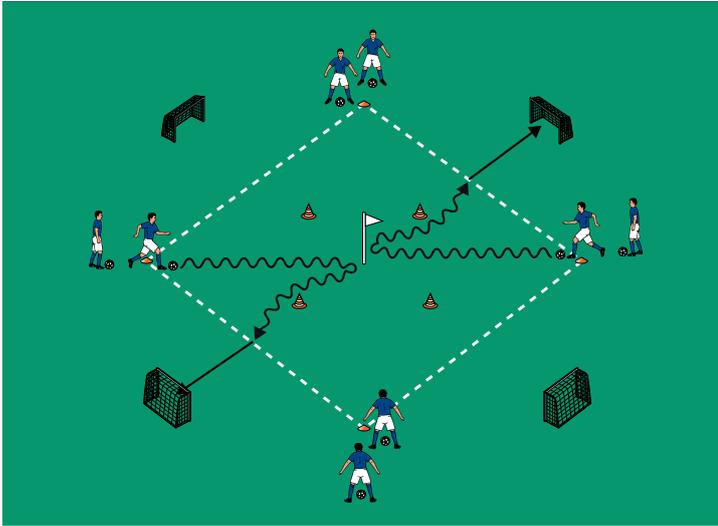


## THEMA: DAS KAPPEN SCHULEN UND VERBESSERN



### HAUPTTEIL 2:

### INNEN-AUSSEN-KAPPEN

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 4 Pylonen im Feld aufstellen

#### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler der Gruppen dribbeln gleichzeitig zur Stange.
- ▶ Vor der Stange kappen sie in einer fließenden Bewegung erst kurz nach innen, dann nach außen.
- ▶ Auf dem Rückweg wiederholen sie das Innen-Außen-Kappen vor den Pylonen und schießen auf das Minitor. Anschließend kehren sie zum Start zurück.

#### VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Welches Team erzielt zuerst 5 Treffer?
- ▶ Auf Jugendtore mit Torhütern schießen.
- ▶ Nach jedem Durchgang den Fuß wechseln.
- ▶ Erst nach außen, dann nach innen kappen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Innen-Außen-Kappen täuscht den Gegenspieler.
- ▶ Bei kleinen Wettbewerben üben die Kinder unter Zeitdruck.
- ▶ Oft einen Aufbau wählen, bei dem viele Kinder gleichzeitig üben können.