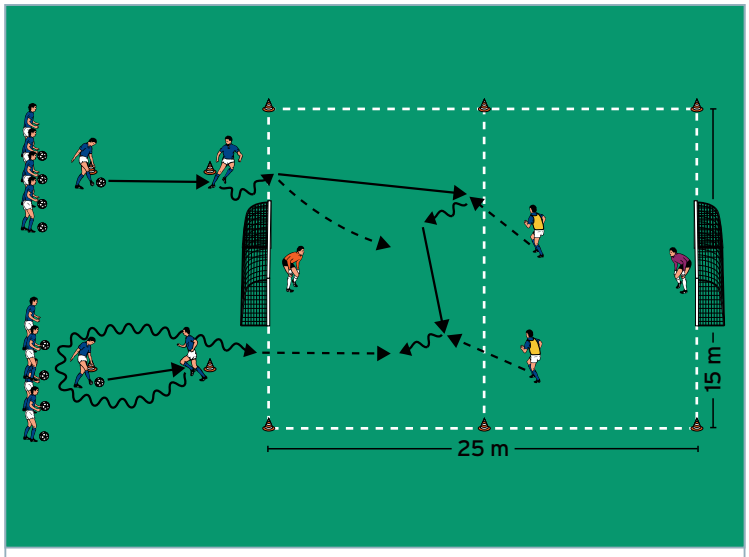
HAUPTTEIL 1: Ballkontroll-Spiel I

von Paul Schomann (22.03.2016)



Organisation

- Ein 25 x 15 Meter großes Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren
- Außerhalb des Feldes hinter einem Tor 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- 5 Meter vor jedem Starthütchen je 1 Positionshütchen errichten
- 2 Angreifer benennen und im Feld postieren
- Je 1 Spieler ohne Ball an den Positionshütchen aufstellen
- Alle übrigen Spieler mit Bällen an den Starthütchen postieren

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen passen gleichzeitig zu den Spielern am Positionshütchen und laufen ihrem Abspiel nach.
- Der Passempfänger an einem der beiden Positionshütchen nimmt in die Drehung an und mit, passt auf einen der Angreifer und rückt als Verteidiger zum 1 gegen 2 ins Feld.
- Der Passempfänger am anderen Positionshütchen umdribbelt zunächst das Starthütchen und dribbelt anschließend in Richtung Spielfeld.
- Ist hier das 1 gegen 2 noch im Gange, lässt er seinen Ball an der Grundlinie des Feldes liegen und ergänzt das Spiel zum 2 gegen 2.
- Wurde im 1 gegen 2 bereits ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt, dribbelt der Spieler zum 2 gegen 2 ein.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

- Die Spieler an den Starthütchen werfen/spielen per Volleyschuss aus der Hand hoch zu.
- Die Spieler an den Starthütchen prellen ihren Mitspielern an den Positionshütchen halbhoch zu.
- Im Spielfeld mit mindestens 3 Kontakten spielen (Ausnahme: Torschuss).

Tipps und Korrekturen

- Auf eine sichere und präzise Ballan- und -mitnahme achten.
- Die Angreifer im Feld müssen das Zuspiel in der eigenen Hälfte kontrollieren, ehe sie in die gegnerische Hälfte vordringen dürfen.
- Stets 2 Angriffsaktionen (beide Bälle) ausspielen.