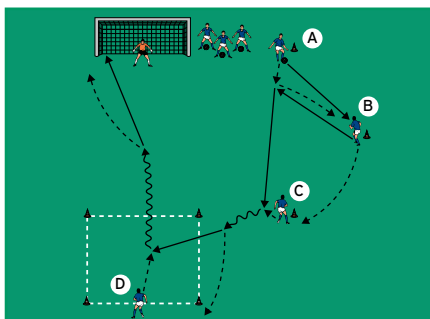


HAUPTTEIL 1: Timing-Rundlauf

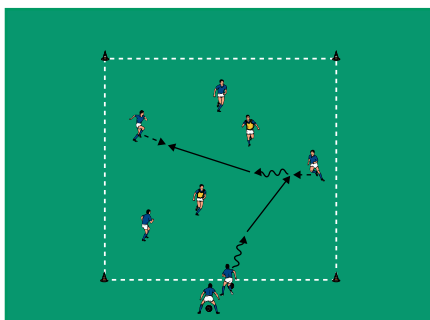
von Marcus Sorg (22.09.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 1 großes Tor, Positionshütchen und 1 Hütchenquadrat errichten
- Feld 2: 1 Hütchenquadrat markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- Das Tor mit Torhüter besetzen.
- Die Spieler an den Positionshütchen aufstellen.
- A passt zu B, der sofort zurückprallen lässt.
- Anschließend passt A auf C, der zur Seite mitnimmt und auf den ins Feld startenden D weiterspielt.
- D kontrolliert das Zuspiel und schließt nach einem kurzen Dribbling ab.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

Feld 2

- Im Feld 4 Angreifer und 2 Verteidiger postieren.
- 2 weitere Angreifer stellen sich mit Bällen außerhalb des Feldes auf.
- Der erste Ballbesitzer dribbelt ins Feld und versucht, im Zusammenspiel mit seinen Mitspielern 5 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen, ohne dass ein Verteidiger den Ball berührt.
- Der Empfänger des fünften Passes dribbelt aus dem Feld und der nächste Ballbesitzer startet usw.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 soll der Ball ständig in Bewegung sein und nicht zur Ruhe kommen.
- Entsprechend stets in die Bewegung an- und mitnehmen.
- Nach jeder Aktion schnellstmöglich zur jeweils nächsten Position wechseln.
- Die Verteidiger in Feld 2 nach jeweils 4 Aktionen wechseln.
- Für jeden erfolgreichen Versuch erhalten die beteiligten Angreifer 1 Punkt. Welcher Spieler hat am Ende die meisten Punkte?
- Als Angreifer stets versuchen, möglichst sicher zu kombinieren. Dies ist oftmals mit 2 kurzen Kontakten besser möglich, als mit Risiko direkt zu spielen.